

※ 幹事報告 中村大祐幹事

幹事報告をご覧ください。
 ●3月9日9:00より第2回清掃活動があります。
 ●23日の例会は18:30より伊豆栄梅川亭にて観桜会になります。
 ●16日に12:30よりキャピトル東京にて東京山の手RCのMake-Upがあります。
 ●16日18:00よりよし寿司にて出向者連絡会があります。



※ 出席報告 岩井光龍委員

本日分	3月2日	Zoom参加	1名
会員数	101名	Make-Up	21名
会場参加	45名	出席率	69.07%



※ ニコニコ資金報告 多田竜一委員長

前日までの累計	1,073,235円
本日の計(39件)	61,000円
本日までの累計	1,134,235円



卓話宜しくお願いします。白井靖会長
 卓話よろしくお祈いします。中村大祐幹事
 あおいちゃん卓話楽しみにしています。朝日恵子会員
 よろしくお祈いします。新井秀雄会員
 卓話楽しみにしています。小川博史会員
 岡村ガバナーエレクト、昨日の川口南RCの卓話お疲れ様でした。久保田葵ちゃんの卓話を楽しみにしています(5月の旅行もよろしく。木内賢治会員
 後藤さん、葵ちゃん、卓話きたいしていますヨ。小林修会員
 卓話宜しくお願いします。田中徳兵衛会員
 卓話よろしくお祈いします! 永井牧会員
 卓話、葵ちゃん、後藤さん、よろしくお祈いします。丸山恵美子会員
 卓話楽しみにしています。松本道和会員
 同様の趣旨で、荒隆一会員、砂沢学賦会員、出沖幸雄会員、小倉克徳会員、杉山怜子会員、多田竜一会員
 3.11で87才になります。小川長四郎会員
 誕生日ありがとうございました。73才になりました。佐藤進会員

毎年誕生日が早く感じます。皆様の様に年を重ねていきたいです。豊田理世会員
 後期高齢者となって早1年、あっという間でした。今年も新しいことに挑戦したいと思います。渡辺成子会員
 お誕生日おめでとうございます。白井靖会長
 おめでとうございます。田中徳兵衛会員
 お誕生日おめでとうございます。素敵な一年になります様に心から祈っております。香穂会員
 尊い妻の生誕をお祝いいただきありがとうございます。中村大祐幹事
 おめでとうございます。白井靖会長
 やっとコロナが減ってきたのになかなかマスクを外せません。早く正常に戻りますように。篠田元一会員
 ビンビンちゃん卒業してからが米山奨学生です。田中徳兵衛会員

ビンビンちゃん卒業おめでとう。ずーっと一緒に遊ぼうね。森絹子会員
 同様の趣旨で、佐藤龍会員、齋藤幸雄会員
 2年間大変お世話になり、ありがとうございました。根本法男会員
 根本さん転勤おめでとうございます。いままで募金活動、清掃活動、ランニングとありがとうございました。白井靖会長
 根本さんありがとうございました。ご転勤先でのご活躍をお祈いします。網谷徹己会員
 本日地区の行事で早退します。早船雅文会員
 休みが続きまして。ごめんなさい。安達善一会員
 事情により3月中は欠席させていただきます。絹子先生おひとりになります。どうぞよろしくお願い申し上げます。請川かおり会員
 写真同好会の力作を展示しました。ご批評下さい。小川長四郎会員
 家の前の「ひぬま湖」でしらうおが釣れ始めました。北村透会員

※ 本日の行事



● 会員誕生祝
 左から
 佐藤進会員、豊田理世会員、内田剛史会員、安達善一会員、小川長四郎会員、白井靖会長、岩井光龍会員、原田敬美会員、渡辺成子会員、小川博史会員

● 配偶者誕生祝

左から
 豊田理世会員、篠田元一会員、白井靖会長
 原田敬美会員、中村大祐幹事



RIZAP 株式会社川口店 後藤啓太 様 『トレーニングって・・・本当に必要?』

『自己紹介』
 名前 後藤啓太
 生年月日 1997年11月20日(25歳)
 5歳から大学生までラグビーをし、RIZAP入社後は本格的にボディメイクを開始。
 子の結果、大会では入賞出来るまで成長

● トレーニングをする事のメリットとは??

【メリット】

- ・健康になる
- ・健康診断の結果が良くなる
- ・太りにくい身体になる
- ・自信がつく
- ・姿勢改善
- ・美容・アンチエイジングにも効果などなど。

● 何故? やらないのか? 続かないのか?

【理由】

- ・時間がない
- ・優先順位が低い
- ・目標が高い
- ・短期間で効果が出ると思っている
- ・ケガをしてしまう... などなど

● 目標・目的が明確に決まっていけない。

例えば「体重を10kg落とす!」「短期間で痩せる!」
 ではなく!!
 「夏に引き締まった身体で水着を着たいから、体重を10kg落とす!」などの明確な目標を持つことが大切です。

そして・・・

● 目標・目的は一緒ではない。

目標⇒目的を実現するために掲げられた具体的な方法。
 目的⇒最終的に到達したい部分のことを指します。

● 出来ることから習慣化させる

【将来への投資】
 例えば今後、診察代や薬代などに使うお金よりこの先健康な生活を送るために使うお金の方がプラス!!

紹介者の小林修会員と



株式会社ダリア 久保田葵 様 『海と人をつなぐレジャー』

スキューバダイビングの楽しみ方

- ・体験ダイビング
水深6mまでの水中を潜る事が出来る
ダイビングに興味はあるけど、まずは試してみたい方
1日だけダイビングを体験したい方
- ・ライセンス取得
水深18mまで潜れる
本格的にダイビングを始めたい方

スノーケリング・スキンドайビング(素潜り)

御蔵島

200種類の野性のイルカが遊び、ドルフィンスイムが出来ます。

石垣島

慶良間諸島

ダイビング・スノーケリングの魅力

- ・地球上の7割を占める海を楽しむ事が出来る
ダイビングポイントは無敵大!
- ・海の魅力を知り、伝える事が出来る
海の魅力や、海で起こっている問題を直接出来るのはダイバーだけ
- ・免許が出来る
性別年齢職業関係なく、共通の趣味で盛り上がる事が出来る

● お元気で&ようこそ



根本法男会員が転勤に伴い後任の金子真由美さんと挨拶をされました。

※ 奨学金支給



米山記念奨学生の陳 冰冰さんに最後の米山奨学金を支給しました。