

★ガバナー補佐幹事

福永 高士様

ロータリーに入会して 10 年となり今年度補佐幹事という大役を務めさせて頂きます。また、川口北さんの森川先輩には大変お世話になっております。感謝申し上げます。



12 グループ合同事業については会長幹事会にて進めさせていただいております。名称は“ピンクリボンウォーク”、日程は 10 月 29 日でございます。スタート地点は 3 地点に分ける予定です。内容としましては、ゼッケンを付けて啓発活動として 5 キロを 2～3 時間ウォーキングをいたします。ゴールは戸田中央総合病院（時間差でゴール）となります。協賛として Tully's Coffeeさんからデジタルアプリで商品券を協賛いただけます。また、12 グループとしても参加賞を予定しております。ご参加よろしく願いいたします。

★米山奨学生

馮 嘉華君

前週、増田さんが私の内定獲得の祝いとして浦和でささやかな宴会を開催していただきました。ありがとうございます。また、今月末に開催予定の富士山登山がコロナの感染拡大によって中止になってしまいました。残念ですが、またいつか機会があれば富士山を登ってみたいと思います。



★本日の卓話（新会員） 山崎 公子会員



カラオケで得られる 7 つの健康効果についてお話ししたいと思います。

1. ストレス解消・・・脳内ホルモンが活性化される。
2. 筋力を鍛える・・・腹式呼吸で腹筋・横隔膜・胸筋を鍛えることができます。
3. ダイエット効果・・・複式呼吸で歌うと、100 メートル走ったのと同じカロリーが消費されます。
4. 血液循環を促進・・・血管の収縮により血液循環が良くなる効果も期待できます。筋肉運動⇒血管収縮促進⇒血液が循環する⇒心臓の働きが活発になります。（良いサイクル）
5. 血管と内臓を浄化する・・・カラオケをすると新陳代謝が良くなり、体内の老廃物が排出され、血管と内臓の浄化が期待されます。
6. 自律神経のバランス・・・人前で歌う緊張感と歌い終わりのリラックス感が刺激となり自律神経が整い免疫力がアップします。
7. 若返りと認知症予防にもなります。

山中さつ子会員



私は明治安田生命に勤務しております。入社して 24 年目を迎えました。私が入社した頃は試験に合格したら研修もなく、すぐ契約を取らねばなりませんでしたが。主人が病気の事もあり、ダブルワークも禁止されておりましたので、生活のために夕方からは居酒屋のホールやホテルのベトナム・土曜日はカラオケスナックで働きました。それだけ働いても男性の月収には勝てないのだと落胆したものでした。そんな生活を 5 年ほど続けた頃、体がボロボロになり、保険の仕事に専念する事にしました。今まで頑張ったことで、それなりの給料をいただけるようになりました。会社には感謝しております。

また、稲川さんを通じロータリークラブの方々と知り合いになれた事に、とても感謝しております。

最後に宣伝をさせていただくと、1 口 5,000 円からの貯蓄商品もございますのでお気軽にお声がけください。

これからも皆様と細く長いお付き合いをさせていただきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

★出席・ニコニコ報告

金子篤徳様	本日は宜しくお願いいたします
福永高士様	本日は宜しくお願いいたします
大杉 能弘	金子ガバナー補佐福永補佐幹事ようこそ
大杉 能弘	山崎さん山中さん本日は卓話ありがとうございます
植杉 勝紀	初めての SAA ですがよろしくお願いいたします
切通 勇次	本日もよろしくお願い致します
田中 一任	本日もよろしくお願い致します
森川 昌紀	金子ガバナー補佐福永補佐幹事本日は宜しくお願いします
森田 康之	暑くなりました身体に気をつけましょう

9 口 15,000 円 累計 32,000 円

会員数	出席	計算	MU	%
25	8	22	0	36