



■会長挨拶 藤森 和彦君

最初の例会で今年は皆さんに若返っていただきたいと思い、歩行改善プログラムというお話をさせていただきました。3 分程の体操ですが、ストレッチ、筋トレ、姿勢を良くするこの 3 つの要素が取り入れられたプログラムになっています。大きく分けて 25 種類の運動があり、最初はストレッチ中心で後半になり筋トレの要素が多くなっています。簡単なところから体を動かしていこうかなと思っています。今日は下半身のストレッチを中心としたメニューを 4 つほど行います。

- ①左アキレス腱のばし(かかとを浮かさない)「5 秒」
- ②右ハムストリングのばし(つま先浮かす、お尻を後ろにつきだすように伸ばす)「5 秒」
- ③右アキレス腱のばし(かかとを浮かさない)「5 秒」
- ④左ハムストリングのばし(つま先浮かす、お尻を後ろにつきだすように伸ばす)「5 秒」
- ⑤かかとの上げ下げ(できるだけ高くかかとをあげる)「10 回」



■お客様

諏訪グループ ガバナー補佐 篠原 敏様

ガバナー補佐事務局 熊沢 純平様

■理事会報告・幹事報告 五十嵐 幹夫君

- 本日の例会は、ガバナー補佐事前訪問です。例会終了後、第 1 回クラブ協議会を行います。
- 前期会費の引き落としは 7 月 20 日(木)となります。
- 美しき環境づくり諏訪地域推進会議への寄付金 20,000 円(社会奉仕委員会予算)が理事役員会で承認されました。

■出席報告・ニコニコBOX

出 席		ニコニコ BOX	
会員数	32 名	利用者数	15 名
出席対象	32 名	今回の金額	15,000 円
出席者	25 名	今年度累計	42,000 円
出席率	78.1%	今年度目標額	90 万円
今年度出席率	82.8%	達成率	4.7%

■ニコニコメッセージ

藤森和彦君

「篠原ガバナー補佐 本日はよろしくお願いいたします。」

五十嵐幹夫君

「本日は篠原ガバナー補佐よろしくお願いいたします。」

小笠原弘三君

「篠原ガバナー補佐ようこそ。」

矢ヶ崎能允君

「クラブの Facebook を開設しました。」

■委員長報告 クラブ管理運営委員長 大蔵貴 順君

茅野どんぼんの参加者を 20 名予定していますが、現在 17 名です。ご家族を誘っていただき大勢の出席をお願いします。8 月 8 日に、こんにちはパーティーを紅やで開催します。今回から会員も 2,000 円の徴収を行いますので、よろしくお願いします。

■例会プログラム 卓話 諏訪グループ ガバナー補佐 篠原 敏様

小松前会長、30 周年記念式典本当に大変だったと思います。ご苦労様でございました。また、高山実行委員長も大変ご苦労されたと思います。30 年経ちチャーターメンバー12 人の方がおいでになります。32 人の中の 12 人ですから、割合が結構高いと思います。平均年齢も上がりますが、ここがちょうど切れ目といいですか境目です。チャーターの創始の心を知る人たちがそれだけ大勢いる中で、やっぱり切り替えていかなければいけない時期が来ているのだと思います。今年の藤森会長は体育会系でありまして、今日のストレッチを一緒に行い、いきなりこの辺が攣りました。やっぱりいろいろな方法で変えていくということだと思います。諏訪大社 RC の一つの特徴で野球同好会があります。塚田先生のピッチャーで皆さんが甲子園へ行った時は華やかな時期であります。コロナの影響などで近年は活動がお休みのようですが、ぜひ藤森会長の元もう一回甲子園を目指していただきたいと思います。



■7月例会プログラム・行事予定

7/12(水)	—		諏訪グループ会長幹事会
7/18(火)	—	指定休日	
7/20(木)	—		第2回長期計画委員会
7/25(火)	1275 回	通常例会	ガバナー公式訪問 クラブ協議会②