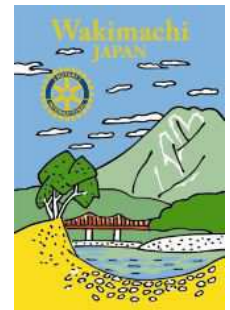




脇町ロータリークラブ



第2670地区

徳島第2分区 脇町ロータリークラブ

2018年11月15日 木曜日

第20回例会 No. 2643

会員総数：43名 出席者：28名 メークアップ15名

出席率 100%

メークアップ 10/28地区大会：鎌田会員、河合会員、河野会員、佐藤(順)会員、須藤会員、谷口会員、鉄野会員、橋本会員、
秦会員、浜口会員、藤原会員、南(由)会員、南(善)会員、宮本会員、六車会員

◎会長挨拶

鉄野会長 こんにちは。自動車整備業は、年1回の整備主任者研修が義務づけられています。自動車を整備する上で、国から認証工場や指定工場の指定を受けるためには整備士の他に1名以上の「整備主任者」を選任する必要があります。先日、JALの整備工場見学に行ってきました。同じ整備に関わる人間として多くのことを学んで来ました。本日の例会後に研修に行きます。研修を受けて更なる向上に繋げていきたいと思っております。

◎幹事報告

河合幹事

到着週報 美馬・鴨島・阿波池田・鳴門中央・洲本 各RC

到着書類 ハイライトよねやま224

次年度地区短期交換派遣リーダー・アシスタントリーダー推薦のお願い

第40回RYLAセミナー報告書

第10回全国RYLA研究会報告書

第3回にし阿波・健康防災フェスタ開催の案内

◎卓話

遠藤会員 立って仕事をする事のすすめ

WHOの発表によれば「1日10時間以上座る人は4時間以下の人に比べ、病気になるリスクが40%高くなる」とのこと。また、座るという姿勢から背骨への負担、関節痛などの身体的なトラブルも発生するという。そこで、立って仕事することにしました。9カ月たって腰痛や背中の違和感もなくなり、立ち続けることで知らず知らずのうちに全身が鍛えられているような気がします。ゴルフも飛ぶようになったかも？立って仕事する事は、僕にとっていいことづくめです。他にも動脈硬化や認知症、糖尿病予防にもなるふくらはぎの屈伸運動も仕事のついでに可能です。皆さんにも、ぜひお勧めします。パソコン等で仕事をされる機会が多い方はスタンディングデスクを購入して試してみてください。

ニコニコボックス

| | |
|------|------------------------------------|
| 次回例会 | 2018年11月22日(木) 12:30~ ザ・ディスティーノ |
| 卓話 | 須藤会員 |

- ☆ 次の会員は例会欠席でした。メークアップして下さい。一井会員、小野会員、川原会員、木下(賢)会員、郷司会員、齊藤会員、佐藤(順)会員、白川会員、高田会員、千葉会員、豊島会員、橋本会員、秦会員、藤村会員、古田会員
- ☆ 次回例会の出欠を南(由)出席委員長若しくは河合幹事まで連絡してください