



広島陵北ロータリークラブ  
THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

## The Weekly Report



ロータリーは  
世界をつなぐ

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

ロータリアンの仲間を作ろう

国際ロータリー 2019-2020年度 テーマ  
会長 マーク・ダニエル・マローニー

第1375回例会 2020年1月15日No.1350号

### 会長時間



#### 会長 瀬川 長良

皆様、こんにちは。先週の例会は、2020年の初例会という事で夜間例会とさせて頂きました。通常例会としては今日が今年初めての例会となります。あらためまして今年もよろしくお願い申し上げます。先週の新年夜間例会は、いつもながらですが、クラブ運営の井上理事をはじめ親睦家族委員会の皆様のおかげで、新年スタートにふさわしい夜間例会になりました。ありがとうございました。

また、先週、夜間例会が終わったばかりですが、来週の例会は、陵北がホストでの「3ロータリー合同夜間例会」になります。休む暇なく親睦家族委員会にお願いをしているわけですが、今のところ180名のご参加をいただいております。180名と言えば、今年の9月に予定しています「創立30周年記念例会」に匹敵する参加人数となります。親睦家族委員会とS・A・A委員会にだけ任せるのではなく広島陵北RCの全員で、広島北RC、安佐RCの皆様にお・も・て・な・しをして頂きたいと思っておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

さて、今月のロータリーのテーマは「職業奉仕月間」となっています。職業奉仕月間には、毎年「職場訪問例会」をするのが通例になっていますが日程調整がうまくいかず、来月になってしまい申し訳ございません。あらためて職業奉仕委員会からご案内があると思っておりますので、よろしくお願いいたします。

本日、2020年最初のお話は、一般社団法人オプフォーワ協会 パーソナルトレーナー橋本珠梨様に「健康寿命を全うする」のお話をさせていただきます。きっと皆様の今後に役に立つと思っておりますので、楽しみにしておいてください。本日の会長時間を終わります。

### 20年連続100%出席



瀬川長良会員が20年連続100%出席なさいました。おめでとうございます。



## 1月23日のプログラム

3RC合同夜間例会

## 1月29日のプログラム

宗教法人大聖院 代表役員 座主 吉田 正裕 様

### 出席報告 (例会運営委員会)

#### 1月15日出席者

会員総数	56名
出席会員	44名
欠席会員	12名
ご来賓	2名
ご来客	1名
ゲスト	0名

### 来客者紹介 (親睦家族委員会)

#### 1月15日出席者

広島北RC	1名
-------	----

## 幹事報告 (吉田尊禮)

### 1.例会変更

・広島西南RC 「職場訪問例会」

日時 1月21日 (火) 12:30~ ※同日変更

場所 (株)ポップジャパン

・広島北RC 広島安佐RC 「3RC合同夜間例会」

日時 1月23日 (木) 18:30~ ※同日変更

場所 リーガロイヤルホテル広島

・広島城南RC 「職場訪問例会」

日時 1月31日 (金) 13:00~14:00

(時間変更)

場所 シェラトングランドホテル広島 3F 水輝

・広島北RC 1月30日 (木) 「休会」

### 2.お知らせ

・次週の例会は「3RC合同夜間例会」へ変更をしております。当クラブがホストですが、1月23日 (木) 18時30分からリーガロイヤルホテル広島となりますので、お間違えのないようご注意ください。

### 3.BOX配布物

・手続要覧2019を配布しております。



来賓卓話

健康寿命を全うする

一般社団法人オーブフォーワン協会 パーソナルトレーナー

橋本 珠梨



インストラクター：橋本珠梨

**プロフィール**  
一般社団法人オーブフォーワン協会  
/NSPAAアジア認定パーソナルトレーナー  
専攻ランニングのフィットネス専修部  
ダンス14名、ダンス講師歴10年。  
EJLJL、平本、MHTT、JAM、STJL、  
TEE、成長と癒しのアーティストの創作及び  
バックダンサーを担う。  
2018年ランニングに出会い、健康な  
体に出会い、人生と仕事の間をマインドをずん  
ずん大きく動かすことに成功。最も身近な  
自分の健康の管理に責任、それを多くの人に  
伝えるべくボディメイクのプロとして活動中。

テーマ「健康寿命を全うする」

日本人の平均寿命

男性 80歳 女性 85歳

多くの方が最後の10年間  
介護施設、病院、家族の世話になっているのが現状

「3%の壁」

会員制フィットネス人口は  
国民総人口1億2,683万人のわずか3%  
10年間不変の数字

【AUBE FOR ONEの強み】

あらゆる角度から日常生活にトレーニングを  
取り入れ、トレーニングをしていない間もあなたを  
エイジングケアすることが実現しました。  
インナーをコアとし、様々な健康増進に期待できる  
新しい形のフィットネス！  
それが「AUBE FOR ONE」！

【運動の先生ジュリーの魅力♡】

- ①ダンサーであるためリズムミカルなテンポで  
楽しく運動をすることができる。
- ②夢をもっているため、めちゃくちゃやる気がある。
- ③元気づけるバイブスとチャームングな笑顔。

運動の先生ジュリーが  
あなたの元へ参ります

AUBE FOR ONEの強み

- 1.場所を選ばない
- 2.道具を使わない
- 3.誰かなくてもいい

遠くなくてもから続けられる！！

【オリジナルトレーニング】  
あなたの元へ参ります！！  
自宅 / 会社  
近くのスタジオで  
シフトと合わせて無理のないトレーニングが  
可能で効果抜群！！主婦の方にも大好評！！

新しい形のフィットネス！

- ✓ 悪化している身体をイオンケア
- ✓ 健康体質で病気予防
- ✓ 日常生活から賢くボディ
- ✓ 腸動脈で腸活のボディ
- ✓ 骨盤を戻して姿勢改善
- ✓ 腸内を戻してメリハリボディ

【インストラクター】橋本珠梨  
プロフィール  
一般社団法人オーブフォーワン協会  
/NSPAAアジア認定パーソナルトレーナー  
専攻ランニングのフィットネス専修部  
ダンス14名、ダンス講師歴10年。  
EJLJL、平本、MHTT、JAM、STJL、  
TEE、成長と癒しのアーティストの創作及び  
バックダンサーを担う。  
2018年ランニングに出会い、健康な  
体に出会い、人生と仕事の間をマインドをずん  
ずん大きく動かすことに成功。最も身近な  
自分の健康の管理に責任、それを多くの人に  
伝えるべくボディメイクのプロとして活動中。

【お申し込み】  
●オンラインレッスン ●パーソナルレッスン  
●グループレッスン ●出張レッスン  
●企業契約  
●無料体験あり  
●お申し込みは24時間受付  
●お申し込みは24時間受付  
●お申し込みは24時間受付

AUBE FOR ONE

## 1月誕生会員スピーチ



## ニコニコBOX

SMILE BOX

**瀬川長良会員 石川貴与和会員 吉田尊禮会員  
貞徳伸治会員 高橋竜也会員**

一般社団法人オーブフォーワン協会パーソナルトレーナー橋本珠梨様、本日は卓話よろしくお願ひ致します。

### 大場常幸会員

正月の箱根駅伝で母校の青山学院大学が総合優勝しました。私の在籍中は、出場すら出来なかったのに、卒業後は5度も優勝するなんて、信じられません。

### 堀江正憲会員

明けましておめでとうございます。本年もよろしくご指導下さいませ。

### 鈴木大次郎会員

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。新年は出雲大社へお参りしました。パワースポットを2カ所もまわりましたので、本年もよい年になると思っております。

当日計

99, 000円

累計

588, 000円