

# WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB

2020 年 11 月 2 日 第 964 例会 VOL.23 No.15 TOTAL 903



2020-2021 年度  
国際ローター会長 ホルガー・クナー  
第 2640 地区ガバナー 藤井 秀香

[例会日] 毎週 月曜日 12:30~13:30  
[例会場] 和歌山市湊通丁北 2-1-2 ホテルアパローム紀の国  
[事務局] 和歌山市雑賀屋町 52 南方ビル 2 階 (〒640-8249)  
TEL 073-435-3470 / FAX 073-435-3472  
E-mail: wa-az-rc@naxnet.or.jp



## 2020-21 年度 和歌山アゼリア R C のテーマ

会長 野村 伸 / 幹事 栗山 久

『ローターの奉仕を通じて、機会を得よう』

### ----- 本日の例会 11 月 2 日 (月) -----

#### 第 964 回例会

- ☆お誕生祝い
- ☆鳴神子ども食堂 お米の贈呈式
- ☆外部卓話  
「ノットワーキング knot working  
～地域の緩やかな結び目作り～」
- 特定非営利活動法人 健康とコミュニティを支援するなるこ  
代表理事 宇都宮越子様

### ----- 次回の例会 11 月 9 日 (月) -----

#### 第 965 例会

- ☆移動例会 & 秋の日帰り親睦旅行～高野山～

### ----- 前回の例会記録 10 月 26 日 (月) -----

#### 第 963 回例会

○ローターソング	ROTARY
○ゲスト紹介	
○ビジター紹介	
○出席報告	会員数 30 名 (内出席免除 3 名)
本日の出席	10月26日 19/27名 70.37%
前々回修正出席	10月12日 24/28名 85.71%
メーカーアップ	0名

四つのテスト (言行はこれに照らしてから)

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

## ◆ 会長報告 野村 伸 会長



皆様こんにちは！本当に肌寒くなって来ました。風邪など引いてないでしょうか。with コロナも慣れて来ましたが、まだまだ感染者も増えているようです。今一度注意をお願いします。

す。

「次々年度会長 (会長ノミニー) および次年度理事役員指名について」ご案内させていただきます。

和歌山アゼリアロータークラブ 細則第 3 条 第 1 節に基づき、次々年度会長 (会長ノミニー) および次年度理事役員の選出について、10 月 26 日～11 月 2 日までの間、立候補の受付をいたします。

この期間中に立候補者がいない場合、第 3 条第 5 節に基づき、松本会長エレクトより指名委員会を発足していただき、選考していただきます。

今回の指名委員会メンバーは松本会長エレクト、藤田直前会長、黒田会員、坂部会員、会長野村の 5 名です。12 月 7 日開催の年次総会において、会員の皆様に審議して頂きますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、秋になって栗や柿など美味しいものがたくさん出回り、私も食べ物の誘惑には甘いです。本日は藤田会員の「ダイエット決意表明」の卓話、楽しみにしておりました。よろしくお願い致します。

## ◆ 幹事報告 栗山 久 幹事

2019-20 年度ガバナーより、地区会計報告が届いております。この会計報告については先週幹事報告をし



ております、野村会長が選挙人として出席する地区立法案検討会の審議事項になっております。皆さんに回覧いたしますので、お目通しいただき、不明な点やご異議等ございましたら、

幹事までお知らせ下さい。

## ◆ 内部卓話

◎「ダイエット決意表明」

藤田真佐子会員



皆さんこんにちは。今日はダイエット実行宣言の決意発表をさせていただきます。皆様には何ら関係関心の無い事(笑)だと思いますが、何故ダイエットを決意したのか、どのようなダイエットをしているのか…後半には家で簡単に出来る運動をライザップのジムのコーチの動画で一緒に行いたいと思います。

私は物心ついた頃からず〜っとポッチャリとしていました。小学校、中学校のニックネームは「キューピー」でした。今年の8月で65歳になり、アゼリアRCに入会させて頂いて数年が経ちますが皆様ご存知の通りずーっと太っています。

でも今回のコロナ禍でどんどん太り、体重計に乗るのが怖くて測らなくなりました。

そうしたら日常生活の中で少しずつ異変を感じるようになりました。二階の事務所に行くのがとてもしんどく、階段を上ると息切れして手すりにすがりながら上がるという事になってしまいました。

「だめだ〜何とかしなくては!!」と、強く思うようになり、アゼリアRCで8月のお誕生日のお祝いをしていただいたのと同時に、ダイエット大作戦、人生最後の決意として個人的に管理をしてもらうパーソナルトレーニングのジムに通う事に決め、通い始めました。

生まれてから最高の体重になっていましたので目標をマイナス30kg減に設定しました。そしてジムには週2日通っています。ジムでは食事の指導、筋力トレーニング、有酸素運動をしています。

とにかく運動は大の苦手な筋肉は無く、脂肪だらけの私がどんな姿でトレーニングを受けているか想像したら笑うしかないと思います。

もう本当にしんどいです。「フーフー ヒーヒー」とわめき散らしながらしています。コーチに「もう後10回!ハイ5回!」と、言われ「エ〜まだするか〜もうできへん〜」と思いつつしています。

食事でも毎回写真を撮って送ります。私は今まで食事はお腹いっぱい食べていましたが、タンパク質中心に炭水化物を控えて量も少なくしています。

でも今までの習慣はなかなかぬけません。ついつい食べ過ぎてしまいます。

体重を減らすのは本当に大変でなかなか減りませんが、8月、9月、10月でピーク時より8kgの減となりました。

まだまだ目標にはほど遠いです。今日より決意をリセットして再びがんばっていきます。

ここでコーチの西里さんが、家で手軽に出来るストレッチの動画を作成して送って下さいましたので皆さんと一緒に無理せず行いたいと思います。





目標達成まで大変ですが頑張ります。  
アゼリアRCには尊敬し、目標とさせていただく方々がたくさんいらっしゃいます。その方々のように、元気で二本足で歩き、人生を楽しく生きていけるように「ダイエット大作戦」をしていきます。  
こんな私事に大切な時間をいただきありがとうございました。

## ◆S.A.A.報告 (3つの箱)



### ◆ニコニコ箱

#### 野村 伸会長

皆様こんにちは！本当に肌寒くなってきました。本日、藤田さんの卓話楽しみにしています。

#### 栗山 久幹事

先週はお休みしてすみません。3人目の孫（5ヶ月）と、沼津深海魚水族館へ行って来ました。シーラカンスが展示されていました。見納めの富士山もきれいでした。

#### 北野 敏夫SAA

藤田さん、本日の卓話宜しくお願い致します。

#### 藤田眞佐子会員

今日の私の卓話、皆さんに関係ないし〜でも、少しお付き合いをよろしくお願いします。

#### 堀本喜久子会員

本日の卓話楽しみにしています。もういい加減コロナ太りを解消したいです！

#### 小阪 知会員

藤田さん、本日の卓話楽しみにしています。

#### 宮井 靖輝会員

藤田さん、卓話楽しみにしています。よろしくお願いします。

#### 大野 治朗会員

藤田さん、ダイエット成功しつつある様ですね。逆に私は増やしたいのですがダメです。卓話楽しみにしています。

#### 白神 修次会員

藤田さん、ダイエットの卓話楽しみです。家で話します。

#### 田原サヨ子会員

テレビ和歌山紀州人物伝、10月24日で放送が無事終了しました。皆様ご覧いただきありがとうございます。本日、まさ子さんの卓話楽しみです。

#### 梅田 千景会員

藤田さん、大変だけど健康のためにがんばって下さい。

本日合計額 24,000 円 累計額 488,000 円

◆ロータリー財団

小阪 知会員 宮井 靖輝会員 田原サヨ子会員  
梅田 千景会員

本日合計額 7,000 円 累計額 184,000 円

◆米山記念奨学会

野村 伸会員 田原サヨ子会員 梅田 千景会員

本日合計額 7,000 円 累計額 132,000 円

◆ワンワン基金例会寄付



本日合計額 円 累計額 34,511 円



11月のスケジュール

◆9日(月) 移動例会&親睦旅行~高野山~

集合時間

8:30 県庁前

8:45 和歌山駅東口セブンイレブン前

◆16日(月) 和歌山北RCとの合同夜間例会

ホスト:アゼリアRC

時間:18時30分~20時30分

場所:ホテルアバローム紀の国

◆23日(月)「勤労感謝の日」祝日休会

◆30日(月) ロータリー財団月間にちなんで

外部卓話 地区R財団委員長 初田隆生様

(和歌山北RC)



市内ロータリークラブ 例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	11月2日(月)	外部卓話「クオリティオブドライバー」 (株)マジオネット マジオドライビングスクール和歌山校 営業部 営業企画課: 主任 田中 宏幸様
和歌山	11月3日(火)	祝日休会
和歌山東南	11月4日(水)	休会
和歌山西	11月4日(水)	例会場所変更 於:蘭香園
和歌山東	11月5日(木)	クラブフォーラム「社会奉仕」卓話「インター アクトクラブから始まる45年」元和歌山 市水道工務部 部長 滝本 守さん
和歌山城南	11月5日(木)	テーブル・ディスカッション I. D. M テーマ: 安倍長期政権 後、コロナ禍での 菅新内閣へ望む事 (生活、外交等)
和歌山南	11月6日(金)	「日本におけるワインの消費動向とエピソード で味わうワインの世界」広瀬晋作会員 「野球を通じて感じたこと」藤本知輝会員
和歌山中	11月6日(金)	次期理事・役員候補者発表 クラブフォーラム:ロータリー財団委員会

◎サイン受付

和歌山西RC:11月4日(水)12:00~12:30

11月18日(水)12:00~12:30

11月25日(水)12:00~12:30

ラヴィーナ和歌山

和歌山東南RC:11月18日(水)12:00~12:30

ルミエール華月殿1F

和歌山中RC:11月20日(金)18:30~19:00

ダイワロイネットホテル和歌山3F

和歌山北RC:11月16日(月)12:00~12:30

11月30日(月)12:00~12:30

ルミエール華月殿1F

◎休会

和歌山東南RC:11月4日(水)

11月25日(水)

和歌山東RC:11月26日(木)

和歌山中RC:11月27日(金)