

# HIGASHIOSAKA CENTRAL ROTARY CLUB

(第2660地区)

WEEKLY BULLETIN

No. 16

## 東大阪中央ロータリークラブ

創立 昭和47年2月20日  
例会日 毎週月曜日 12:30~  
例会場所 シェラトン都ホテル大阪  
事務所 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-38  
〒543-0027 ロイヤルパークス桃坂1112号  
TEL. 06(6772)2320  
FAX. 06(6772)2327  
E-mail:hcrc@at.wakwak.com



会長 浅野 光 男  
会長ノミニー 岩崎 史 郎  
副会長 鈴木 勝 俊  
幹事 小川 高 弘  
会報委員長 大石 忠 克

## Reach within to Embrace Humanity

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011~2012年度 国際ロータリー会長 カルヤン・バネルジー

第 1830 例会 平成 23 年 11 月 14 日 (月曜日) 第 16 号

### 本日の例会

11月14日(月)第2例会

- ◎ソング 「町に灯を」  
◎卓話 「労働経済論・社会政策について」  
ゲストスピーカー 大阪市立大学大学院経済学研究科  
教授 福原宏幸様  
(担当:百済洋一会員)  
◎本日の献立 おまかせ定食

### 次回の例会

11月21日(月)第3例会

- ◎卓話 「経営者から見た法務諸問題」  
(担当:中塚賀晴会員)  
◎本日の献立 フランス料理

### 前回の例会記録

11月7日(月)第1例会

- ◎ビジター 奈良RC 宮崎彰夫氏 他3名  
◎米山奨学生 陆光杰君

### 会長挨拶

副会長 鈴木勝俊

本日は前年度に受入れを承諾致しておりました、R1 2660地区IM第3・4組、第2回スリランカGSEチーム受入れに伴いまして、我クラブより小川・岩橋会員に同行願ひ、担当GSEメンバーの一人、シャマリレペラさん(女性)とで花王和歌山工場並びにタイガー魔法瓶門真本社工場に同行して参ります。本来、我クラブの例

会に参加して戴くスケジュールでしたが、どうしても花王に行きたいとの要望により、遠方の為時間調整が出来ず、例会にて皆さんにご紹介出来ず残念に思います。次週の例会には詳細をご報告させて頂きます。

10月23日、台湾鹿港ロータリークラブ29周年記念式典参加の為、我クラブより15名の会員が訪問致しました事に早速、林慶源会長より感謝状が送られて参りました。佐井会員が日本語に翻訳して戴きましたので代読させて頂きます。

(別紙感謝文書) 11月7日(月)会報に掲載

次年度の台湾鹿港ロータリークラブ30周年記念式典の  
おりに、我クラブより出来るだけ沢山の会員並びにご  
家族の参加をお願い致します。

### 幹事報告

副幹事 岡田忠彦

1. 今週、11月11日(金)~12日(土)は地区大会が開催されますので、先週お配りした名札をご持参のうえ出席の程、よろしくお願ひ致します。11日(金)はシェラトン都ホテル大阪4階、12日(土)はNHK大阪ホール、両日とも13時開始です。
2. 次週11月14日(月)例会終了後、第5回定例理事役員会を5階コスモスの間で開催致します。理事・役員各位にはよろしくお願ひ致します。

### 出席報告

金子(勝)委員

本日の会員数 36名  
本日の出席者数 24名

本日の出席規定適用免除会員	13名
本日の出席率	80.00%
10月24日の修正出席率	79.17%

## SAAニコニコ箱報告

和田副SAA

- 藤原会員 11月17日情報集会、坪倉先生、出原先生よろしくお願ひします。
- 岩崎会員 今月もよろしくお願ひ致します。
- 和田会員 ゴルフ親睦会優勝有難うございます。例会欠席お詫びします。
- 宮田会員 誕生日の記念品をいただき、ありがとうございます。
- 宮崎会員 誕生日の記念品をいただき、ありがとうございます。
- 切石会員 誕生日の記念品をいただき、ありがとうございます。
- 松岡会員 誕生日の記念品をいただき、ありがとうございます。

## 11月のお祝い

- 入会記念日 宮田 三木 細川 小川 金子(勝)  
松浦 大石 岡田 (各会員)
- 会員誕生日 宮田 宮崎 切石 松岡 (各会員)
- 夫人誕生日 渡辺 定子様
- 結婚記念日 近藤 金子(誠) 佐藤 切石 岡田  
(各会員)
- 創業記念日 岡田会員
- 10月の内祝いニコニコ 累計 432,500円
- 10月のニコニコ箱 219,503円 累計 495,983円

## 委員会報告

### ロータリー財団委員会

委員長 三木武志

11月は皆様ご存知のようにロータリー財団月間です。ポストに200ドル、11月のロータリーレートが78円ですので15,600円の振込依頼書を入れておりますのでよろしくお願ひします。尚、ベネファクターは百済会員にいただきました。

## 卓話

### 「アンチエイジングとゴルフエクササイズ」

—太極拳スイングをしましょう！—

アドバンス開発(株) 代表取締役

大東 将啓様(枚方RC)

宮里藍、石川遼プロも練習に取り入れています。スイングの各ポジションをたしかめながらなぞらせるようにスイングします。太極拳のように、動きはゆっくりなん

ですが、体力をつかいます。自分のスイングの悪い癖を直したい時は、ボールを打つよりも効果的です。各ポジションでのフィードバックを大切にします。目を閉じて身体に感じる負荷に意識をむけます。何回も繰り返すことで、理想的なスイングが形成されます。

- ① アドレス
  - ・頭からお尻まで一直線で25度の前傾姿勢をキープします。
  - ・ヒップアップして母指球に体重をもっていきます。
  - ・ジャンプして着地したときぐらいのヒザの折れ具合にします。
- ② バックスイング
  - ・手先でテークバックを開始せず、左肩の回転を意識しましょう。
  - ・両腕と胸の三角形を崩さず始動します。
  - ・シャフトが地面と目標にダブルパラレルポジションをチェックしましょう。
- ③ トップオブスイング
  - ・グリップが胸の前で右肩の上をチェックしましょう。
  - ・腰の回り過ぎに注意しましょう(45度ぐらいまでに)。
  - ・肩の回転を十分にして、上半身の前傾姿勢をキープしましょう。
- ④ ダウンスイング
  - ・グリップが身体から離れない、ポケットポジションをキープしましょう。
  - ・ボールを打つ意識を持たずに上半身の回転を意識しましょう。
  - ・下半身のリードが出来る「間」を大切にしましょう。
- ⑤ インパクト
  - ・「ヘッドビハインザボール」と言うように頭がターゲットサイドに流れないように。
  - ・グリップが身体に近い位置をキープしましょう。
  - ・「胸の目」でもボールを見ている感じを持ちましょう。
- ⑥ フォロースルー
  - ・左股関節に体重を乗せる感覚を持ちましょう。
  - ・両腕がしっかりと伸びる感覚を持ちましょう。
  - ・自分自身の球筋に合わせたフェースの向きをチェックしましょう。
- ⑦ フィニッシュ
  - ・左足に体重の乗った「1」字フィニッシュを心掛けましょう。
  - ・シャフトが背中まで来るように一気に振り抜きましょう。
  - ・3秒以上、フィニッシュをキープしましょう。