

事務所 〒690-0874 松江市中原町167-1-3F TEL 21-6143 FAX 31-8985
HP: <http://www.matsue-rotary.jp> E-mail: office@matsue-rotary.jp

第 3354 回例会 (令和 4 年 5 月 25 日・水)

今週のプログラム

5 月 25 日 (水) 会員スピーチ

「山陰と私」

一畑バス(株)取締役 観光部長
おおたにそうすけ
大谷聡介氏(衛星クラブ)

次週のプログラム

6 月 1 日 (水) ゲストスピーチ

「古代出雲人の流行病への向き合い方」

島根県立古代出雲歴史博物館 専門学芸員
おか こうぞう
岡 宏三氏

2022年5月～6月の予定

5 月 27 日 (金) 新旧クラブ協議会

18:30～19:20

会 議 ラマージュ

19:20～20:30

懇親会 松

6 月 1 日 (水) 定例理事会

6 月 8 日 (水) 職場訪問例会

JR西日本 後藤総合車両所見学

※食事を済ませてバスで移動

6 月 15 日 (水) 最終夜間例会 平安の間

18:30～19:00 活動報告

19:10～20:30 懇親会

※昼の例会はありません。

●例会変更のお知らせ

月 日	クラブ名	受付場所
6月16日(木)	松 江 東	ホテル一畑
6月20日(月)	松 江 南	松江エクセルホテル東急
6月21日(火)	松江しんじ湖	すいてんかく
6月23日(木)	松 江 東	ホテル一畑
6月27日(月)	松 江 南	松江エクセルホテル東急
6月28日(火)	松江しんじ湖	すいてんかく
6月30日(木)	松 江 東	ホテル一畑

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため状況により急遽変更(ビジター受付なし)もごさいますので事前に事務局へ確認願います。

第3353回例会記録

令和 4 年 5 月 18 日 (水・晴れ)

	会員数 (人)	出席者数 (人)	欠席者数 (人)	出席率 (%) (出席免除会員含む)	前々回補正 (%) (出席免除会員含む)
松江クラブ	65	49	16	81.67	89.83
衛星クラブ	10	3	7	30.00	50.00

ビ ジ ター: なし

メーカー: 永通 (松江東)、飯盛、加藤、菅野、津久井、中司 (オンライン)

会 務 報 告

小林会長

- ゲストスピーカー紹介
ライトハウスライブラリー
主任情報支援員 庄司 健様
- 衛星クラブ会員紹介



内田財団委員長

- 財団寄付と米山寄付のお願い

委 員 会 報 告

- 親睦・出席委員会 谷口正人委員長
出席報告
- 公共イメージ委員会 川内孝治委員長
ロータリーの友5月号の紹介

プ ロ グ ラ ム

「あなたが目の不自由な方に出会ったら」

ライトハウスライブラリー

主任情報支援員 庄司 健氏

ニコニコ箱

51,000 円

小林（庄司様のスピーチ楽しみです。）
佐藤（ライトハウスライブラリー庄司様のスピーチに）
高梨（庄司健さんの卓話を期待しています。）
景山（庄司様 10年以上前ユニバーサルデザイン弁当
容器開発でお世話になりました。今日はお話期待してお
ります。）
木村（ゲストスピーカー庄司さんは松江北高の同級生

です。驚きの再会でした。ご縁に感謝です。）
川上、西村、今井、後藤、景山、内田、信太、谷口正、原田、
藤原、日光（結婚月）
高梨、川上、錦織（誕生月）
川上、木原（入会月）

ベストメッセージ賞：該当者なし
司会 木村俊一郎会場監督

ひとこと
随想

体は正直



わた なべ けん じ
渡 辺 賢 二

私は1979年生まれで今年43才になります。学生時代は太りたくても太れないといった体質であったため、社会人になってからも同じ感覚で夜中だろうが、関係なく食べたいものを食べていました。しかし入社4年目頃、自分のお腹が出てきていることに気が付きました。「このままでは…」と思いジム通いを始めました。

最初は健康維持が目的でしたが、継続していると筋トレが楽しくなっていき、仕事帰りや土日も含めて2時間のトレーニングを週に4回通いました。出てきたお腹がひっこんで、腕が太くなり、胸板も厚くなり今まで着ていたスーツがきつくなり体型も明らかに変化。友人から「何を目標しているの?」と言われることもありました。

何が一番楽しかったかという、挙げられる重量が明確に上がっていったことです。数字で明確に結果が出るので満足感がありました。ベンチプレスなど最初は50キロあげるのも厳しかったのが、半年もすると60キロ、70キロ、80キロ…

100キロと、重量が上がっていき「体は正直だな～、わかりやすいな。」と思い楽しめました。

しかしジムに通いだして1年弱の時、初めての転勤として広島で人生初めて1人暮らしをするように。今までは実家暮らしだったことから全ての家事を親任せだったのに、広島では当然全て自分でやらねばならなくなりました（今でも洗濯と掃除は結構好き）。するとジムに行く回数も週3回、2回、とうとう転勤して半年も経たないうちに週1回のペースになりました。こうなると腕の太さや胸板なども明らかに変わっていき、挙げられる重量もせいぜい70～80キロ位になりました。

この時も継続の大切さと体は正直だと改めて感じました。週1回のジム通いは広島から東京に戻ってからも続け、合計12年位は続けておりましたが、コロナになり色々と面倒になり昨年とうとう退会してしまいました。今では何キロ挙げられることやら…と思う今日この頃です。

（証券業）



絶好のゴルフ日和の中、
楽しく開催致しました。
※前列右は庄谷昌久会員の
奥様です。ご参加ありが
とうございました。

松江ロータリークラブ 春季親睦ゴルフコンペ
5月22日(日) 島根ゴルフ倶楽部