



# 三次中央会報

ロータリークラブ

事務所 / 広島県三次市十日市東 1-16-19  
TEL (0824) 64-1245  
FAX (0824) 64-1245  
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp  
http://mcrcc.server-shared.com

例会場 / 広島県三次市十日市南 1-10-1  
三次グランドホテル  
例会日 / 月曜日 12:30~13:30

## 2022-2023 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

■本日のプログラム なるほど出前講座 / 青少年奉仕委員会  
三次市子育て支援課 保育係長 小林大策様  
「三次市子どもの未来応援宣言について」

■次回例会日時 2023年5月25日(木) 19:00~

■次回プログラム 三次、吉舎、三次中央 合同例会

会長 / 沈 勝 義  
幹事 / 中 島 清 貴

●2022~23年度 国際ロータリーのテーマ



●2022~2023年度 三次中央RCスローガン

ロータリアンであることを  
強くイメージし、  
奉仕の喜びを分かち合おう

### ■第1384回例会記録

●日時.....2023年5月15日(月) 12:30~

●点鐘.....会長

●国歌「君が代」斉唱.....全員

●ソング「奉仕の理想」.....全員

### ●ゲスト紹介

24FITストレングスジム三次店

マネージャー 河野智恵子様、代表取締役 河野大輝様

■開会挨拶.....沈 会長

## ゲストの河野様、よろしくお願ひします

皆さんこんにちは。本日の後半のプログラムは、SAAと出席委員会担当で、ゲスト講演となっております。河野さん後ほどよろしくお願ひいたします。

実は、以前から今日は節約例会の日としていましたので、ゲストに河野さんをお招きすると伺ったとき、筋トレをされる方は食事にもかなりこだわっていらっしゃる、というイメージがあったので、昼食にカレーライスは大メなものではないかと心配し、変更しようかとも考えました。しかし、やはり食事には気を使っていらっしゃるようで、昼食はご自身で準備していただけることになり、ほっと致しました。河野さん、今日は香りだけでも楽しんでください。

例会プログラムのことですが、先週は「はじめよう 健康づくりの第一歩」と題し、三次市健康推進課の奥川さんに来ていただき、日常の健康についてお話しをしていただきました。今日は、スレンダーな中にも健康的で、力強い筋肉美をお持ちの河野さんを目の当たりにし、健康に関するゲスト講演が2週続いたこともあって、今更ながら自分のだらしない体形を恥ずかしく感じております。元来私は、食べることと飲むことが大好きで、特に炭水化物とアルコールなのですが、そのお陰で、この中のどなたにも負けないぐらい、立派なお腹に成長いたしました。

た。今後の健康寿命のことを考えると、これからは飲食をややセーブし、少しでも運動をするように心がけていきたいと思ひます。

さて、来週は月曜日の例会に続き、25日木曜日の夜に、ここ三次グランドホテルで、三次市在郷の3クラブ合同例会が、行なわれます。1週間で2度の例会開催となりますが、翌週の29日の例会は振替休会となりますのでご了解ください。

コロナ感染症の関係で、ここ数年、地区大会やIMが中止になる中、今年はどうにもリアルに開催されましたが、やはり懇親会は開かれませんでした。他クラブのロータリアンとの親睦を深める機会が全く無くなり、ロータリー会員としての大きな楽しみが失われていたように思ひます。今回、三次市内の三クラブ合同例会を企画しましたが、コロナ対応も大きく変わったので、以前のように、他クラブのロータリアンとも親睦が深まるよう、皆さんと一緒に楽しみましょう。

以上で会長挨拶を終わります。



■新会員入会セレモニー.....

谷 英佑 / Tani Eisuke



- 獣 医
- 昭和 55 年 8 月 7 日生
- (株) のば / 代表取締役
- 三次市西酒屋町 36-2
- TEL 0824-65-6266
- 推薦者：沖 東洋治  
武口 純也

沈会長よりロータリーバッジ、「四つのテスト」、「ロータリーの目的」が贈呈されました。

経営者の会などで、人脈づくりにも取り組んでいらっ  
しゃいます。

■新会員自己紹介.....谷 会員

初めまして。(株) のばの谷と申します。獣医師を  
しています。茨城県出身です。三次に来た当初は  
ずっといる予定ではなかったのですが、会社を継ぐ  
ことになり、これからは、ずっといて三次を好きにな  
りたいと思っています。



■新会員紹介.....武口会員

谷さんは茨城県のお生まれで、大学卒業後鹿児  
島で勤務され、その後株式会社 のばからの入社要  
請に応え、2015年に奥様と三次市に来られました。  
2017年4月株式会社 のばの代表取締役社長に  
就任されました。その後庄原市、世羅町にも開院さ  
れました。三次商工会議所青年部、当金庫の若手

■幹事報告.....中島幹事

- 22日例会後 14:00 ~ 15:00 ストレングスジムの  
無料体験会をおこないます。
- 25日の3クラブ合同例会出欠の最終確認表を回  
覧しています。本日以降のキャンセルにつきましては  
会費をいただくようになります。

■次年度幹事.....栗本会員

- 本日 19:00 より第3回次年度理事役員会を開催  
いたします。
- 5月22日グランドホテルにて第2回次年度クラブ協  
議会を開催いたします。各委員長は、5月18日ま  
でに事業計画並びに希望予算を提出してください。

■myさくら.....松本会員

5月21日 13:00 よりmyさくらの手入れをいたします。  
現在、myさくら会員の方 20名ぐらい、クラブ会員も  
20名ぐらい参加していただける予定です。鎌のある方  
は、2本でも3本でもお持ちください。

■出席報告.....平田委員長

- 第1382回 4月24日

|            |     |         |        |
|------------|-----|---------|--------|
| 会員数        | 35名 | Make-up | 0名     |
| 欠席         | 6名  | 出席合計    | 29名    |
| 欠席者のうち規定免除 | 3名  | 出席率     | 90.63% |

- 第1384回 本日の出席は35名中31名です。

■SAA.....

● 会員ニコニコBOXご出宝

- 沈 君 ゲストに河野様をお迎えして。そして谷君、  
今日からよろしく!(大)
- 村竹君 本日、マネージャーの高野さんをお迎えして。  
楽しみにしておりました。(大)
- 竹野君 ゲストに河野様夫妻をお迎えして。新会員を  
お迎えして。
- 宮武君 谷さんの入会うれしく思います。ゲストをお迎  
えして。
- 平田君 担当例会です。ゲストの河野様ご夫妻、新会員  
の谷様をお迎えして。
- 石田君 本日担当例会です。河野様よろしくお願いま  
す。

「ゲスト河野様ご夫妻をお迎えして。新会員、谷さんようこそ」  
沖君、酒井君、水野君、中島君、栗本君、小根森君、  
上田君、杉谷君、井上君、信国君、中島君

ニコニコBOX本日出宝額 29,000円

## ■プログラム《ゲスト講演》.....SAA、出席委員会

本日の講師、河野智恵子様をご紹介します。河野様はご主人河野大輝様の経営される(株)燐<sup>あき</sup>ストレングスジム三次店に勤務されております。ご主人のジム経営を手伝いながら、「せっかくマシンがあるなら」という気持ちで鍛え始められたそうです。はじめて一年で神奈川県「マッスルゲート」地区大会で優勝、12月には全国大会に出場されます。ぜひ全国優勝して、三次を元気にしてもらいたいものです。

なお、河野様のご厚意により、無料体験会を開催していただく事になりました。次週5月22日、14時から15時です。出欠確認を回覧しております。

石田光雄SAA

## 身体は変わる！

### 大切なのは 食事とトレーニング

24FIT ストレングスジム  
マネージャー  
河野 智恵子



みなさんこんにちは。河野智恵子と申します。本日はお招きいただき、こうして皆様の前でお話しさせていただく機会を与えてくださったことを感謝しております。出身は竹原市です。この仕事をする前は、広島で会社勤めや、英会話の講師をしておりました。こんな場所でお話しさせてもらう機会は初めてのことで、今でも足、手がブルブルと震えています。

私がこのフィットネスの仕事をするきっかけからお話しさせていただきます。それは主人が24FIT ストレングスの仕事をし、この三次で経営者になったことです。それまでの私は、ランニングやヨガしかしたことはありませんでしたが、体力も落ちてきたし、せっかくいいマシンが揃っているのだからやってみようかな？でも使い方がわからないな。と思ったのが初めての率直な気持ちです。ですから、やる気を持ってせっかくジムに来られても、マシンを前にして困らないように指導していくことを目指しています。

トレーニングをやっていくうち、自分の体の変化を実感し、ジムに来られた会員の方たちの成長する姿、ある方は「スカートがぶかぶかになっ

て、買い換えなくっちゃ！」と嬉しそうに話されたり、またある方は「指に入らなくなってきた結婚指輪、もう2度とすることはないだろうと引き出しの奥に入れてあったのが、はまったの！」などの嬉しいお声にも感動と、刺激を受けながら、私自身も成長させていただいています。今では地区大会で優勝、6月には全国大会にも出場します。

ところで皆さん、柔軟性と、筋力、どちらが早く衰えると思われませんか？そう！柔軟性です。近頃体が固くなって一、というばやきを耳にされたり、また、実感されることがおありなのではないでしょうか。肩も凝って…そんな方も多いのではないのでしょうか。

さて、人間の体は、食べたものでできています。食事と、トレーニングの相乗効果で体は変わります。割合は、食事70%トレーニング30%。食事の大切さがお分かりでしょ。ダイエットとは、日々の食生活という意味です。健康的に食事をとっていくのが第一です。

順天堂大学学長の新井一(はじめ)先生の講演を昨年11月に拝聴しました。その中で100歳

まで生きるとして、70歳まで元気で、ではその後はどうなのか？不健康期間を短くするために食事とトレーニングこそ大事という内容でした。私たちが取り組んでいる筋トレの大切さを改めて感じることができました。

最後に、こうして三次の地にご縁をいただき、この地域に根ざし、皆様の笑顔を見、奉仕の輪ができることを望んでいます。今後の皆様方のご活躍をお祈りしています。

■謝辞.....沈 会長  
■点鐘.....沈 会長



## 私の新人時代

重信 優

私の新人時代というか、30歳前半の営業職をやっていた時代の失敗談を少しお話ししたいと思います。当時、印刷の営業をバリバリとこなし、現在の庄原市総領町、三次市三良坂町、三次市君田町、三次市の一部を担当エリアとしていました。日々、営業車で打合せや納品に飛び回り、お客様のご要望に少しでもお応えできるよう、よりスピーディに移動をする。そのためか、必ず一年に一回は、交通違反切符のお世話になり、少ない小遣いから反則金を捻出し、ゴールド免許なんて夢のまた夢でした。

そして、その日は来ました…三次の長土手をお客様のもとへ1秒でも早く着こうと、軽快に運転していたところ、ピーピーッとお巡りさんが「止まれ」の大きな三角旗をお持ちになり出てこられました、そう！スピード違反です。「とても急がれていましたねえ」から始まり、いつものように切符を書かれていましたので、指印をして切符を渡されるのかと思いきや、「今日、切符は渡しません、裁判所等からの通知をお待ちください」とのこと…、生まれて初めての赤切符です。後日、裁判所から出頭命令、その後1日講習会、そして小遣いでは払えない額の罰金。とても良い勉強になりました。

その甲斐あってか、今現在でも、お客様のご要望に少しでもお応えできるようスピーディに頑張っていますが…、急がば回れで、なんと！今ではゴールド免許！若いころの苦い教訓を大いに活かしております。



当時はソフトバレーボールを楽しんでいました(^^)