



夏の川奈港/下村俊宏・画

# Ito West R.C. Weekly

R.I. 第2620地区 静岡第1グループ



# 伊東西

会長 小川 久 副会長 小川 嘉洋  
幹事 勝又 隆男

例会場 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ポウル2F  
例会日 毎週(金曜日) TEL 0557-37-1512  
事務所 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ポウル内  
TEL・FAX 0557-37-0036  
ホームページ <http://itowest.rcy.jp>

## 出席報告

	会員数	出席規定 該当者	出席者	欠席者	M. U	出席率
本日	44	41	30	11		73.17%

## CREATE HOPE in the WORLD (世界に希望を生み出そう)

2023～2024年度 R.I.会長 ゴードン R.マッキナリー  
第2620地区ガバナー 中村 皇 積

## 2024.3.29 第2117回例会 No.2117

### 会長挨拶

3月最後の例会になります。私、夜型人間で早起きが苦手なので、プログラムに早朝例会を組むかどうか迷いましたが、一度は必要ということで今年初の早朝例会になります。本来なら、桜の花の下で迎えられる予定だったのですが、生憎の雨。今年の不安定な天気には悩まされます。さて、3月は別れの季節。皆さんも家族の卒業や会社で移動や退職などいくつものお別れのシーンがあったかと思えます。それらもひと段落して、4月からは出会いの季節に代わります。我がクラブでも来週の例会に2名が新入会することになりました。新しい出会いの始まりです。新しい個性をウェルカムで迎えたいと思います。今週の火曜日、伊豆伊東高校で校歌のレリーフの寄贈式に行ってきました。昨年度からの懸案になっていた事業で、当初は石のメモリアル記念碑を贈呈する予定が、最終的に体育館の壁に畳3枚分くらいの大きな校歌の歌碑を贈呈することになりました。校長が新校歌誕生のいきさつを丁寧に説明してくれ、実際に新校歌を聴かせてくれました。作詞したのは「水沢なお」さん。長泉町出身で年齢は29歳。4年前に中原中也賞を受賞した新進気鋭の詩人です。従来からあ



る校歌とは違い、いかにも詩人が作った感じの歌詞で、凡人の私には理解不明なところもあり、また、曲も今風で、何とも覚えにくい校歌だなという印象でした。ただ、新高校としての思い入れがふんだんにちりばめられていて、これからの学校の発展への願いが感じられる校歌だと思いました。私の場合、旧伊東高校は母・私・息子と3代にわたりお世話になった母校です。この先、この校歌が甲子園で流れる日が来ることを期待したいと思います。

### 本日の欠席者

遠藤英夫君 古谷隆憲君 東端克博君 稲木孝彦君  
石井幸弘君 葛城武典君 松屋永久君 野村玲三君  
大川起作君 佐藤 周君 佐藤活也君

### 幹事報告

○3月26日、伊豆伊東高校で、校歌レリーフ作成材料費として、伊東ロータリークラブ、伊東ライオンズクラブ、伊東西ロータリークラブの三団体で30万円を寄付しました。



四つのテスト  
言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か

3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか



○次回例会は4月4日(木)となりますので間違わないで下さい。名知仁子先生の卓話になります。例会後、同じ場所で懇談会を行いますので多くの方に参加して頂きたいと思ます。

## 委員会報告

○親睦委員会

親睦活動委員会 4月19日 会員旅行  
〆切日 4月14日に変更。

## スマイルボックス

小川 久君 今日は最高のゴルフ日より。先週の日曜日に今年の初ゴルフで96回でした。今日は優勝の可能性が大でしたが残念です。

土屋順史君 先週末99%の人がたどりつけない神社、奈良県と十津川村にある玉置神社に行ってきました。すごい道りでした。神社でしっかり反省してきました。

## 卓話

担当 工藤雅司君

みんなの体操

本日はお花見例会でありましたが、6時43分に伊東市に土砂災害警報が発令されたため、室内でのラジオ体操となりました。

本当にすごい「大人のラジオ体操」

効果絶大の正しいやり方

子どものころ、誰もが経験したであろう体操第1。あのメロディを聴くと、つい小学生時代の

夏休みを思い出しますよね。でも、ラジオ体操が「約400種類もの筋肉をまんべんなく使うように構成された、非常に優れた体操プログラム」だということを理解している人は、そう多くないかもしれません。しかも、3分程度の体操で、軽いジョギングと同程度の運動量が得られるというから驚きです。



早朝例会の豪雨



ラジオ体操前の講師の話



みんなで行うラジオ体操

(担当 山本佳洋)

プログラム予定 4月12日(金) 卓話 田邊文保君