



The Weekly Report of SUNAGAWA RC

砂川ロータリークラブ会報

■ 本日は3月13日(水) 第2557回例会 ■

砂川市教育委員会
学校再編課 課長 作田 哲也 様
テーマ；小中学校統合について

※RCレート 3月1日より 1\$ 151円

■ 次週の予定 ■

3月20日(水) 祝日
3月27日(水) 会員卓話 松原重俊地区出向委員長
第2558回 テーマ；地区出向者報告
4月3日(水) 四大祝福 武田昭二国際奉仕委員長
第2559回 ゲスト卓話

第2556回例会記録 2024年(令和6年)3月6日(水) 晴れ「四つのテスト」唱和「君が代」「奉仕の理想」斉唱

- ・ゲスト紹介 本日はいらっしゃいません。
- ・ビジター紹介 本日はいらっしゃいません。

会長報告

会長 沢田 広志

- ①国際ロータリー第2510地区ガバナー事務所より「第22回 R I 台湾囲碁大会」のご案内が届いております。
- ②赤平ロータリーアクトクラブ様より「能登半島地震被災者支援募金活動」御礼が届いております。

幹事報告

幹事 山内 勝人

- ①羽幌ロータリークラブ様より2月会報及び3月例会のお知らせが届いております。
- ②赤平ロータリークラブ様より2月会報及び3月例会のお知らせが届いております。
- ③深川ロータリークラブ様より2月会報及び3月例会のお知らせが届いております。
- ④9日(土)IMに出席される方は13:50までにパークホテルに集合して下さい。

委員会報告

本日はございません。

四大祝福

会員誕生記念 鈴木直作会員、北谷好文会員、高坂 誠会員

- 夫人誕生記念 山崎義彦会員、飯澤明彦会員
- 創業記念 高橋俊美会員、佐藤正一郎会員
阿部憲道会員
- 結婚記念 千葉 清会員、水島孝嗣会員
北谷好文会員、石家裕二会員
大橋俊彦会員、俵谷 薫会員

例会

会員卓話

担当 会長 沢田 広志



テーマ 「ウォーキングと健康づくり」

会長 沢田 広志

本格的なウォーキングとの出会いは、平成18年(2006年)に「50歳 自身の体力を知る“挑戦”」として、赤平市に本社を置き、砂川市に企業進出して砂川工場のある、空知単板工業が主催する「チャリティー100kmウォー

ク大会」へ初参加したことがはじまりです。以後毎年参加し、5年ごとに開催される100マイルウォークへも参加させて頂いております。

以来、北海道の5大ウォーキング大会（洞爺湖町・札幌市・網走市北見市・旭川市・函館市）へも参加し完歩を目指し、更に他大会へも積極的に参加して健康づくり含めウォーキングを楽しむようになりました。

このような中を「札幌歩こう会」「旭川歩こう会」「中空知歩こう会」へ入会し会員として多くのウォーキング仲間たちと交流し、更に（一社）日本ウォーキング協会や（一社）全日本ノルデイックウォーク連盟の指導者講習会を受講して、各団体の公認指導員の資格を取得して、普及啓発・推進に努め並びに大会運営のスタッフとしてお手伝いしてきております。

健康づくりのはじまりは、平成22年（2010年）54歳の時に市の国保特定健康診断受診し、結果報告から取組みはじめました。

砂川市ふれあいセンターの保健師や栄養士から食生活改善へ詳しくお聞きして、食事の摂取カロリー計算をして、ご飯を減らして、野菜から食べる等、改善へ取り組み体重減量を目指しました。その後、いきいき運動推進員や食生活改善協議会の養成講座を受講し、正しい知識を持って自身の健康づくりとして運動・食生活を知ること、更にボランティア活動を通して多くの皆様へ普及啓発・推進に努めてみました。また健康づくりの基本として、毎月第一月曜日に行われるふれあいセンターの「健康栄養相談日」を活用して自分を知ること、改善策を考えることにより健康づくりを進めることに繋がっていると思われま。

これからも自身の身体の様子を知り健康づくりに努めて参りたいと思います。

出席報告

委員長 香山 素子

第2556回例会

※在籍数 38名 ※出席規定免除 2名

※本日出席基数 37名 ※本日欠席者数 8名

※本日出席率 78.37%

※本日欠席者 佐藤文優会員、北谷好文会員
吉藤秀邦会員、是枝貴裕会員
飯澤明彦会員、造田孝志会員
染谷 昇会員、畠山尚之会員

ニコニコボックス

※会長担当例会をさせて頂き。母が100歳をむかえ飯澤市長より長寿お祝いをいただきました。

○沢田広志会長

※結婚記念を頂いて。

千葉 清会員

※結婚記念を頂いて。

大橋俊彦会員

※結婚記念を頂いて。

俵谷 薫会員

※会員誕生を頂いて。

高坂 誠会員

※会員誕生を頂いて。

○鈴木直作会員

※結婚記念を頂いて。

石家裕二会員

※夫人誕生を頂いて。

山崎義彦会員

※創業記念を頂いて。

佐藤正一郎会員

※創業記念を頂いて。

阿部憲道会員

※創業70年のお祝いを頂いて。 ○高橋俊美会員

本日のニコニコBOX 31,000円 累計額 1,374,350円

☆は超高額、◎は高額、○は多額

※米山記念奨学会：目標 12,000円/人
本日 0円 累計 373,000円
※ロータリー財団：目標 180\$/人
本日 0\$ 累計 5,090\$



本号担当：西川 公平 次号担当：畠山 尚之

事務局：砂川パークホテル内 (TEL0125-52-3989)
会長 沢田 広志 幹事 山内 勝人
欠席届は前日昼迄に北谷好文SAAまで (TEL54-2033・FAX54-2034)