



世界に希望を生み出そう

### クラブテーマ 協業奉仕

奉仕の目的に対して、  
会員一人一人が協力をして  
新たな価値を創出しよう。

**事務局** 東京都渋谷区東3-17-11-702  
TEL:070-1359-5353 FAX:03-3713-3605  
E-mail:tokyo@aoyama-rc.jp

**例会場** La BOULETTE(ラ・ブーレット)  
東京都渋谷区神宮前1-16-3 TEL:03-5413-0033  
例会日:月2回(火)昼例会12時30分

2023.9.12

Rotary  会長 ● 竹原 聖二 幹事 ● 松島 綾子 副会長 ● 片木 瑠璃子

### 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

### 第1384回【例会プログラム】12:30～

SAA 大塚 会員

- 1) 開会点鐘 ..... 竹原 会長
  - 2) 国歌斉唱・『我等の生業』 ..... 澤井 会員
  - 3) ビジターゲストの紹介 ..... 白井 会員
  - 4) 4つのテスト ..... 長澤 会員
  - 5) 会長挨拶 ..... 竹原 会長
  - 6) 目黒ロータリークラブ 会長挨拶 ..... 盛 会長
  - 7) 目黒ロータリークラブ 花谷幹事ご挨拶 ..... 花谷 幹事
  - 8) 青山ロータリークラブ 幹事挨拶 ..... 松島 幹事
  - 9) ロータリーリーダーシップ研究会 ..... 竹原 会長
  - 10) 富澤ガバナーの特別会長賞の授与 ..... 竹原 会長
  - 11) ワンダフルアカデミー ..... 柴内 会員
  - 12) 会員組織委員会 ..... 伊谷 会員
  - 13) 国際奉仕委員会 ..... 石川 会員
  - 14) クラブ管理運営委員会 ..... 白井 会員
  - 15) ニコニコBOX・出席報告 ..... 松島 幹事
  - 16) 目黒RC 花谷幹事 お誕生日 お祝い ..... 花谷 幹事
- 懇親会**
- 17) 閉会点鐘 ..... 竹原 会長

### 会長挨拶

★  
竹原会長



毎日暑い日が続いております。タイミング良く雨が降ってくれまして少し涼しくなりました。帰りには又雨が降るか日照りになるのかどうかは分かりませんが、暑さで身体も疲れが溜まっている時ですから気をつけて行きましょう。自由が丘ロータリーさんとはいつも交流をさせて頂き誠にありがとうございます。音楽活動や懇親会など楽しませて頂いております。引き続き宜しく御願い致します。



### 【奉仕活動】2023.8.28 15:30～

(社)東京都人と動物のきずな福祉協会:人と動物の絆

(社)東京都人と動物のきずな福祉協会さんへ補助金による寄附が叶いました。贈呈式とシェルターでの奉仕活動に行きまして。ここは、キャットウォーク、キャットステップ、走ることに出来るスペースなど、素晴らしい設備のある清潔で美しい猫ちゃんたちの場所です。ロータリー会員とのふれ合いと遊び、社会化推進が実現しました！とても素晴らしい時間になりました。



### 第1382回【例会プログラム】2023.8.22

SAA 渡辺 会員

- 1) 開会点鐘 ..... 竹原会長/宮野会長
- 2) ロータリーソング ..... 澤井会員/橋本会員
- 3) ビジターゲストの紹介 ..... 白井会員
- 4) 4つのテスト ..... 長澤会員
- 5) 会長挨拶 ..... 竹原会長
- 6) 自由が丘ロータリークラブ 会長挨拶 ..... 宮野 会長
- 7) 青山ロータリークラブ 幹事挨拶 ..... 松島 幹事
- 8) 会員組織委員長より ..... 伊谷 会員
- 9) 青山ニコニコBOX・出席報告 ..... 八木 会員
- 10) 自由が丘ニコニコBOX・出席報告 ..... 佐々木 会員
- 11) 卓話:クオリティー・オブ・ライフウェルネスについて...齋藤 邦英様
- 12) 卓話お礼の進呈 ..... 竹原 会長
- 13) 閉会点鐘 ..... 竹原会長/宮野会長
- 14) 懇親会 ..... 松島 幹事
- 15) 懇親会 閉会の挨拶 ..... 片木 副会長
- 16) 閉会3本締め ..... 松島 幹事





人生100年時代、120年時代とも言われています。私は人生をずっと楽しむ為のライフスタイルを提案させて頂いております。

少年時代からスポーツ少年で三段跳びで怪我をした時「人間の身体はどうしたら怪我をしない身体になるだろう」と云う思いからトレーナーの道に入りました。現在はウェルネスコーディネーターという肩書きで皆様にコーチングをさせて頂いております。快適に自分のライフスタ

イルを楽しむために絶対に必要な事は予防医学的な生活習慣であり、歩く事で脳を鍛え、食事、睡眠と自分に合うものを構築していく事です。クオリティオブライフとは生活の質の事を指し、どれだけ人間らしい生活を送り人生に幸福を見出しているかをとらえる概念であり、身体的、精神的、社会的に満足出来る豊かな生活を目指す事です。ハルバード・ダン博士が提唱されたウェルネス。多様な時代に自分に適応する生活様式で人生100年時代を暮らす事が出来る為の秘策です。



第1383回移動例会

ニコニコの71,000円は、全額寄付させて頂きました！



ニコニコBOX

出席:12名

合計:40000円

累計:181,000円

八木会員 報告



●東京自由が丘RC 宮野力一会长

本日は合同例会、お世話になります。雨は降りましたが、むしろ暑くなっただけで、水不足の解消とはなりそうもありませんね！

●東京自由が丘RC 石塚裕一様

暑いですね。本日はお世話になります。

●東京自由が丘RC 安藤轟一様

暑い日が続いています。青山RCの皆様にはお変わりありませんか。本日はお世話になります。竹原会長、松島幹事年度も始まって、一か月半を過ぎ例会も順調に進行していると思います。今日の合同例会も盛大に楽しく行われることを願っています。

●東京自由が丘RC 中村道雄様

東京青山ロータリークラブの皆様本日はお世話になります。よろしく願い致します。

●東京自由が丘RC 橋本昌司様

青山RCとの合同例会 池田さんに呼ばれてないのに 来ました。今日は宜敷くお願いします。

●竹原聖二会长

本日は自由が丘RCの皆様との合同例会 楽しみにしておりました。

●松島綾子幹事

自由が丘さん、ようこそ青山へいらっしゃいました♪ 齋藤先生の卓話、とても楽しみにしております♡

●片木瑠璃子副会長

自由が丘の人々と共にひとときをすごすことが出来ました。幸せなひとときに感謝します。

●伊谷江美子会員

今日は自由が丘RCさんとの合同例会、楽しい例会になりそうです♡ よろしく願いいたします。

●石川肇久会員

今日は自由が丘さんとの合同例会です。暑い夏をもう少しで乗り切れるかな？

●池田昭宏会員

本日は自由が丘RCさんとの合同例会、宜しく願い致します。又、齋藤先生の卓話とても楽しみです。

●木下恵会員

齋藤先生の卓話、楽しみに参りました。クオリティの高い生活、あこがれます。今日はいろいろ教えて下さい。

●八木知美会員

こんにちは。暑いですが、でも、この暑さもきつともう少しです。ファイトで乗り切っていきましょう。

●白井典子会員

アフリカ大陸には上陸していますが、北海道には行ったことが無いという笑げばなしは終わりましたが、素晴らしい旅が出来ました。今日は自由が丘ロータリーさんとの合同例会、楽しみでございます。ようこそ、おいで下さいました。

●大塚文明会員

本日も皆様のお顔を拝見でき、幸せです。

●渡辺香会員

小腸、大腸、絶好調!! 今日は青山ロータリークラブと自由が丘ロータリークラブの合同例会とても楽しみに参りました♡ どうぞよろしく願いいたします!!

●長澤宏美会員

残暑厳しいですね。齋藤さまの卓話楽しみに参りました。よろしくおねがい申し上げます。



人前で話す時のポイント ★ 会員組織委員長 伊谷会員

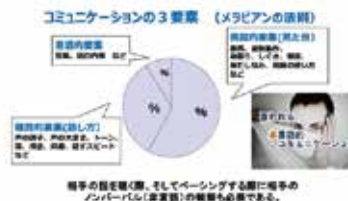
第一印象とは人生で初めてその人と会った時に抱く印象や雰囲気です。

「初頭効果」

ポーランドの心理学者「ソロモン・アッシュ」

第一印象がその後のその人の評価や雰囲気、好意を決める重大な要素であるとわかっています。

その日のその人と最初に会った時の印象も第一印象。



例会プログラム予定

9月26日 ●例会(ラ・ブルーレット)

10月3日 ●名誉会員 日野皓正チャリティーゴルフライブ

※10月17日●ガバナー補佐訪問(全員出席/ラ・ブルーレット)

※10月24日●振替例会 山の手西グループIM(全員出席/セルリアン東急H)

※全会員出席をなるべくお願いしたい例会となります。

地区役員・各種行事スケジュール

9月13日 ●米山カウンセラーセミナー(学士館)

9月21日 ●RLIパートI(国立オリンピック記念青少年総合センター)

9月26日 ●第七回グループ協議会

10月7-9日 ●RYLA2023(国立オリンピック記念青少年総合センター)

10月16日 ●ポリオ根絶チャリティーゴルフ

10月29日 ●世界ポリオデーウォークラリー