



No.3357

第3675回例会  
令和2年11月11日

# OBIRIROTARY CLUB

## DISTRICT 2500

### 方針「ONE TEAM」

会長 長澤秀行

2020-21年度国際ロータリーのテーマ ロータリーは機会の扉を開く

#### ■会長報告



長澤秀行 会長  
7月からの新年度開始以来、ノースランドホテルの会場で皆様にお会いできるのを楽しみに、例会を続けてきましたが、今回は、このようすにオンラインのみで例会を行うこととなりました。理由は、新型コロナウイルスの感染拡大によるものです。

これまで、コロナ禍で細心の注意を払いながら直接顔を合わせる例会を進めてきましたが、第3波と言われている北海道における感染者、PCR陽性者が増加したこと。それに伴い、北海道が危険度レベル3に移行したこと。そして何よりも、帯広市内で第1例目となる新型コロナウイルスによるクラスター感染が発生したこと。感染防止に努めていたはずのロータリアンにも陽性者が出来たこと。これらのことを見事に、急遽、ZOOMによる例会へと変更させていただきました。何卒、ご理解いただきたいと思います。

帯広市内の他クラブの状況ですが、帯広東クラブは年内休会、帯広南クラブは12月の第2例会まで休会、帯広西クラブは今月中休会、帯広北クラブは北海道が危険度レベル2になるまで休会とそれぞれ決めているようです。今後2週間程度、感染状況を注視する必要があります。状況を見つつ、早期の例会再開を祈りたいと思います。本日、例会終了後にZOOMによる臨時理事会を開催して、今後のスケジュールについて決定したいと思います。

本日のプログラムでは、帯広ローターアクトクラブの田辺義勝会長から、事業報告および今後の事業計画についてお話をいただきます。会場でお聞きできないのは残念ですが、どうぞよろしくお願ひいたします。

#### ■プログラム

##### 「今年度活動報告と今後の活動計画について」

帯広ローターアクトクラブ 会長 田辺 義勝 様

専門知識開発委員会  
からだづくりの基本を学ぼう

目次

- 「肥満予防と改善」から「健康的なからだづくり」へ
- 食事・運動での「心がけ」
- 健やかな生体リズムで生活習慣病をSTOP！
- 生体リズムの乱れが不調を引き起こす
- 生体リズムを整える1日の過ごし方【朝】
- 生体リズムを整える1日の過ごし方【夜】
- コロナウイルスに対する免疫力の向上について

#### 「肥満予防と改善」から「健康的なからだづくり」へ

・健康的なからだづくりには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。しかし、これがなかなか実現していくのが生活習慣病になります。

・肥満とは、「脂肪組織の過剰な蓄積(異常に増加した脂肪)」と定義されています。特に内臓脂肪は、心臓や肺などの主要臓器を包んでいて、その増加は心臓病や糖尿病のリスクを高めます。

・肥満の方々へ向けては、正しい生活習慣を実践してこそ健康になります。ただし、これまでの間違った生活習慣を改めなくては、時間は「空振り」という感覚があります。「空振り」をするうちに、元の習慣に戻ってしまう、ということが多々あります。このため、

「絶対可能な範囲で、ゆっくりと時間をかけて改善していくこと」が重要です。

#### 食事での「心がけ」

1. どれだけは食べるものをチックする  
食事の量の内容は、自らも自分でかいいうちらに重ってしまうことがあります。

2. 食事や食事が終わったら、前後の食事で間隔を取る量に合わせるがちで、あらかじめどの食事が不足があるときは、前後の食事で調整しましょう。また、旅行など時間が離れていても、間隔を取って楽しんでしまいましょう。

3. フードマーケットで買ってくる(買つづく)な

食事は必ず自分で、食事は必ず自分で買つづくことから、保管、調理、盛り付け、残り物、後付けなど、食に関わる一連の行動すべてに目を配りましょう。

#### 運動での「心がけ」

1. とどきは歩数計、活動量計などで運動・活動量のチェックをする  
個人のスポーツクラブでの運動より、普段の生活で活動的な人には、まとめて運動量を測定してはオールドーでも多く、消し忘れた人は、は「走って歩く」など、運動の量を測定する方法をつかうことです。今まで歩くのが苦手な人には、運動をやめるやうになります。

2. 運動の頻度は、月曜日～金曜日、ストップキロをそれぞれ(パンツ)よく行なう

ども、身体を保つために必要なものです。ケガを防いで、それとその運動の効果を発揮させたためにも、(パンツ)よく行なうことです。

3. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

4. 睡眠時間は、歩く量を測る

社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

5. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

6. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

7. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

8. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

9. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

10. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

11. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

12. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

13. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

14. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

15. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

16. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

17. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

18. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

19. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

20. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

21. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

22. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

23. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

24. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

25. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

26. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

27. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

28. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

29. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

30. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

31. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

32. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

33. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

34. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

35. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

36. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

37. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

38. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

39. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

40. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

41. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

42. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

43. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

44. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

45. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

46. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

47. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

48. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

49. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

50. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

51. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

52. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

53. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

54. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

55. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

56. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

57. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

58. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

59. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

60. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

61. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

62. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

63. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

64. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

65. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

66. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

67. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

68. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

69. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

70. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

71. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

72. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

73. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

74. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

75. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

76. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

77. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

78. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

79. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

80. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

81. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

82. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

83. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

84. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

85. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

86. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

87. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

88. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

89. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

90. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

91. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

92. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

93. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

94. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

95. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

96. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

97. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

98. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

99. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

100. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

101. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

102. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

103. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

104. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

105. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

106. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

107. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

108. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

109. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

110. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

111. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

112. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

113. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

114. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

115. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

116. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

117. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

118. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

119. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

120. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

121. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

122. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

123. 運動の心地よさを意識する  
社会の2~4割が運動不足で、平均睡眠時間はぐくとてあります。

124. 運動の心地よさを意識する

- 生体リズムを整える1日の過ごし方  
【昼】
  - ▶ 12時休憩で「コトをとる」  
→「BIMBI（ビーグルラン）」という、食べ物を指標に置き換える時計遺伝子の働きがよくなる結果なので、肥満予防に効果的。
  - ▶ 仕事をはじめ90分ごとに「休憩をとる」  
→4時間周期の「ワーク・ブレイクリズム」を16回分した90分周期で人間は活動している。作業効率や記憶・行動機能が活性化する周期的約90分。定期的にきちんと休憩をとることでより仕事の効率がアップする可能性大。

どうしても心が不調にならたら

- ・緊急事態が長引くと不安や恐怖で一杯になりメンタル不調になるかもしれません。落ちきれない、やる気が出ない、寝つきが悪い、眠れない、睡眠の質が悪い、心が繋れない、落ち込む、胃痛がある、食欲がない、元気がない、イラライする、パニックになっている、暴力などの問題行動、などこのような症状が2、3週間過ぎても続くようであれば、一人で抱え込まないで他人に相談しましょう。

これで重複になりますが、新型コロナウイルスに対する対応は長時間になりそうです。長い間お世話になっていくと思います。

許される空気の中で少しでも酒を適度に自分で自分を守るセルフコントロール（自粛）することが求められます。日々の自分のスケジュールを立てる、いつも通りの規則正しい生活を心がけようとしてください。自分の気分が落ちて不安にならう、また中止感を感じても（筋）を安堵させ、腹痛を我慢込み、頭痛や咳でて免疫力を失くなるようしないでください。

コロナウイルスによって生活していく世界の中になってしまったからこそ、自分の命を守る事の重要性、昔らない事が一番大事になります。その間、以前の内容が少しあり立つ事があるかもしれません。みんなで頑張らなければなりません。気に入らなければ削除して下さいね。

これまで専門知識を発表する機会の機会を経たわせて頂きます。

- ・緊急事態宣言が発令されてからずっと外出自粛がさらに求められ長期戦になりそうです。

A collage of screenshots from a video conference. The top left shows a woman in a grey sweater over a black t-shirt with white stars. The top right shows a 4x3 grid of 12 smaller video feeds. The bottom half shows a 4x3 grid of 12 video feeds, with the bottom right feed labeled "大理瑞和".

▶ 外出しなくとも通常と同じ間に起きるようにしてください。  
自分自身のリズムに合わせて起きる時間は、このままでも構いません。日曜は朝まで寝て  
まったく方との会話やお仕事と共に起きる、**規則正しい生活リズム**をめざしましょう。不規則な生活は、心身への負担の増加につながります。体調を整えて、やすやすと起きられます。

目覚まし用具は自分で選んでください。

▶ 朝食は必ず食べることを心がけましょう。この朝食はふくらます。次に、口の中がけづらくなったり鼻が詰まる、この朝食を「ひきつけ」でなくてください。

**青汁などはどこでも簡単に飲めてしまう。**

▶ 朝食後は必ず運動をすることを心がけましょう。1回でも、口大きく開けて「アブソーブ」を一息一息ゆっくり吸う。舌を切って「ペース」を立てる。同時に腹筋を意識して、腰を左右に動かす。この運動は、腰痛や肩こり、頭痛や耳鳴り、便秘を5~6回も改善するのに効果的です。

▶ 朝食後は必ず運動をし、呼吸を心がけ、呼吸が心地よいものアフターシャンス。

心地よいからあります。自分たまごをめざすことをね。

▶ 外食が多く、運動不足の少子化が問題になっている現状を想います。

▶ 健康重視の「ランチクル」、ピタミンバランスの充実度をもつて販売道し、バランスの良い食事と運動を作り、やっとり楽しんではわってください。

▶ 免疫力を高めるために必要な組合せ、栄養的な免疫対策を実現するための「じゆくぐわく」で、お子様の免疫力を高め、元気な毎日を送るために、じゆくぐわくでください。

▶ 免疫を高める野菜「大根」で、血糖値上がりに悩む、野菜「ノンノ・たばく葉（片付、魚、豆類など）」と、最後に「野菜」（には、パン、みんべんど）を食べます。

▶ 朝食は、一口、一口、一口と、野菜を3回口かわす。これで野菜の吸収がよくなる。野菜を3回口かわすと、一食ごとに、野菜を3回口かわすと、野菜の吸収率が3倍になります。

▶ 免疫力が弱いと、「食事は3回口かわす」とは思われません。このように食事をする。これが「じゆくぐわく」です。

▶ お灸をかけながら、「ほつり」「おちち・餅食べ」「体を温めろ」とこがめです。これらの部分は食事療法にもなります。

- ・免疫力をあげる最善のものは「免疫運動」であるウォーミングですが、戸外に出られなくなっちゃった家の中でも取り手筋運動をします。TVやenburg動画などによる運動の初歩でも山登れます。タオルを使つて甲冑づくり。田舎娘が甲冑で引いた「手筋手指を用ひようのトレーニング」、一気にやってみると、音程、目、頭までさうりました。他のトレーニングも「カーカー選手などいろいろな選手が家でできる運動を動画発信しています。
- 自分にあった自分でできる、スクワット、体幹づくりもしてください。少し負荷をかけてやりましょうよ!この間もかくワクワク呼吸で元気をあげる免疫運動空間になり血流がよくなります。

- ・緊急事態宣言がなされてから「買い物物しか行かない」という人も増えてきました。テレビを1日中見ているという人も多く、「もう耐えられない」という声をききました。

この時、大切なのは人間にとって欠かせないコミュニケーションです。  
電話をする、LINEなどSNSを使って会話をする、サイトに自分の思いを発信する、など家庭や友人、仕事上の関係者など、意識してコミュニケーションを取るようになります。自分の思いを書きでもらうことは、カウンセリングを受けているのと同じような効果があります。

■ゲスト紹介

帯広ローターアクトクラブ 会長 田辺 義勝 様  
副会長 高田 征希 様

■会務報

- ①帯広RC、健康診断開催のご案内・・・(延期)  
日 時 11月18日(水)午前11時30分(例会前)  
場 所 ホテル日航ノースランド フィオーレ
  - ②帯広西RC、夜間例会開催のご案内・・・(中止)  
日 時 11月26日(木)午後6時30分  
場 所 北海道ホテル
  - ③帯広北RC、移動例会開催のご案内・・・(中止)  
日 時 11月27日(金)午後0時30分  
場 所 ふじもり
  - ④帯広南RC、夜間例会開催のご案内・・・(中止)  
日 時 11月30日(月)午後6時30分  
場 所 北海道ホテル
  - ⑤帯広RC、年次総会開催のご案内  
日 時 12月2日(水)午後0時30分  
場 所 ホテル日航ノースランド帯広  
※当時は、郵送致しました資料をご持参ください。  
■次回のプログラムも宜

■次週のノロケラム予定

11月18日(水)「新芸員草話」  
田中 有樹 会員・板谷 圭佑 会員



↑携帯サイトができました。  
バーコードリーダーで読み込む事ができます。

例会日 / 水曜日 12:30 ~ 13:30 例会会場 / ホテル日航ノースランド帯広 TEL0155-24-1234  
●創立 / 昭和 10 年 3 月 15 日 ●認証番号 / 3820 ●戦後再開 / 昭和 25 年 12 月 19 日  
●事務局 / 帯広市西 3 条南 9 丁目 経済センタービル 3F TEL0155-25-7347 FAX0155-28-60  
●発行 / クラブ広報  
●委員長 / 進藤 敦史・副委員長 / 角 健太郎・梶野宗一郎  
委 員 / 山崎 育子・新沼 彰人・木村 尚志・坂野 獨・板谷 圭佑  
●ホームページアドレス <http://www.obihiro-rc.jp>