

お誕生日おめでとう
ございます

2月



L 福田啓子 (1/2) L 中島祥子 (2/14)
L 大森邦代 (2/24)



2月8日、江南警察署管内の中学校、高校のうち
200日間自転車による無事故・無違反・無盗難を
達成した学校の表彰式に参加しました。

ドネーション報告

第400回例会 201,000円
第401回例会 110,000円
第402回例会 137,000円
第403回例会 なし

出席状況報告 (50名)

第400回例会 39名
第401回例会 33名
第402回例会 35名
第403回例会 38名

3月・4月の予定

3月 8日(水) 第404回例会	第9回理事会	プロウォーキング	さくら例会場
3月 23日(木) 第405回例会		名古屋名城 LC 合同例会	徳川美術館
4月 5日(水) 第406回例会	第10回理事会	お花見例会	福玉(株)
4月 23日(日) 第407回例会		第69回地区年次大会	名古屋マリオットアソシアホテル

編集後記

先日、良い姿勢について学びましたが、関連して呼吸についてです。

－美の鼻呼吸、魔の口呼吸－

鼻にはフィルター機能があり、ウィルス・バイ菌をキャッチして体内の血液への侵入を防いでくれます。私たちの身体の600兆個もの細胞の一番の栄養は酸素です。肺は乾いた空気が苦手です。鼻で100%加湿された空気が、肺で酸素と二酸化炭素をうまく交換してくれるので、細胞が(身体が)元気になるといわけです。また、鼻呼吸は横隔膜を使うので胸も広がり、姿勢の良さに繋がります。お口ばかんは口唇がカサカサ、前歯も汚れ、唾液減少し、歯並びも悪くなります。皆様、鼻呼吸は楽ではないので、意識して鼻で息して姿勢を正し、健康に過ごしましょう！

発行 愛知さくらライオンズクラブ マーケティング・コミュニケーション委員会
◎L佐藤純子 ○L中川孝子 L赤堀千恵 L塚本由美 L堀まみ
事務局 〒483-8044 江南市宮後町砂場東 168 番地
TEL: 0587-81-5158 FAX: 0587-81-5139
E-mail: aichisakuralc@dune.ocn.ne.jp URL: http://aichisakuralc.web.fc2.com
会長 L田中香代子 幹事 L酒井晴美 会計 L村上典子

ライオンズクラブ国際協会
334-A 地区 6R1Z

愛知さくら ライオンズクラブ



大縣神社にて新年例会 2023年1月10日

334-A 地区スローガン

幸せのわかち合いで
We Serve!

クラブスローガン

わかち合い 心にとどく
さくらの奉仕

会報 第85号
2023年 3月 1日

第 400 回例会

2023 年 1 月 10 日 大縣神社



ゲストスピーチ 大縣神社 宮司 牧野 武彦 様

兎は子孫繁栄(子沢山)温厚な性格ではあるが、脱兎のごとく(非常に素早い動き)などいろいろな言葉で表現されます。いつも甘酒を美味しくお召し上がりいただいておりますので、企業秘密を少し。酒粕を切って 30 分ほど火にかけ、灰汁を取る。そこへ塩を入れて 20 分沸騰。砂糖を加えてさらに 10 分沸騰。生姜を入れて出来上がりです。



<スローガン唱和>
L 吉田弘子

<ライオンズローア>
アラート・環境保全委員会



アラート・環境保全委員会より お願い

日頃はペットボトルのキャップの回収にご協力をありがとうございます。
キャップは洗って汚れを取り除いてから出してください。
また、ソースや醤油、お酒、酢、紙パックなど、ペットボトル以外のキャップは回収できませんので、出さないようにお願いします。

第 401 回例会

2023 年 1 月 25 日 愛知さくら例会場



BOX フラワー製作 L 酒井晴美

幹事さん、ありがとうございました。準備が大変だったと思います。とてもステキに可愛く出来上がりました！



<スローガン唱和>
L 阿部寿美

<ライオンズローア>
第一副会長
・第二副会長



ヘッドネーションをして下さった皆様への感謝状と記念品をお預かりしました。ご協力ありがとうございます。

LCIF 寄付の表彰ピンと盾を受賞しました。



第 402 回例会

2023 年 2 月 8 日 愛知さくら例会場



ゲストスピーチ 「良い姿勢を学ぶ」
姿勢調整師 水野 裕子 様

健康とは肉体的、精神的、社会的に調和のとれた良好な状態を言う。姿勢が正しければ身体がスムーズに動く。
50 歳で月に 1 回の大学生活で勉強をして姿勢科学士(2021 年 4 月)と徒手療法士を習得した。



<スローガン唱和>
L 東郷弘子

<ライオンズローア>
会員会則・FWT 委員会



第 403 回例会

2023 年 2 月 15 日 名鉄小牧ホテル



<4 クラブ合同例会>

ゲストスピーチ
「日本-元気な愛知をつくる」
愛知県知事 大村 秀章 様



先週 4 期目の愛知県知事の再選を果たされた大村秀章氏が講演されました。昨年、県政 150 年を迎えた事業として、ジブリパーク開園、国際芸術祭「あいち 2022」、STATION Ai オープン、アジア最大の愛知国際アリーナ(愛知県新体育館)などいろいろなプロジェクトがあり、特にジブリパーク、「どうする家康」などで愛知をアピールしたい。アフターコロナとして、気を付けながら経済活動、社会活動をしっかり行っていきたいと話された。

江南警察署、小牧警察署、犬山警察署より、感謝状をいただきました。

