

2018-2019年度
国際ロータリーテーマ

第2610地区 富山第4分区

Rotary  Takaoka West

インスピレーションになるう

高岡西ロータリークラブ

2018.10.17 No.2080

⑫⑬⑭

創立 1966年10月26日 認証 1967年1月25日 [国内創立順位 785] ● 会長 山田正博 ● 幹事 網 武志 ● クラブ会報 阪口政博、川津良成、広上利晴、野澤朱美、金田豊和、麻本和秀、古本恭三

第2503回 例会 2018年9月26日(水)

司会：中川眞彦 S A A

◇開会点鐘 山田正博 会長

* 日本R創立100周年記念の鐘使用

◇ロータリーソング 「R-O-T-A-R-Y」

◇四つのテストソング

会長挨拶 山田会長

皆さんこんにちは。味覚の秋本番・収穫時期を迎えています。先日の富山新聞の記事に、10月に職場例会を行うセイズファームではぶどう“メルロー”の収穫が最盛期を迎え、糖度と酸味ともに十分な仕上がりになり、これから赤ワイン「メルロー2018」に使用されるそうです。大変楽しみです。

さて本日はR I 第2610地区若林ガバナーをお迎えしてのガバナー公式訪問です。先ほど若林ガバナー、八塚ガバナー補佐、羽柴地区財務委員長をお迎えし懇談させて頂きました。(クラブ全般の概要の説明をしました)委員会活動など具体的なアドバイスを頂きました。今後の我々のロータリー活動に役立てていきたいと思います。

話は変わりますが、先週は会員増強委員会担当で「会員増強」についてテーブルミーティングを行いました。会員増強の必要性について各テーブルで意見交換を行いました。「高岡西RCの魅力とは?」、「若手会員が友人を誘いたくなる環境づくりとは?」など5項目について活発なご意見を頂きました。早速取り纏めて頂き、意見・情報を皆さんと共有していきたいと思えます。「もっと元気なクラブ」に「仲間を増やしたい」の思いで、今後の会員増強に活かしていきたいと思えます。

また、交換学生エブレン君が富山・高岡の地で充実した1年になるように楽しい思い出作りを応援したいと、過去に派遣を出された経験のある会員・興味のある会員の方々と懇談会を開催させて頂きました。沢山の方に出席頂き前向きな話が出来ました。ホストファミリーは現在松崎会員にお願いしておりますが、その後、鍋嶋会員、徳市会員にお願いすることができました。ありがとうございます。

尚、受入環境や日数の都合上もう何名かにホストファミリーをお願いしたいと思っています。さらに、半日、1日ホストもお願い致します。ホストファミリーの負担軽減にもクラブ全体で取り組みたいと思えますので、相談がありましたら快くお願い致します。

【報告事項】

★会長報告

①9月定例理事会報告
(詳細は会報No.2079)

②受入ホストファミリーの件

★幹事報告

①例会変更・今後の予定について

★出席報告

会員数 53名

出席者 42名

出席率 92.3%

★ニコニコBOX報告

若林G、羽柴委員長「公式訪問に参りました。宜しくお願い致します。」

山田会長、安川副会長、網幹事「若林ガバナー、八塚ガバナー補佐、羽柴地区財務委員長、ようこそお越し下さいました。どうぞよろしく願い致します。」

荻布さん「関連会社の高岡冷蔵は創立100周年を迎えました。製氷業と冷蔵倉庫業の会社です。よろしくお願い致します。」

横田さん「先日、代表取締役社長を退任し、取締役会長に就任致しました。代表権を譲りずいぶんと身軽になったように感じます。今後は客観的に会社を見て行きます。残念ながら現在の所会社は順調に回ってます(笑)」

島さん「9/15呉羽CC日本海コース6番144ヤードSHで人生初のホールインワンを達成しました！」

小竹副会長、松崎さんより。

松本さん「高岡園遊会のご案内をさせて頂きありがとうございました。皆さま、こぞってお越し下さい。」

ニコBOX 合計 43,000円

通算 297,000円

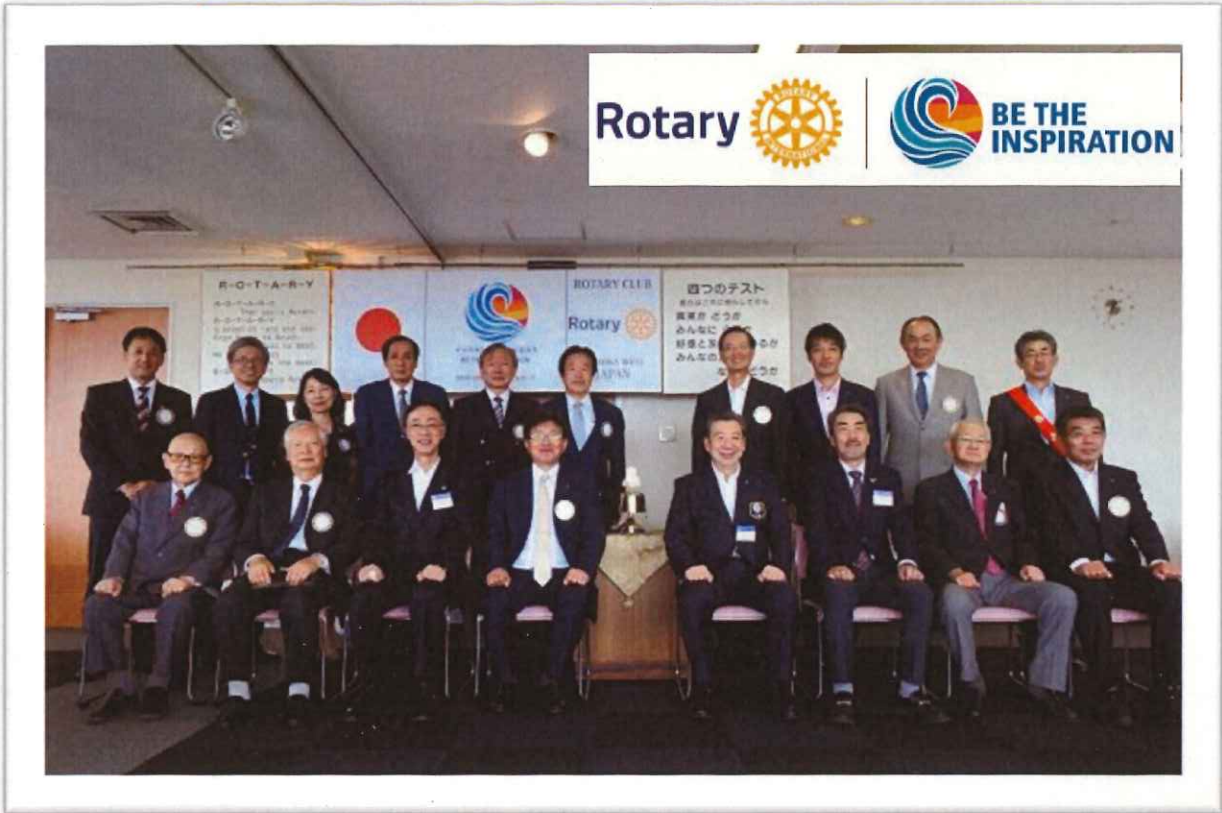


本日のプログラム 10月17日(水)

『国際青少年交換学生について』

金森米男 会員

プログラム：ガバナー公式訪問



- (1) 2018-19年度RIテーマ 「インスピレーションになろう」について
- (2) 地区方針「ロータリーを知ろう、知ってもらおう」について
- (3) RIの課題： 会員数が増加しない、POLIOの撲滅が実現しない
- (4) ロータリー賞への挑戦
- (5) クラブ長期目標の策定： ロータリーの戦略計画に倣って、クラブの戦略計画を立案
- (6) RLI（ロータリー・リーダーシップ研究会）への参加：
 - ・世界537地区の内、406地区が参加済み 日本の34地区の内、21地区が参加。
 - ・多地区合同プログラム。ロータリーの基礎知識習得とリーダーシップを育成
- (7) Hamburg国際大会への参加： 2019年6月1日から5日まで、ドイツハンブルク市で開催



←
富山・石川交友
活性化事業
「高岡園遊会」

申込は富山新
聞社 松本会員
or事務局まで

→
2018年度
ラストを飾る
同好会の納会
申込切は
10月31日まで

エフレンin書道部 @ 高商祭



2018年度ゴルフ同好会
第3回ゴルフコンペ(納会)のご案内

<日程> 11月10日(土) 8:52
アウトスタート(セルフ)
<場所> 高岡カントリークラブ
参加者募集中

第2504回 例会

2018年10月3日(水)

司会：中川眞彦 SAA

- ◇開会点鐘 山田正博 会長
 ◇国歌斉唱 「君が代」
 ◇ロータリーソング 「奉仕の理想」
 会長挨拶 山田会長

皆さんこんにちは。この夏の猛暑・酷暑はどこに行っただけでしょうか？残暑も和らぎ朝晩ひんやりと秋の気配が感じられますが、皆さん体調は如何でしょうか？一昨日には台風縦断と今年は台風・地震などが多く、何かあわただしい日々が続いています。が、嬉しいニュースがあります。両親が富山出身で富山にゆかりがあります「ガンの免疫治療薬」開発に道を開いた本庶佑さんがノーベル賞を受賞されます。会見では『もう10年もすればガンは怖くなくなる』と心強い言葉でした。またゴルフの話題などさすがすがすがしい会見でした。

さて、先週若林ガバナーを迎えての公式訪問を無事終えることが出来ました。ガバナーよりお話のあったMy Rotaryを開いてみましたところ、ロータリーについての話が載っていましたので紹介します。

★週1回の例会で顔を合わせる仲間たちは皆、地域社会で良いことをしたいという意欲にあふれています。例会に出ると幸せな気持ちになれるんです。

★クラブの仲間たちといるときは人間の優しさに触れられる。だからこそロータリーが大切だと。
 ★正直に言うとビジネスのために入会しました。でもその後もロータリーにいるのは、親睦と社会に役立てることがあるからです。

★ロータリークラブがなければ数々の貴重な経験に恵まれることもなかったでしょう。など、たくさんお話が載っていますので、是非My Rotaryを開いて見て下さい。ロータリーがこんな気持ちでいられるよう、これからの例会でおもてなしの心が伝わる雰囲気をご提供まで以上にご提供していきたいと思っております。

【報告事項】

★会長報告

①9/19定例理事会報告

(詳細は会報No. 2079)

②受入ホストファミリーの件

★幹事報告

①例会変更・今後の予定について

★出席報告

会員数 53名 出席者 41名

出席率 93.9%

*9/19修正出席率… 100%

★ニコニコBOX報告

山田会長「今日はスカーッと秋晴れになりました。気持ちがいいですね。でもあさばんひんやりしてきました。体調を崩されませんように！」

網幹事「古本会員、身体中元気になる話をお願いします！」

小竹副会長「早いものでもう10月になりました。気候の良い日は本当に秋らしくさわやかです。」

横田さん「誕生日お祝いありがとうございます。」

松崎さん「9/28-29に行われた高商祭でエブレンが書道部に参加しはかま姿で文字を書きました。(←左中綴じ面参照)また、新湊RC国際青少年委員会の企画で新湊ひき山祭りに1泊2日で参加しました。市長訪問、着物で町歩き、半纏で山車をひく等珍しい楽しい体験をしたそうです。」

谷口さん「10月から1日5000歩以上歩くことにしました。1日目1200歩、2日目1400歩と低調なスタートを切りました。今日もうっかりエレベーターで10階まで来てしまい反省しています。」

ニコBOX 合計 9,000円

通算 306,000円

今後のプログラム

- ◎10/24(水) 職場例会@セイズファーム
 ◎10/31(水) 地区大会報告
 ◎11/7(水) 委員会報告『会員増強』
 ◎11/11(日) 早朝リンゴ狩り例会
 *11/14(水) を変更
 ◎11/21(水) クラブフォーラム
 『ロータリー情報』
 ◎11/28(水) 会員卓話『いい庭の日』
 本田準一 会員

金田委員のココ読んで！

ロータリーの友10月号

☆P3~ RI会長メッセージ

“ポリオ撲滅という夢はもう手の届くところにあります。しかし私たちにはまだまだすべきことがたくさん残っています。”

☆P34~ People of action around

the world : 世界中で活躍

「世界を変える行動人」

☆P68(右綴P9)~ クラブを訪ねて

例会を2回にする決断(大阪堂島RC)

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

プログラム: 会員卓話

『身体について』 古本 恭三 会員

2児のパパになりました!

病は気から。言葉は知っていても、皆さんどこまで実感していますか?

高血圧の患者さんにニセモノの薬を飲んでもらった、だんだん良くなって来たという例もあるほど、気の持ちようは身体に大きな影響を与えます。私の患者にはどこかを痛めて来院される方が多いですが、中にはものすごくストレスを感じて、身体に影響し来院される方がいます。『病気になる』ではなく『関節が壊れる』ということです。よく、ストレスで胃潰瘍になることはありますが、ストレスで関節に影響が出るなんてと驚かれます。そんな時、どうやって説明したら分かってもらえるかと考えておりました、いつもこう説明しています。

普段、皆さんは1本の線に沿って真っすぐ歩くことはなんてことないですよね。では仮に、20cm幅の板がこの10階から隣のビルまで架かっていて、そこを歩いて下さいと言われてたらどうでしょうか?普通に歩くだけです。落ちたら死ぬ、緊張して身体が震える、硬直して足が出ない…想像すると身体はこわばって、筋肉が緊張します。これがストレスによる身体への影響です。

このように、「病は気から」は気持ち=ストレスが大きく関わってきます。ですので、日頃から健やかな気持ちで過ごしている方が病気にかかりにくいし、病気になっても治りやすい。また、逆のパターンもあります。身体が弱っていると気持ちも弱りやすくなります。ですから、気=身体は大きく繋がっているというのを実感して頂き、頭の隅に置いておいて下さい。スポーツであったり、仕事であったり、生活、病気等全てに当てはまると思います。

では、身体にいいこととは?何をしたらいいですか?とよく聞かれます。それはズバリ!何が何でも、歩くこと!歩行です。人間の身体は歩くようにメカニズムされています。歩くというのは食事を取るのと同じことです。歩かないと食事を取れませんし、食事がとれなければ臓器にも影響が出ます。ゴルフを始めて歩くようになって元気になった、犬を飼って毎日散歩に行くようになって腰痛が治ったという話はよく聞く話です。東京では毎日電車に乗り歩いて仕事をしている人が大半です。統計でもよく歩く人の方が、身体が丈夫な人が多いです。地球の重力(1G)を利用して、自重をかけて背筋を伸ばして、連続して20分以上が良いとされています。人間は歩くことで骨の小さな歪みが修正され、骨が強化されます。

自重トレーニングとは?

「器具を使わないトレーニング」です。

「自分の体重=自重」という事になりますので、自分の体重以外の重さを使わないトレーニングのことになるのです。いつでもどこでもできる、経済的である、怪我のリスクが低いという、3つの大きなポイントを挙げることができます。

古本先生のもっともおススメ! 5大自重トレーニング

■腕立て伏せ ■スクワット ■腹筋 ■ブリッジ ■懸垂

第2505回 例会 2018年10月14日(日) *10/10(水)を変更

プログラム: 早朝清掃例会@高岡古城公園



古城公園で早朝清掃
高岡西RC例会
高岡西ロータリークラブ
(RC)は14日、高岡市の
高岡古城公園で早朝清掃例
会を開き、約30人がたば
この吸い殻などを集めた11写
真。
高岡古城公園ゴミゼロ
プロジェクトは、2016年
の創立50周年記念事業の一
環として始め、今回が7回
目となった。

- ◇開会点鐘
- ◇会長挨拶
- ◇幹事報告
 - ①例会変更について
- ★出席報告
- 会員数 53名
- 出席者 24名
- 出席率 67.4%

受入交換学生エフレン君の1日ホストファミリー大募集!!

例会後から夕食後までの間、様々な体験を教えてください。1日ホスト家庭を探しています。

<日程> ①11月7日(水) ②12月5日(水)

エフレンはまだ日本を勉強中!

<時間> 両日ともに、例会後~夕食を済ませ松崎家へ送迎

興味のある方は幹事まで。