

Rotary

Yachiyo



イマジン
ロータリー



2022-23年度国際ロータリーテーマ

「イマジン ロータリー」

2022-23年度クラブテーマ

「ロータリーを学び、語り、

奉仕を実践していこう。“Think”」

週報 第2675回

2022年11月5日

八千代ロータリークラブ CLUB NO.15070

今回例会行事

担当：R財団委員会

テーマ：「円安とR財団寄付について」

卓話者：遠藤章雄会員

次回例会 11月11日

担当：社会奉仕委員会

テーマ：「商工会議所会頭を辞任して」

卓話者：上代修二会員

◆◆◆◆第2674例会◆◆◆◆

司会 中島貞好

「それでこそロータリー」

お客様

国際ロータリー第2790地区

管理運営統括副委員長 大野雅章様

会長挨拶

会長 杉 崇

皆さん、こんにちは。

先週は私の肺炎罹患・入院の話をしましたね。タバコを吸いすぎて肺気腫を患っています。そこで、健康についての話をしました。“アルコールとタバコ”どちらがからだに有害か？の題目で話しました。タバコは百害あって一利なしです。どうか八千代ロータリー、ロータリアンの皆さん、タバコを吸うことを是非早く、いや今から直ぐにやめてください。皆さんの健康のために！

今日も健康の話をします。人生100年時代をはつらつと生きたいものですね。

長寿化が進む日本では、100歳まで生きることが珍しくなる時代を迎えつつあります。日本の100歳以上の人口は昨年(2017)6万7千人を超えて、47年連続で過去最多となりました。10年後の2027年には15万8千人、30年後の2047年には42万1千人になると推測されています。人生100年時代では、新しいことを学び、いろいろなことにチャレンジできるチャンスが増えます。長い人生を充実させるためには、自分の健全な心と体を維持すること

が大切です。また、生きがいや仲間づくりのほか、生活や趣味のための収入や資金の確保も大切になってきます。長い人生をはつらつと過ごすため、これから自分のライフプランを見つめ直してみませんか。健やかに、自分らしく、人生を楽しもう(広報こまつ2018.1No.1152)小松市体育協会会长、川北レイクサイトクリニック院長の川北寛志は次のようにいっておられる。日頃から体や脳を鍛えることは、病気の予防につながります。長い文章は難しくても社説であれば手軽に読めますし、要約して人に伝えることで脳の活性化になります。また、笑顔を作るだけでも体の免疫力がつき、脳が刺激され、精神的にも健康的にも効果が期待できます。こぼす、飲み込めない、滑舌が悪くなるなど、老化は「口」から始まると言われています。若い人も含めて、日常的に「話す」「笑う」を意識してみてはいかがでしょうか。そして、スポーツを楽しむことも心と体を健康に導きます。私は幼い頃から続けているスキーで、同級生たちと市民体育大会で競い合うことが、元気の源になっています。自分らしく好きなことを楽しみ、はつらつと過ごしたいですね。

ここでは日頃から取り組む健康法について、杏林大学 石河恭三名誉教授が長年推奨されている「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を紹介します。

・一読

1日に1度はまとまった文章を読もう新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

・十笑

1日に10回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

・百吸

1日に100回くらい(1度には10回くらい)、深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が高まり自律神経が安定しストレス解消に役立ちます。

・千字

1日に1000字くらいは文字を書こう
文字を書くことは認知機能を高めます。
日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

・万歩

1日に1万歩を目指して歩こう。1万歩でなくとも継続的8,000程度でも十分とも言われている。歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。(杏林大学 石川 恭三名誉教授)1日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

私は、ここまで徹底していませんが「A4用紙に縦書きで書いて書斎の机の前の壁に貼ってあります。約20年前に先輩から教わり、直ぐに作りました。時々、これが目に入り、特に“十笑”と“百吸”を心がけています。

幹事報告

幹事 中村賢治

・千葉銀行米山信義氏は入会手続きを進めます。別途一名について山浦会員よりお誘いをお願い致します。

・情報研修会開催

日程:11/5(土)14:00点鐘

場所:ウイシュトンホテルユーカリ

11/4(金)の例会はお休みとなり

11/5(土)12:30よりウイシュトンホテルユーカリにて開催となります。

他クラブ 11月例会日変更のお知らせ

習志野RC 9→情報研修会に振替

16通常・23休会・30夜間炉辺会談

習志野中央RC 10・17・24通常

八千代中央RC 8・15・29通常 22休会

佐倉RC 10→情報研修会に振替

17通常・24夜間例会

佐倉中央RC 16通常 30RAC合同夜間例会

四街道RC 15・22・29通常

委員会報告

会員増強委員会 委員会 市原正男

千葉銀行の米山様は入会の運びとなります。もう一名については、クラブの承認を得てから正式にお誘いをする事となります。今後、お誘いしてみようかと思う方がいらっしゃいましたら、事前にお声がけを頂ければと思います。

戦略計画委員会 委員長 杉山智基

本日例会終了後に第2回戦略計画委員会を開催致します。関係者の方はご参加をお願い致します。

米山奨学会 委員会 佐久間勇治

今月は米山月間です。皆さまからのご寄付は、今日で一旦締め切らせて頂きます。現時点での目標額の2/3となっておりますので、今年度末まで、引き続きご協力をお願い致します。

親睦活動委員会 委員長 池田 建

クリスマス家族会についてのアンケートを配布しました。ご記入頂き、親睦委員にご提出ください。

例会行事

クラブ奉仕委員会 委員長 杉山智基

国際ロータリー第2790地区管理運営統括副委員長の大野雅章様にお願いしております。テーマは「クラブ奉仕について」で、地区の方針等を伺えればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

テーマ:「クラブ奉仕について」

国際ロータリー第2790地区

管理運営統括副委員長 大野雅章様



みなさん、こんにちは。小倉年度管理運営統括委員会 副委員長の大野です。所属は千葉ロータリークラブです。本日はよろしくお願ひいたします。

地区の管理運営統括委員会は、クラブ・奉仕・会員増強・基盤向上委員会、広報公共イメージ向上委員会、フェローシップ・親睦活動委員会、RLI 推進委員会、ICT 委員会の5つの委員会を統括しています。本日はこの5つの委員会の活動をご紹介させていただきます。その前に本年度のテーマのおさらいです。このあたりは小倉ガバナーが地区大会でお話されていましたので簡単に説明します。

まずは RI 会長 IMAGINE ROTARY です。小倉ガバナーの解釈では

- ①クラブのビジョンを明確にし、より多くの会員の参加を得て
 - ②より良い未来を想像して、新しい奉仕活動(事業)に取り組み、その夢の実現のために行動しましょう
 - ③そしてその取り組みの中に青少年への支援を発展、充実させましょう
- ということと説明されています。

これを踏まえ、地区スローガンを、「ロータリーの仲間との信頼を繋ぎ千葉から世界を変えていこう」。そして第2スローガンを「ロータリーを楽しみながら、地域で、そして世界で良いことをしよう」とされています。近年の RI の重要な動きとして RI のビジョン声明・戦略的優先事項があります。2017 年 RI のビジョン声明が発表されました。私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能な良い変化を生むために、人々が手を取り合って行動する世界を目指しています。

2019 年5月ビジョン声明実現のための4つの戦略的優先事項

- 1.より大きなインパクトを与える
- 2.参加者の基盤を広げる
- 3.参加者の積極的なかかわりを促す
- 4.適応力を高める

が発表されています。そして DEI の推進が叫ばれています。DEI とは Diversity 多様性・Equity 公平さ・Inclusion 包摂性のことです。DEI とは、クラブが、様々な経験やアイデンティティーを持つ人々の入会を奨励し、入会後もその会員を温かく迎え入れ、支えていくための環境を育てていくことです。

地区の役割は各クラブを活性化すること・元気なクラブづくりを支援することです。小倉ガバナーが考える元気なクラブとは

- ①明確な目標があり、それに向かって会員同士が協力し合い活動している
- ②会員間のコミュニケーションが取れていて、

風通しが良く、相互の交流が活発である
③例会が楽しく充実していて、情報の受発信が行き届いている
これらが実現されているクラブです。

管理運営統括委員会の役割とは、ロータリーの基本である親睦と奉仕は、クラブの仲間との交流、切磋琢磨を通じて信頼と友情を紡ぎ、親睦を基礎として、奉仕の理念を実践することです。管理運営統括委員会には①クラブ奉仕・会員増強・基盤向上委員会、②広報公共イメージ向上委員会、③フェローシップ・親睦活動委員会、④RLI 推進委員会、⑤ICT 委員会の5つの委員会があります。

まずクラブ・奉仕・会員増強・基盤向上委員会の役割と事業を紹介します。その役割は各クラブの会員増強と会員基盤向上に向けたリソースや情報の提供です。

本年度推進している事業は、

- ①ロータリー賞への参加奨励です。

25 の目標から 13 の目標を各クラブが選択し達成すると受賞されます。

②会員増強事例紹介

浦安ベイ RC オープン例会の事例・千葉 RC 会員拡大方法・衛星クラブ

いずれの事例も会員一人一人が常に会員拡大の意識を持ち、できるところから取り組む姿勢が肝心ということです。

続きまして、広報公共イメージ向上委員会の役割と事業の紹介です。

クラブ会員やクラブの活動を効果的に周知し、ロータリーに対するイメージ向上を図る役割を持ちます。本年度の事業は

- ①LINE 等 SNS での情報発信
 - ②奉仕プロジェクト紹介ページ・冊子の作成
 - ③マイロータリーの登録推進を行っています
- 国際ロータリー第 2790 地区 LINE 公式アカウントは、QR コードを読み込みますと登録できます。こちらのアカウントから地区ホームページやフェイスブック、ガバナー挨拶のページ、各種イベント紹介へもリンクされており移動できます。地区内奉仕プロジェクトを地区ホームページならびに冊子作製し外部へ PR しています。冊子についてはすでに全クラブ発信により掲載プロジェクトの募集を行い締め切りました。最後にマイロータリー登録のお願いです。地区全体の登録状況は 31 パーセントと低く苦戦しています。登録をお願いいたします。

次にフェローシップ・親睦活動委員会の役割と事業のご紹介です。

クラブ会員が自クラブだけでなく他のクラブ会員との親睦活動を通じて団結し、よりよい奉仕活動の展開につながるようサポートす

る役割がございます。活動として

① 千葉県ロータリーマップの作成・登録会社の充実

② 同好会のサポートがあります。

千葉県ロータリーマップはマップ上に会員企業を登録し、皆様が近くにお越しの際に、例えば飲食店や宿泊を探すのにお役立ていただけるよう昨年度から作成しているマップです。

地区内にはクラブの垣根を超えた各種同好会がございます。例えばオートバイによるツーリングを行っている二輪同好会、スリランカへの支援を行うスリランカクラブ等の同好会やクラブ対抗の野球を行っている野球同好会などです。

RLI 推進委員会の役割と事業です。

RLI とはロータリー・リーダーシップ研究会 Rotary Leadership Institute の略。質の高いリーダーシップ教育を通じてロータリークラブを強化するための、草の根の多地区リーダーシップ開発プログラムです。RI が承認している多地区合同のプログラムです。

RLI の目的

RLI の使命は将来クラブのリーダーシップを進める事が出来る潜在能力を有するロータリアンを見出し、そのロータリアンに、ボランタリー組織にとって重要なリーダーシップ技能と質の高い教育を提供することが目的です。

私たちがロータリアンとして成長し、充実した活動するためには、ロータリアン一人一人がロータリーを本当に理解し、自発的なモチベーションを高め、コミュニケーションや活動を活発にして、クラブの活性化につなげて行く必要があります。RLI はロータリアンの自主性と卓越した指導性を涵養し、クラブの刷新性と柔軟性を育て、ロータリーを活性化することです。RLI カリキュラムに基づく研修をおこなっています。本年度の開催日は

2/4 RLI パート1、3/4 RLI パート2、

4/1 RLI パート3、5/13 RLI 卒後コース、

6/10 RLiDL 養成コース

がそれぞれ開催されます。

地区大会で柳生さんがカーネキーの言葉を引用し RLI の精神について説明されて

いました。「人から押し付けられた意見よりも、自分で思いついた意見の方を、我々ははるかに大事にするものである。」「人にものを教えることはできない、自ら気づく手助けを、できるだけだ。」RLI は会員同士がロータリー活動について、ともに議論し、多様な考えを通じて、自らロータリーについて理解できる場です。皆様ぜひご参加いただきロータリーについての理解を深めてください。

最後に ICT 委員会の役割と事業です。コロナ禍の中で対面での例会や奉仕活動が滞りを見せています。そのような状況下、ICT 委員会はオンラインを活用し例会や奉仕活動を行えるようクラブを支援する役割の委員会です。ZOOM 等の ICT を活用した例会・奉仕活動のサポート・相談や地区行事での ICT を活用した活動のサポートを行います。IT で困ったときには是非ご相談ください。

以上で管理運営統括委員会の各委員会のご紹介を終了いたします。何かございましたら、担当委員長までお気軽にご相談ください。

ご清聴ありがとうございました。

～ニコニコ BOX～

¥ 24,000-

☆是非管理運営統括委員会の

各種メニューをご活用下さい。 大野雅章様

☆大野様卓話よろしくお願ひ致します。

安宅・中村・山浦・杉山・佐々木・花島

中島貞好・風間・菊川・渡邊・飯田・遠藤

宮野・三井・池田

☆健康第一で頑張りましょう。 杉

☆体調不良帰ります。 浅野正敏

☆次週欠席です。 上代

～友愛 BOX～

¥ 4,000-

☆大野様卓話楽しみです。

江頭・朝戸・稻山

☆前回欠席しました。 山崎

	会員 総数	出席 対象者	出席者	%
10/28	5 3	5 0	4 4	88.00

11月のロータリーレート 1ドル¥148-

■クラブ広報委員会 委員長:田村隆治 副委員長:久土地剛

■出席委員長 山浦恭宏 ※欠席の際は必ず火曜日までに出席委員長に連絡して下さい

■例会日 金曜日 12:30~13:30

■例会場 パッソ・ノヴェイタ(八千代市緑が丘 1-1-1 公園都市フラサ 1F)