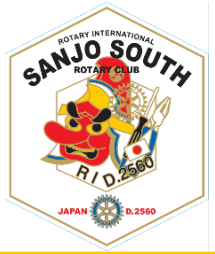




三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2023-24 クラブテーマ 気づき、ひらめき、ひろげよう



2023. 7. 10

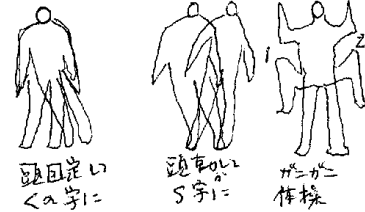
公式訪問事前訪問

No.2454 No.2



会長挨拶
三条南ロータリークラブ
会長
熊倉 高志

10回ずつ毎日できるとよい



本日は「ガバナー公式訪問事前訪問」として第四分区分ガバナー補佐、小出和子さんとIM副実行委員長の長谷川恵慈さんにお越しいただきありがとうございます。ご指導、よろしくお願いいたします。

さて、今月は母子の健康月間ということで、健康な体をつくるコツを考えてみたいと思います。よくいわれる免疫力を高める2つの方法についてです。幸せホルモンという言葉をご存じですか。幸せホルモンは免疫力を高め、健康促進のホルモンで、4つあります。愛情と思いやりのセロトニン、安心とリラクソスのオキシトシン、やる気のドーパミン、気分を高めるエンドルフィンです。つまり、すべてが前向き思考ということ。そういった気分の時にこれらのホルモンが分泌されることはわかっていますが、自分からその気になることで、ホルモンをコントロールできるのではと勝手に思ったりもしています。

また、運動することは面倒ですが、風呂上がりや思い出した時だけでもよい、簡単で気持ちいい体操が、関節のブラブラ体操です。ある自治体で小学校に導入して成果を上げているそうです。週報にスケッチを載せておきますので試してみてください。体の接点、関節に油を差す感覚ですね。

もうひとつは、2週間刻みで体調管理のはなしです。暦の中で冬至・春分・夏至・秋分は皆さんよくご存じだと思います。これは二十四節気といわれ、立春・立夏・立秋・立冬もこれに当たります。一年を24に分けるので、月に2回あることになります。月には小暑、大暑と続き8/8に立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降と続きます。

これらをベースに季節や気温の変化に敏感になり、気温28度は半ズボン。23から28度は半袖、10から20度は長袖、0から10度はズボン下他1枚下着を追加する。これらがうまく当たると達成感を感じて、幸せホルモンが出るというサイクルです。皆さん相互の健康意見交換の参考になればありがたいです。本日はよろしくお願いいたします。

- ◆本日の出席：42名中25名
- ◆先週までの通算出席率：86.49%
- ◆本日のお客様：
 - 国際ロータリー第2560地区第四分区分ガバナー補佐 小出和子様（三条東）
 - 第四分区分IM実行委員会副委員長長谷川恵慈様（三条東）
- ◆幹事報告 吉沢栄一幹事
 - ▶国際ロータリー第2560地区事務所より「クラブ活性化セミナー（会員増強セミナー）」開催のご案内▷日時：2023年7月29日（土）12時より▷会場：ホテルオークラ新潟▷出席対象：クラブ会員増強委員長（野崎正明会員増強委員長出席予定）
 - ▶国際ロータリー第2560地区事務所より「次年度2024-25南雲年度 四大会の日程・会場決定のお知らせ」▷今年度の当クラブ例会・行事予定にも掲載している「地区研修・協議会」が2024年5月18日から6月1日に変更になりました▷会長エレクト研修セミナー2024年3月9日（土）長岡グランドホテル▷地区研修・協議会2024年6月1日（土）アオーレ長岡▷地区大会記念ゴルフ大会2024年9月24日（火）長岡カントリー倶楽部▷地区大会1日目2024年10月19日（土）長岡グランドホテル▷地区大会2日目2024年10月20日（日）アオーレ長岡
 - ▶2023年7月のロータリーレート 1\$=145円（6月のロータリーレート 1\$=140円）

米山記念奨学会 表彰



第2回米山功労者
（累計20万円）
永桶 俊一 会員



世界に希望を生み出そう

国際ロータリー会長 ゴードンR. マッキナリー（スコットランド）
第2560地区ガバナー 米山 忠俊（三条北）
第4分区分ガバナー補佐 小出 和子（三条東）
会長 熊倉 高志
幹事 吉沢 栄一
SAA 田中 康之

事務局
〒955-8666 三条市町2-5-10
三条信用金庫本店内
TEL0256-35-3477
FAX0256-32-7095
E-mail info@sanjo-minami.jp
URL https://www.sanjo-minami.jp

ガバナー公式訪問事前訪問



国際ロータリー第2560地区
第四分区ガバナー補佐
小出 和子 様
(三条東RC)

2023-24年度国際ロータリー会長 ゴードンR. マッキナリー氏のRI会長テーマ：

「世界に希望を生み出そう」

- 平和の推進
紛争で影響を受けている人びとを助け、平和に重点的に取り組むことで、世界に希望を生み出せる。
- メンタルヘルスへの取り組み
新型コロナウイルスの世界的流行などにより、メンタルヘルスの問題に直面する人が増えていることから、メンタルヘルスサービスの改善に取り組んでいく。

RI第2560地区 ガバナー 米山 忠俊氏

地区運営方針「ロータリーの心で友情を深めよう」

- ロータリー活動の主役は、それぞれのクラブと一人ひとりのロータリアンであり、奉仕の理想で活動を行い、それを楽しむことができれば素晴らしい。
- 自分自身が楽しく活動することで、地域に、ひいては世界に希望を生み出す種になる。
- 各クラブや委員会の活動を活性化させ、地区のすべてのロータリアンが心に希望を持って活動してほしい。

地区の数値目標

- ①新規会員入会数：各クラブ10%増
- ②女性会員：各クラブ会員の20%以上
- ③ロータリー財団寄付：年次基金150ドル/会員
- ④ロータリー財団寄付ベネファクター：10名以上
- ⑤ポリオプラス寄付：30ドル/1会員
- ⑥米山記念奨学金寄付：2万円/1会員
(普通特別寄付合計)

ガバナー補佐の役割

- ガバナーの地区方針等を理解し、各クラブに伝える。
- 各クラブを定期的に訪問して、クラブの活動状況について話し合う。
- 問題があった場合、課題を解決するための支援をする。
- 各クラブ委員会と地区委員会の橋渡しをする。
- ガバナーに各クラブの状況を報告する。
- 事前訪問の際に「クラブ協議会」を行う。
(米山ガバナー年度の方針)

2023-24年度IMのご案内



第四分区IM実行委員会
副委員長
長谷川 恵慈 様
(三条東RC)

三条市内ジオ・ワールドVIPでの開催です。

コロナ以前のかたちに戻って、ロータリーの心で友情を深める機会となりますよう、以前と同程度の200人規模での開催といたします。

三条南RCからは20名以上の御参加を
お願いいたします

開催日	2023年9月30日(土)
会場	ジオ・ワールドVIP (三条市旭町2-8-57 Tel.0256-35-1143)
日程	13:00 受付開始 14:00 開会 14:45 講演会 「働く人のこころの取り扱い説明書」 講師：(株)Studio Gift Hands 代表取締役 三宅 琢 様 16:00 懇親会 17:45 閉会

ニコニコボックス

- 7/10 15,000円 本年度累計 36,000円
小出ガバナー補佐「宜しくお願い致します」
熊倉会長「本日はガバナー公式訪問事前訪問に小出ガバナー補佐、長谷川IM副実行委員長ようこそいらっしゃいました。御指導宜しくお願いいたします」
吉沢幹事「本日は事前訪問に小出ガバナー補佐、IMのPRに長谷川IM副実行委員長がお見えます。よろしくお願い致します」
野崎君、荒澤君、平松君、松崎君、木村君
「小出ガバナー補佐、長谷川IM副実行委員長、ようこそいらっしゃいました。本日はよろしくお願い致します。お世話になります」
西潟君「西日本地域(福岡、山口、大分県)の水害が心配です。被害が拡大しないことを願うと同時に梅雨明けを望みます」
坂井君「昨日は雨の予報でしたが、雨はなくゴルフを楽しみました」
加藤(一)君「今週末は新潟市でジャズのお祭りです。楽しみにしています」
銅冶君「BOXに協力します」
大溪副委員長「小出和子ガバナー補佐、長谷川恵慈IM実行副委員長、ようこそいらっしゃいました。
BOXにご協力ありがとうございました」



温厚篤実で慈愛に満ちた人

よねやまたとし
米山忠俊ガバナー
(三条北RC)



職業分類—鉄骨建築 1944年4月22日生。米山建設(株)顧問。
86年三条北RC創立会員。三条東RC特別代表。ガバナー補佐。
地区副幹事。地区会員増強委員長、拡大委員。

- ①お人よしで楽道家。義理堅く人情に厚い。独り善がり
- ②西部劇・時代劇の映画。藤沢周平・池波正太郎の小説。
- ③フルーツ。特にイチゴ、ナシ、カキ、モモ

3年後に創立40周年を迎えようとする三条北RCからは、17年ぶりで2人目のガバナー・米山忠俊さんが選出されました。その温厚篤実な人柄を知るクラブ会員は絶大なる支持を約束、米山ガバナーの背中を押させてもらいました。会員が60人前後で推移する中、創立会員は現在5人。米山ガバナーはその中の一人です。入会以来、ロータリー活動には常に献身的で、皆の模範的存在です。

例えば、三条市で4番目になる三条東RCの創立にも大いに貢献し、同クラブ創立10周年の記念式典では「特別功労者」として表彰。米山奨学生ファム・フーン・ヴァン君のカウンセラーを務め、2017年10月には、同君から母国ベトナムでの結婚披露宴に招待を受け、夫人共々出席、新郎新婦を祝福してきました。このことは『友』18年4月号「友愛の広場」欄にも掲載されています。

和やかな家庭で、息子さんが父のガバナー選出予定を聞くや否や、任期途中で迷惑をかけてはと、歩数計をプレゼント。「今までは1日当たり5,000歩だったけど、今は1万歩以上歩くようにして体力向上に努めている」とうれしそうに語る笑顔が、強く印象に残りました。仕事は弟さんと息子さんが引き継がれているので、安心してガバナー職を全うされることを確信しています。

三条北RC 渋谷義徳

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ 御国(みくに)に捧げん我らの業(なりわい)
望むは世界の久遠(くおん)の平和 めぐる歯車(はぐるま)いや輝きて
永久(とわ)に栄えよ 我等のロータリー ロータリー

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会として ロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。