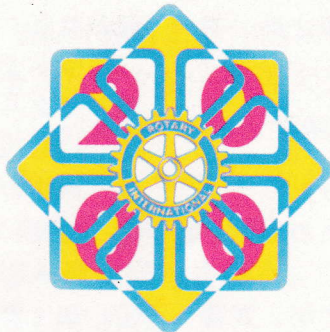


THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

ROTARY 2000:
ACT WITH
CONSISTENCY
CREDIBILITY
CONTINUITY



ロータリー2000:

活動は—堅実、
信望、持続

1999~2000年度 国際ロータリーのテーマ

第633回 平成12年 3月15日(水)

〔本日のプログラム〕

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 点 | 鐘 |
| 2. ロータリーソング | |
| | 「手に手つないで」 |
| 3. 食 | 事 |
| 4. 会長の時 | 間 |
| 5. 幹事報告 | |
| 6. 委員会報告 | |
| 7. 会員卓話 | |
| | 岩下 廣美君 |
| 8. 点 | 鐘 |

次回予告

★ 3月22日(水)
クラブフォーラム

★ 3月29日(水)
観桜会

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週水曜日 (12:30~13:30)	会長	福井 輝文
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	梶田與之助
事務局	宮崎郡佐土原町大字下郷阿3887-17	幹事	恒吉 正志
	☎880-0212	会計	林 厚雄
	TEL及びFAX 0985-73-7170	会報委員	池田 仁志

第 6 3 2 回例会記録 (2000. 3. 8.)

☆会長の時間

会長エレクト 梶 田 與之助 君

皆様 今晚は

第632回目の例会です。

会長が一度も欠席されなかったので、副会長として、出番がなかったのですが、やっと巡って来ました。

先程、初めて点鐘した訳ですが、責務の重大さを痛切に感じました。

さて、来たる4月16日(日)、鹿児島県始良町の「サンピアあいら」で、クラブ会長エレクト研修セミナーが開催されます。

ここで、「次年度RIテーマ・RIプログラムについて」と「次年度地区組織及び地区運営方針」などガバナーエレクトの安満良明君より発表されと思いますので、しっかり研修を受けて会員の皆様にも、後日ご報告申し上げます。

次年度も親睦と会員増強に目標を掲げ、努力をしたいと思っております。

又、次年度のガバナー公式訪問が平成12年8月9日(水)に予定されておりますので、早目に公式訪問の報告書を作成したいと思っております。

ご協力の程を、切にお願い申し上げます。

ところで、我々種苗業界には、社団法人「日本種苗協会」というのがあり、私もこの協会の会員でございます。

毎月1回「種苗会」という月刊誌が発行されておまして、その誌面の中で、自分自身も自覚せねばならないと思われる

事柄が掲載されておりましたので、紹介したいと思っております。

「言いたいことは言わず、言うべきことは言う」世に「口やかましい年寄り」は嫌われる」と言うのが相場である。

「口やかましい」年寄りとはどういう年寄りであろうか？

- ① いらぬせっかいをする人
- ② 過去の栄光を得々としゃべる人
- ③ 愚痴、泣き言、怨み、妬みばかり言う人
- ④ 知ったかぶりをする人
- ⑤ 偉そうにものをいう人
- ⑥ 押し付けがましい人
- ⑦ 昔聞いたことをくどくどと繰り返す人
- ⑧ すぐ「今の若い人は駄目だ」と若い人をけなし、昔を懐かしむ人
- ⑨ 自分の体験だけが素晴らしいと自己を絶対化する人
- ⑩ 身内を褒め、それ以外を悪し様に言う人

等が挙げられ、嫌われる主な理由は、傲慢さ、自己卑下、自己憐憫ではなからうか。

「口は災いの元」なのである。

何よりも感情的にものを言わぬこと。

大事なことは一晩考えてから言っても遅くはない。

そうすれば、「年寄りの言うことは聞くもの」ということになり、「年寄りは家の宝」となる。……とこれは、汲田克己著『晩節を生きる』に書かれておりました。

自己反省を込めて、皆様にご紹介致しました。

会長の時間を終わります。

☆幹事報告

幹事代行 吉田 康一郎 君

1. 例会変更及び休会通知
① 3月20日(月)は「春分の日」のため、休会
3月27日(月)は「観桜会」のため、時間 18:30 ~に変更
宮崎南 RC
② 3月20日(月)は「春分の日」のため、休会
3月27日(月)は「観桜会」の為時間 18:30~
場所 天神山公園]に変更
宮崎東 RC
③ 3月22日(水)は「夜間例会」の為、時間 18:00~に変更
宮崎北 RC

2. IM出席者の確認について
全員登録、出席者13名、役場駐車場 AM7:00集合、7:30出発、往路日南海岸経由にて行きます。
研修して参ります。

3. 宮崎西RC40周年記念式典について
標記の参加者の申し込みを、5名しました。下記の方々です。

記

山脇 忍君 伊東 忠寛君
梶田與之助君 福井 輝文君
吉田康一郎君

日時 平成12年4月7日(金)
午後5時~7時30分

場所 ホテル・フェニックス

登録料 ¥10,000

☆出席報告

委員長代理 田村 勝二 君

会 員 数	26名
例会出席者	16名
出席率	62%
メーカーアップ者数	3名。
修正出席率	73%
欠席者名	結.林(卓) 神崎. 宮本

☆国際奉仕委員会

委員長 江崎 富治 君

先だってより、募集しておりました、ユネスコ・世界寺小屋運動への協力としての、書損ハガキ、募金を締切りしまして、先日ハガキは、当RC事務所より、日南ユネスコへ、募金は、私が指定の銀行より、送金致しました。

それぞれをご報告申し上げます。

書損ハガキ	147枚
募金額	¥14,000

ありがとう御座いました。



Happy Voice

誕生のお祝い、頂きまして有り難うございました。大切に育てていきたいと思
います。

田村 清子



ロータリーの夢と創造

山脇 忍

1998-99年度のジェームス・レイシーRI会長は「ロータリーとその活動は、ロータリアンの夢によって作られたし、また作られる。」と述べている。

私どもがロータリーについて考えるとき、ポール・ハリス、アーサー・シェルドン、チェスリー・ペリーの三人とアーチ・クランフを、私どもにロータリーの夢を与えた偉大な人物として忘れることはできない。

ポール・ハリスはロータリーの創始者として、そしてザ・ファースト・ロータリアンとして、ロータリーに生命を与えた創設者である。シェルドンはロータリーにサービスの理念 The Ideal of Service「奉仕の理想」というソフトを与えた人である。ペリーは、ロータリーにハードとしての組織を与えたひとである。クランフは、ロータリー財団という財政の基礎を与えた人である。この四人の夢なくしては、今日のロータリーは存在しなかったわけである。

まずロータリーはポール・ハリスの発想を現実化したものであるから、その性格が創始者ポールの思想と人柄や気性を離れては存在しない。

ポールは祖父母に育てられたニューイングランドでの生活環境から、美しい自然に恵まれ、素朴な風習や人間同志の親しみに溢れた田舎の町の生活、プロテスタントの信仰と社会への献身、真実に基づく誠実な生活態度、友情と他人への愛情や思いやりに溢れた人間関係、宗教や政治面での寛容の貴さを、しっかりと身につけた。このように育ったポールは、友情を最高に大切にし、友人を裏切ることは絶対になかった。またポールは寛容であった。

人々の違いや、欠点に目を向けるよりは、人々の共通点や長所を取り上げた。次に仕事を大切にした。仕事の処理はどこまでも誠実に、依頼人から絶大な信頼を勝ち取った。また常に夢を持ち、強い意思と熱意を持って事にあたった。このようなポールの資質がポールをロータリーの創設に向かわせ、ロータリーの基礎にしっかりと、そのような志向を定着させたのである。

次にポールは、シカゴ・クラブにシェルドンという友人を入会させたが、この人が、ロータリーのソフトの完成を可能としたのである。

創設当初のロータリーは、ポールの人柄を反映して、真実を基本として、誠実な人間関係と他人への愛情や仲間への友情を大切にする真面目なクラブであったが、結局において欧米社会に珍しくない異業種の人達の集合で、仲間同志の親睦と相互扶助を主な目的とするいわゆる平凡な社交クラブの域を出るものではなかった。

【 船をこぐ 】

(ロ-列-の友 3月号より)

脳が疲れる最大の原因はストレスです。現代人は、家庭や職場で悩みが多く、知らず知らずのうちに脳細胞を酷使しています。すると、脳の中に疲労物質がたまり脳神経の伝達が悪くなり、イライラしたり集中力や思考力が低下してきます。

眠くなるのは脳が疲れているというサインであり、眠ることはストレスを解消するための体が本来持っている防衛本能です。体が睡眠を要求しているので、健康維持のためにも居眠りは重要で、我慢していると脳の疲れも体のつかれも取れませんか、いろいろなところに悪影響が及び、果ては病気の原因ともなります。

本格的な睡眠でないと、肉体的な疲労が取れませんが、居眠りの方は眠りが浅く、2～3分でも脳の疲労は十分取ることが出来ます。

深く眠っているときに起こされると、脳がボンヤリして覚醒するまで時間がかかるのに対し、ウトウトした浅い眠りの時は、起こされてもスッキリして気持ちがいい経験をだれでも持っていると思います。

横になって寝てしまうと、目覚めたあとの脳の切り替えが難しく、覚醒するまでに時間がかかり、工作中的の休息としては効率的とはいえません。しかし、居眠りはすぐに目が覚めて仕事の再開に時間がかからない特徴があります。

居眠りをする前と後を比べてみると、仕事、勉強、集中力、計算、ひらめきなどの能率が向上しています。

居眠りというのだらしが無いとか、みっともないとか言われ、不まじめの象徴

のように思われていますが、実は脳の働きから考えると、「したい」と思ったときにした方がよいのです。

睡眠は免疫能力を高め、病気になった体や脳の疲労をとるためにも重要な働きをしています。

春めいて暖かくなった昼食後の例会場で、コックリコックリと船をこぐのも、あながち不謹慎とはいえないかも。

(津南RC 清瀬 正晴)



健康ひとくちメモ

(ロ-列-の友より)

生活習慣病の予防には、ストレスをためず、定期的な適度の運動が必要です。

クロール2000メートル1本、週3回続けています。

京都路北RC 佐藤文彦

体脂肪率をまめに測定して、食生活を工夫し、寝る3時間以内の食事はできるだけ避け、もし、取る時は内容を吟味すること。

宝塚武庫川RC 松田一登

日の出を眺めて水をコップ二杯飲む、のちに二度寝をする。

過日、腕を骨折したので、以後転ぶなを教訓とする。

水戸RC 井上謙

体の健康は、心の健康より保たれる。心(気)の健康は、やすらぎと緊張。

大東RC 杉井清秀



【 船をこぐ 】

(ロ-列-の友 3月号より)

脳が疲れる最大の原因はストレスです。現代人は、家庭や職場で悩みが多く、知らず知らずのうちに脳細胞を酷使しています。すると、脳の中に疲労物質がたまり脳神経の伝達が悪くなり、イライラしたり集中力や思考力が低下してきます。

眠くなるのは脳が疲れているというサインであり、眠ることはストレスを解消するための体が本来持っている防衛本能です。体が睡眠を要求しているので、健康維持のためにも居眠りは重要で、我慢していると脳の疲れも体のつかれも取れませんか、いろいろなところに悪影響が及び、果ては病気の原因ともなります。

本格的な睡眠でないと、肉体的な疲労が取れませんが、居眠りの方は眠りが浅く、2～3分でも脳の疲労は十分取ることが出来ます。

深く眠っているときに起こされると、脳がボンヤリして覚醒するまで時間がかかるのに対し、ウトウトした浅い眠りの時は、起こされてもスッキリして気持ちがいい経験をだれでも持っていると思います。

横になって寝てしまうと、目覚めたあとの脳の切り替えが難しく、覚醒するまでに時間がかかり、工作中的の休息としては効率的とはいえません。しかし、居眠りはすぐに目が覚めて仕事の再開に時間がかからない特徴があります。

居眠りをする前と後を比べてみると、仕事、勉強、集中力、計算、ひらめきなどの能率が向上しています。

居眠りというのだらしが無いとか、みっともないとか言われ、不まじめの象徴

のように思われていますが、実は脳の働きから考えると、「したい」と思ったときにした方がよいのです。

睡眠は免疫能力を高め、病気になった体や脳の疲労をとるためにも重要な働きをしています。

春めいて暖かくなった昼食後の例会場で、コックリコックリと船をこぐのも、あながち不謹慎とはいえないかも。

(津南RC 清瀬 正晴)



健康ひとくちメモ

(ロ-列-の友より)

生活習慣病の予防には、ストレスをためず、定期的な適度の運動が必要です。

クロール2000メートル1本、週3回続けています。

京都路北RC 佐藤文彦

体脂肪率をまめに測定して、食生活を工夫し、寝る3時間以内の食事はできるだけ避け、もし、取る時は内容を吟味すること。

宝塚武庫川RC 松田一登

日の出を眺めて水をコップ二杯飲む、のちに二度寝をする。

過日、腕を骨折したので、以後転ぶなを教訓とする。

水戸RC 井上謙

体の健康は、心の健康より保たれる。心(気)の健康は、やすらぎと緊張。

大東RC 杉井清秀

