



高山西ロータリークラブ

例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1966 年 1 月 15 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 大垣共立銀行 高山支店 4 F
- 会長 折茂 謙一
- 幹事 米澤 久二
- 会報委員長 脇本 敏雄



「2013 新年の夜明け」 蜘蛛 康介

<会長の時間>

前回は運動が脳の働きに対して最強であり最善であるというお話をしました。有酸素運動、筋力増強、バランス、柔軟性この4つを取り入れることが大切だということです。皆様はそれぞれ自分流の運動メニューをお持ちかも知れませんが、わたくしが個人的に実行していることと参考書籍を紹介しします。



有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、ランニングなどがあります。それぞれに少し高強度の運動を取りれた方が成長ホルモンとかノルアドレナリンの分泌が増えるということです。もし外へ出ることができないときは、縄を使わない縄跳び3000回すれば良いといわれています。これに挙手跳躍を入れるとさらに良いということです。筋力強化には次の本を紹介しします。『ダンベルエクササイズ』監修：鈴木正成、主婦の友出版社。次に『死ぬまで現役、レインボー体操』著者：高橋賢一、講談社。この二つは手軽にどこでもできると思っています。『加圧トレーニング健康法』著者：佐藤義昭、講談社。これは講習を受けないとできませんが、私どものレザミひだの2階にあるトレーニングジムで講習が受けられます。腕の付け根や脚の付け根に、専用のベルトを巻いて15分間運動することによって成長ホルモンが分泌されて筋力増強、骨塩増加、血管年齢の若返り、心筋梗塞のリハビリなど、健康増進に効果が有ります。柔軟性のために私はヨガと真向法をしています。ロータリー例会のストレッチも良いのではないのでしょうか。参考になる書籍は『究極の真向法』著者：加茂真純、祥伝社があります。最後にバランスのためには、私は空手と合気道の型をしています。ラジオ体操も良いのではないのでしょうか。参考になる書籍として『5つのチベット体操』著者：ピーター ケルダー、河出書房新社。『西野流呼吸法』著者：西野浩三、講談社 があります。

最後に米国アンチエイジング医学界公認の本を紹介しします。『革命アンチエイジング』著者：ロナルド クラッツ、ロバート ゴールドマン、西村書店 です。この中に「近年の研究により運動が身体的老化ばかりでなく、精神的老化とも戦うことが示された。運動こそが現実に存在するアンチエイジング薬にもっとも近い」と書かれています。

<幹事報告>

◎日本ロータリー親睦ゴルフ
全国大会実行委員長より
・日本ロータリー親睦ゴルフ
全国大会第24回沖縄大会
のご案内



- 大会日時 3月18日(月)午前8時スタート
- 大会会場 琉球ゴルフ倶楽部
- 参加資格 全国のロータリアン及び随伴者ならびにゲスト
- 競技方法 18ホールストロークプレイ(新ペリア方式、最多打ち切り数はパーに3を付加)で下記3部門に分けて行います。
- レディースの部
- シニアの部(65才以上) 大会当日年令
- 一般の部(65才未満) ”
- 登録費 15,000円(賞品代、懇親会費、通信費ほか)
*但し、ご夫婦ペアでご参加される場合は、お二人で27,000円となります。
- プレー費 15,000円 ※カード使用可(各自ご精算)
- 参加申込 2月15日(金)まで

◎高山市スポーツ少年団より

- ・「平成24年度高山市スポーツ少年団大会」ご臨席のお願い
- 日時 2月17日(日) 10:30より
- 場所 飛騨高山ビックアリーナ

<例会変更>

- 加茂 東 … 2月7日(木)は、4RC合同例会のため
8日(金)18:00~ シティホテル美濃加茂に変更

<出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	40名	11名	51名	51名	100.00%
本日	37名	—	37名	51名	72.55%

例会報告

<本日のプログラム>クラブアッセンブリー

S. A. A

内田 幸洋

「伝統の高山西ロータリークラブに相応しい秩序と楽しさのある例会運営に努める」の基本方針に基づき、例会設営しております。3月8日の担当例会には、アメリカ人で元ロータリー奨学生のニコラス・ブッシュ氏を迎えてのスピーチを予定しています。



会報委員長

脇本 敏雄

例会報告をウィークリーに遅滞なく配布することを原則とし、内容的にも会員の皆様に喜んで頂けるように心が

けて取り組んできました。委員会事業としても今年度新しい試みとして、以下の事項について実施しましたが下半期も楽しい会報作成の為に会員皆様のご協力を宜しく願います。

- 1) 会員相互理解を深めるために、会報に「一期一会」の欄を設けました。年度内には全会員の投稿をお願いし、年度末には小冊子に纏め配布の予定。
- 2) 例会時に撮影している写真を4半期毎に配布し、その代金をニコニコに納める事で2回実施しましたが、下半期も2回を予定しています。
- 3) 表紙の写真を今年度も会員の蜘蛛さんに協力して頂いていますが、テーマを設けずリアルタイムで楽しい写真を掲載させて頂いています。

ニコニコ委員長

小林 勝一

委員長の小林です。副委員長に垂井政機さん、委員に平義孝さん、小森丈一さん、向川原毅彦さん、小瀬真之介さんです。



上半期の活動状況を報告致します、今年度上半期のニコニコへの金額は約48万円と沢山のご協力いただいておりますが、昨年同期には約54万円でしたので、約6万円の減額となっております。原因として今年度は突出した多額の協力金が一件もなく、これが大きくひびいている。しかしニコニコへの投稿件数は非常に多くなってきており会員数も増えている。今後皆さんの御協力を得て何とか昨年並みの金額まで持っていきたいと思っております。どうか下半期に向かって協力のほどよろしくお願い致します。



雑誌・広報委員長

河渡 正暁

雑誌広報委員会では、毎月第一例会で「ロータリーの友」の記事をご紹介します。また10月19日の担当例会では、

地区広報・情報委員長の坂口周平氏をお招きし、地域社会・市民との絆を深める双方向パブリック・リレーションズの事例発表をして頂きました。

会員増強・職分類・選挙委員長

堀川 和士

委員長：堀川 和士
副委員長：古橋 直彦
委員：阪下 六代、
遠藤 隆浩、鴻野 幸泰
井上 正



① 基本方針

魅力あるクラブ作りは会員増強が基盤となって奉仕プロジェクトおよび、親睦活動が活発化。さらに、ロータリー情報委員会と連携して会員の増強維持と、会員のロータリー理解の場を提供することにより、会員の勧誘、退会防止、会員の教育に貢献しロータリーライフを楽しくするよう行動計画を立案し実施する。

◎半期経過した現在、目標5名純増との目標は現在1名のみ、大変厳しい状況でございます。しかしながら毎月の会議開催には会長・幹事始め、増強委員・オブザーバー含め毎回10名以上参加して頂き、活発な意見交換の末、入会候補者は現在28名リストアップされており入会を約束していただいた立派な社長も数名おられます。私と幹事で昨年説得にあたった古川町の社長は平成27年の入会を確約して頂いております。その他数名の方も近いうちに順次入会の運びと期待しております。私の任期中には確約できかねますが、西クラブの大きな財産として次期会員基盤増強維持委員長に引き継いで貰う予定でございます。



出席・プログラム委員長

洞口 良一

上半期の報告をさせていただきます。

出席関係では、上半期24回の例会の補正前出席率は75.93%、前年同期は84.21%ですので約

10%落ち込んでいます。補正後の出席率は95.26%でまずまずであったと思っています。下期の出席率向上にご協力をお願いします。また、出席関係の喜捨ファインについて、集計はしてありませんが、毎回快くお支払いいただき、ニコニコボックスへ加算させていただいております。

奉仕を通じて平和を

例会報告

プログラム関係では、理事会等での変更や予定を連絡いただいていますので、それなりの対応は出来ていると思っています。

下半期のプログラマでは、4/12の担当例会のゲストスピーカーとして、東日本大震災を視察された方の写真を見ながらの講話を予定しています。

ロータリー情報委員長

阪下 六代

本委員会の計画している活動は、1 新会員のためのオリエンテーション・懇談会の実施、2 新会員に対するロータリーの歴史、綱領、活動に関する情報の提供ということでありましたが、ロータリー理解推進月間にあたる今月11日の当委員会担当例会においてロータリークイズの出題と解説を行なうことにより、上記の2に該当する活動をさせていただきました。

残るのは、新会員のためのオリエンテーション・懇談会ですが、これを2月28日(木)に実施することにしております。

今後さらに、新会員の入会を見たときには、第2回、第3回のオリエンテーション・懇談会を実施すべく予算の計上をしております。



職業奉仕委員長

小田 博司

こんにちは、職業奉仕委員会 委員長の小田です。本年度は、副委員長に野戸さん 委員に葛谷さん、新田さん、大豆村さんの5名で進めて

います。

さて、当委員会の本年度の活動は、概ね従来の活動を踏襲した内容としており、昨年10月12日、飛騨牛乳本社工場を見学、経営基本理念等の考え方を聴講しました。如何だったでしょうか。生産ライン稼働状況は、営業上の都合で見ることができなかったのが残念でした。

今回は、3月に「協働社会の地域づくり」と題して、昨年引き続き講師を招いて聴講し、さらに、その趣旨の理解を深めたいと考えています。

社会奉仕・ヘルス委員長

堺 和信

基本方針は、「ロータリークラブと奉仕活動との関わりについて理解を深め実践する」と「ロータリー会員の健康増進を図る」です。



前期は「第58回高山西RC杯争奪ソフトミニバレー大会」への協賛をすると共に、西RCとして2チーム参加をいたしました。メンバーの不足と練習不足で予選惨敗をいたしました。

後期は2月22日の担当例会におきまして、会員の健康管理という観点で、高山赤十字病院泌尿器科の柚原一哉先生をお招きし、高齢者の男性に多い前立腺に関わる病気につきまして講話をいただきたいと思います。3月15日の担当例会では、NPO法人さんしょうの会の活動事業の一つである障害者通所作業所「ゆめ匠パン工房 きららハウス」の運営につきまして、代表者様より講話をいただき、西RCとしてお手伝いができることがないかを考えていただきたいと思います。3月10日に行われます「第59回高山西RC杯争奪ソフトミニバレー大会」への協賛と、2チームの参加を予定しております。2月になりましたら大会2勝目を目指し練習をしたいと思いますので、積極的な参加をよろしくお願いいたします。

<ニコニコボックス>

●折茂 謙一さん

今年は日本の景気が良くなりそうな気配がしてきたので!

●米澤 久二さん

本日のクラブアッセンブリー、各委員長さん報告よろしくお願ひします。また、いよいよ明日ベスのお迎え、鴻野さん伊藤さん、セントレアまでよろしくお願ひします。カウンセラーの伊藤さんはじめホストファミリーの皆様、よろしくお願ひします。

●伊藤 松寿さん、鴻野 幸泰さん

いよいよ明日、キャンベラから来るオーストラリアからの交換留学生のエリザベスを中部セントレアまで出迎えに行き参ります。道中無事に帰って来たいと思います。今後一年間、クラブ会員の皆様のご協力、ご支援をよろしくお願ひ致します。

●山下 明さん、寺田 昌平さん

2013-2014年理事役員ならびに委員会名簿を報告いたします。ご不満も多々おありでしょうが、ご協力お願ひいたします。

●門前 庄次郎さん

新年会の折に還暦のお祝い有難うございました。もうそんな年かと、少し複雑な心境です。子供達が旅行をプレゼントすると言ってくれていますが、その気持ちだけに感謝をし、あてにしないで待っていようと思います。

●平 義孝さん

新年の家族例会で喜寿のお祝いありがとうございました。

●小田 博司さん

結婚記念日にケーキいただきました。ありがとうございました。

●新田 敬義さん

誕生祝いありがとうございました。

●山藏 真輔さん

先日極寒の高山から常夏のベトナム、カンボジアに行き来しました。アンコールワットをはじめとする雄大な遺跡の数々を見たり、現地の異国情緒あふれる料理をいただきました。そして高山へ帰り、温度差40度に体調を崩し気味です。

●田中 正躬さん

一昨日、東京 日比谷公会堂での全国交通安全協会中央大会にて表彰の栄を受けました。これも一重に支えていただいた皆さんのお陰と感謝しています。

奉仕を通じて平和を