



# とっばずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1907



桜 (みどり公園) 提供：宮内勝利会員

第1907回 例会 平成23年5月10日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 杉浦 武 会長  
 国 歌 … 君 が 代  
 ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想  
 来訪ロータリアン紹介  
 … 親睦活動・家族委員会

会 長 挨 拶 … 杉浦 武 会長  
 御 祝 披 露 … 杉浦 武 会長  
 誕 生 祝 … 山口 廣雄 会員(5月7日)  
 結 婚 記 念 日 … なし  
 入 会 記 念 日 … 宮内 勝利 会員(5月10日)  
 黒田 幸一 会員(5月10日)

幹 事 報 告 … 長谷川 弘 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話  
 「米山奨学生」  
 米山奨学生 申 炫宣 (シ ホンツ) 氏  
 カウンセラー 中西 廣 会員

出 席 報 告 … 出 席 委 員 会

来週のパログラム(平成23年5月17日)

\*\*\*\*\*

卓 話  
 「筋肉を蓄えましょう」  
 銚子RC 高木 浩一 会員


お食事「銚子プラザホテル」



地域を育み、大地をつなぐ

2010~2011 年度 RI 会長 レイ・クリンギンスミス

(Ray Klinginsmith)



### 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

第 1905 回例会(平成 23 年 4 月 19 日)

### 会長挨拶

杉浦 武

4 月 19 日例会終了後、2 階会議室に於いて第 10 回定例理事役員会が開催されました。

①例会変更の件 (5 月 3 日(火)祝日の為休会・5 月 31 日(火)創立記念例会の為夜間例会に変更) ②5 月例会スケジュールの件、③千葉科学大学留学生との交流会の件 (今年度は開催しません) ④新旧クラブ協議会の件 (5 月 10 日(火)大新(中央町) 18:30~開催いたします) ⑤創立記念例会予算(案)の件、⑥委員会統合(案)の件 (地域奉仕・青少年育成委員会→地域・新世代奉仕委員会に変更。この件については本日例会終了後、統合検討委員会を開催し採決いただきたいと存じますので、ご協力をお願い致します) ⑦新入会員所属委員会及びカウンセラーの件 (所属委員会は親睦活動・家族委員会、カウンセラーには宮内勝利会員と黒田幸一会員を指名する) ⑧次年度委員会構成(案)の件、⑨米寿会員お祝いの件 (今年度は該当者なし) ⑩退会者の件 (網中喜一郎会員 6/30 退会)、すべて承認されました。

4 月 24 日(日)アパホテル&リゾート東京ベイ幕張に於いて、2790 地区・地区協議会が開催されました。次年度会長幹事、各委員長そして関係者の皆様お疲れ様でした。いよいよ次年度に向けて動き始めました。今年度も早いものであと 2 ケ月。少ない会員数での活動、次年度に快くバトンタッチできるよう、残りの期間頑張りますので皆様方にはより一層のご指導、ご協力お願い致します。

さて、インターネット大手プロバイダー9社は21日、児童ポルノ画像掲載サイトへの接続を強制的に遮断(しゃだん)するブロッキングを開始しました。始めたのは、NECビッグロブ、NTTコミュニケーションズ、ニフティ、KDDI、ソフトバンクBBなど。インターネットコンテンツセーフティ協会によると、9社合計で2000万人以上の利用者があり、国内全体の6~7割を占めるとみられます。

開始時点のブロッキング対象は百数十サイト。これらのサイトは、ヤフーやグーグルの検索でも表示されません。同協会は今後、ケーブルテレビ事業者や地方の中小プロバイダーにも参加を呼び掛け、児童ポルノ閲覧の「抜け道」をなくしていくようです。

ブロッキングは子供の権利保護を目的とし、昨年7月、政府の犯罪対策閣僚会議が民間の取り組みを促す環境の整備を決めました。プロバイダーや検索事業者などが主体となり今年3月に発足。4月初旬にブロッキングを開始する予定でしたが、東日本大震災の影響で延期になっていました。

我々インターネット利用者は、健全でなくてはなりません。

### 幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
  - ・「地区・東日本大震災被災者支援委員会」設立について
  - ・インターアクトクラブ募金活動のお知らせ
  - ・5月ロータリーレート 1\$ = 82円 受領
- 2・習志野中央RCより  
創立 25 周年記念誌・CD 受領
- 3・例会変更のお知らせ  
八日市場RCより  
5/3(火) 祝日の為休会  
5/17(火) 点鐘 18:30「柿岡屋」家族集会の為  
受領  
☆週報受領 鹿島臨海RC 佐原RC 小見川RC

### 卓話

「知っておくとちょっと得する健康知識」  
文部科学省公認上級コーチ  
(有)ウイングコーポレーション 代表取締役  
辰野 正樹 氏



大変な経済の中での震災、何が起るか分かりません。そんな中、生きてゆくにはまずは健康です。そして、時はまったなしです。

良い運動とは何かといいますと、どんな状態でも自然的文化的環境に適合する事です。病気ではないという状態以上に、仕事以外にも余力ある体力を持つ身体である事。又、忙しい人こそ日常生活に運動を取り入れる事を考えましょう。例えば「呼吸」いつでもできる運動の一つですし、ほとんどの病を軽くする方法でもあるのです。

- ・運動が不足すると血中脂肪増加 e t c  
(いい加減で楽しくトレーニングを開始する)
- ・栄養が不足すると赤血球減少 e t c  
(食事は旬の物を取る)
- ・休養が不足すると心電図の乱れ e t c  
(仮眠をとる)

それではこれからあげる事を一つでも日常生活に取り入れてみませんか。

- 一日1回 朝夕体操をする
  - 一日10分 文章を読む
  - 一日100回 深呼吸をする
  - 一日1000回 文字を書く
  - 一日10000歩 歩く以外の動きも含めながら歩く
- 日常生活に運動を取り入れる。そして、正しい知識を持って行う事が最良です。
- 一日1～2時間の運動を行う事によって寿命が1時間延びるという報告もあります。死を止める事はできませんが遅らせる事は出来そうです。

男性25才、女性21才が体力のピークとすると毎年1%づつダウンし、65才で70%ダウンとなります。週2000Kcal～3500Kcalを運動する事により消費しますと死亡率が下がります。しつづける事が自分への躰です。

### 2011-12年度RIテーマ



## 地区協議会

日時：平成23年4月24日（日）

場所：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張



山田ガバナナーエレクト  
挨拶



表彰者紹介  
司会は石井会員と  
銚子RC田中会員  
の名コンビ

## 2011-2012年度 理事及び役員

理事会	役職名	氏名
理事会構成	会長	木村 貞夫
理事会構成	副会長/クラブ奉仕	石上 明宏
理事会構成	職業奉仕	石井 哲也
理事会構成	社会奉仕	宮内 博
理事会構成	国際奉仕	宮内 勝利
理事会構成	理事(直前会長)	杉浦 武
理事会構成	理事(直前幹事)	長谷川 弘
理事会構成	会計	網中 吉郎
理事会構成	幹事	黒田 幸一
理事会構成	S. A. A	杉山 正躬
以上理事構成メンバー		
	副幹事	山本 幸男
	副S. A. A	狩野 勉

国際ロータリー・ニュース

2011年4月20日

歴史に残る1ページ：ポール・ハリス記念室

4月19日は、ロータリーの創始者であるポール・ハリスの誕生日です。

RI世界本部(米国イリノイ州エバンストン)の16階には、ポール・ハリス記念室が設けられており、ハリスゆかりの品々が展示されています。果たして誕生日のプレゼントとして贈られたものなのかどうかは定かではありませんが、これらの品々からハリスの人生を垣間見ることができます。記念室の中心には、1935年にオーストラリアのロータリアンから贈られた机があり、角の部分にロータリーの徽章がはめ込まれています。

北シドニー・ロータリー・クラブ(オーストラリア・サウスウェールズ州)から贈られた光沢のある木製機のセットやウィニペグ・ロータリー・クラブ(カナダ・マニトバ州)から贈られた小さなバイソンの像など、記念室にはさまざまな品々が展示されています。

ハリスは、1947年1月27日に亡くなるまで、名誉会長として、シカゴ市内にあったロータリー本部に執務室を構えていました。その執務室には、ハリスが世界中を旅した際に持ち帰った品々が数多く置かれており、仲間のロータリアンやロータリーの活動を写した写真なども飾られていました。ハリスの死後、ジーン夫人がゆかりの品々をロータリーに寄贈し、その多くが現在のポール・ハリス記念室に展示されています。

この記念室を訪れるロータリアンは、ロータリーのカリスマ的創始者の人生を肌身で感じ取ることができるでしょう。RI世界本部へお越しの方だけでなく、この記念室および最初のロータリアン4名が例会を開いていた711号室(復元)をご覧ください。

\*詳しくはRIのホームページをご覧ください。

5月のロータリーレート  
1\$ = 82円

前回の例会(4/26)報告

点 鐘 杉浦 武 会長

出席報告

会員総数 32名 出席規定除外数 9名  
出席者 27名 出席率 87.10%  
4月12日 確定出席率 86.67%

来訪ロータリアン

高木浩一君 (銚子RC)

欠席者 4名

メイクアップ

石上君 石井君 狩野君 川津君 木村君 黒田君  
宮内(博)君 宮内(勝)君 (4/24地区協議会)  
狩野君 (4/25千葉科学大学RAC)

スモールコインBOX 小計 ¥ 2,200-

累計 ¥ 74,030-

ニコニコBOX 小計 ¥ 9,000-

累計 ¥ 510,350-

銚子東ロータリー・クラブ 銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>  
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
会長 杉浦 武 副会長 木村 貞夫 幹事 長谷川 弘  
R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 石上 明宏・大内 恭平・山本 幸男  
表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ 古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに  
詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。