



とっばずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1950



河津桜と鶯 (提供: 宮内勝利会員)

第1950回 例会 平成24年4月3日

点 鐘 … 木村 貞夫 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 … 木村 貞夫 会長
御 祝 披 露 … 木村 貞夫 会長
誕 生 祝 … なし
結 婚 記 念 日 … なし
入 会 記 念 日 … なし

幹 事 報 告 … 黒田 幸一 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「安全安心な銚子に向けて」

銚子警察署 生活安全課 課長

斉藤 順論 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のパログラム(平成24年4月10日)

卓 話

「未定」

松岡水産(株) 代表取締役 松岡 良司 氏

お食事「常鮨 (にぎり)」



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011~2012年度 RI会長 カルヤン・バネルジー

(Kalyan Banerjee)



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 1949 回例会(平成 24 年 3 月 27 日)

会長挨拶

木村 貞夫

自分専用の「升」を持つこと、という題でお話します。

日本には升というものがあります。人間は、自分の大きさの升をそれぞれに持っている、と思うんですね。自分の升に半分しか入ってなければ、人間、不満なんです。もっと一杯欲しいと思ってしまいます。七、八分目、あるいは九分目に入っているとき、ああよかった、沢山頂いたと思えるようになれば、その人は幸せになります。

他人と同じ分量の升を持とうとすると、多分、人は不幸になるんです。小食の人のお茶碗は大食の人と同じ大きさのお茶碗は要りませんしね。

また、同じ升でも、大きさの他に、中に入れる中身に対しては自分の好み、あるいは違いがある。私もけっこう、好みがあるんです。人間はそれを、自分の運命という升に登録しているんです。

自分は特別に人より大きいものが欲しい、二つも三つも升が欲しい、専用の升がなければ、あるいは自分の升には金だけ入れなければ不満と言う人は、大きな勘違いをしていると思うのです。

これでは一生満たされませんから、いつも不幸という実感に苦しめられます。

幹事報告

- 1・R I 国際本部より
 - ・ポリオ寄付 (ロータリーの 2 億ドルのチャレンジ) のお願い
 - ・国際大会信任状 受領
- 2・ガバナー事務所より
 - ・ハイライトよねやま 144
 - ・2012 学年度米山カウンセラー・米山奨学生オリエンテーション開催案内
 - ・4 月のロータリーレートのお知らせ 1 \$ = 8 2 円
 - ・地区広報・IT 委員会よりお願い
 - ・第 2520 地区ポスターと冊子の配布とご紹介のお願い (山田の作文/麻薬・覚せい剤乱用防止センター

- 冊子) 受領
- 3・ガバナーエレクト事務所より 受領
- 2012 地区協議会開催のご案内 受領
- 4・ロータリー米山記念奨学会より 受領
- 奨学生関係資料 受領
- 5・銚子市交通安全都市推進協議会より 受領
- 平成24年春の交通安全運動実施要綱 受領
- 6・米山梅吉記念館より 受領
- 館報・春季例祭のお知らせ・賛助金ご入会のお願い 受領
- 7・銚子地区保護司会より 受領
- 広報紙“海鳴り”の送付について 受領
- 8・八日市場RCより 受領
- 創立 50 周年記念式典並びに祝賀会のご案内 受領
- 8・例会変更のお知らせ 受領
- 佐原RCより 受領
- 4/12(木) 点鐘 18 : 30 「吉庭本店」 受領
- 花見夜間例会の為 受領
- ☆週報受領 佐原RC 佐原香取RC 八日市場RC

卓話

「疲れ」

ウイングスポーツ療法研究所 日体協陸連上級コーチ

(有)ウイングコーポレーション 代表取締役

辰野 正樹 氏

疲労困憊からの回復時間

*ATP (アデノシン三リン酸)

PC系 乳酸系

数分 1H~2

H

有酸素エネルギー

(*筋グリコーゲン40%で動けない)

筋グリコーゲンが枯渇すると回復するには最初5Hかかり50%、10Hで75%となり、完全回復するには46H2日必要とされます。(毛細血管が切れる為)

・ストレス → 記憶力の敵です。アルコール・薬・タバコがよくありません。

・ストレス対処法 → 運動する事・リラックスする事・嫌な事は忘れる事です。

疲れは皮にでます。

食事の味、体の動き、目ざめる時の体調等、日常に気付く(気が付く)能力となる生活習慣を身につける事が大事です。



又、睡眠は0時～2時迄に寝付けなければなりません。成長ホルモンが一番出るからです。

休みとは、何もしない事ではなく何か楽しむ事をする事です。

- * ATP・・・筋肉の収縮など生命活動で利用されるエネルギーの貯蔵、利用にかかわる。「生体のエネルギー通貨」と呼ばれる。
- * 筋グリコーゲン・・・筋肉に蓄えられる糖の一種で、筋肉の収縮のためのエネルギー源となる。

ロータリーの綱領

地域によっては、ロータリークラブ例会は、全員起立してロータリーの綱領を唱和することから始まりますが、この綱領はロータリー定款から取ったもので、しばしばロータリアンの事務所や仕事場の壁の額に書かれているのが見られます。ロータリーの綱領とは「有益な事業の基礎として、奉仕の理想を鼓吹、育成することにある」。そして、奉仕の理想を育成する4項目を挙げています。

- 第1：奉仕の機会として知り合いを広めること；**
- 第2：事業および専門職務の道徳的水準を高めること；**
- 第3：ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること；**
- 第4：奉仕の理想に結ばれた事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善と平和を推進すること；**

ロータリーの綱領は必ずしも常にこのように表現されて来た訳ではありません。1906年の最初の定款では次の三つの綱領がありました。事業関係の促進、良き同胞精神の促進、及び地域社会の最善の利益関係の増進です。1910年までには、ロータリーの拡張に力点を置いて、ロータリーでは五つの綱領を挙げました。1915年までには、それは六つになり、1918年にはこれらの目的が更に書き直されてまた四つに減りました。その4年後にまた六つに増え、1927年に再度書き直されました。結局1935年のメキシコでの国際大会でこれら六つの綱領が書き換えられて四つに減りました。最後の主要変更が1951年にありまして、これらの「綱領」は合理的に簡素化されて単一共通の「綱領」に変更され、これが四つの項目で明示されているものです。「奉仕の理想」というのがロータリーの目的のキー・フレーズなのです。その理想の目標は、奉仕活動のすべてに思いやりがあって人助けになる人になろうとする態度です。それがロータリーの「目的」の真に意味するものなのです。



ロータリー希望の風奨学金とは

ロータリー希望の風奨学金は、国内外ロータリークラブ会員の有志によって立ち上げられました。

ロータリーとは世界200以上の国と地域に33,000を超えるロータリークラブがあり、全世界で120万人以上の会員がいます。日本国内には約2,300のクラブで約9万人の会員が活動しています。

会員は企業の経営者や専門職をもつ人々で構成され世界的なネットワークを形成して、互いに職業倫理の高揚を図りつつ地域や世界を良くするためにさまざまな支援の手を差し伸べています。

希望の風奨学金では、東日本大震災により被災遺児となった青少年たちに、少しでも学業を継続できるような教育支援をしていきたいというのが私たち会員の願いです。

* 給付対象者

東日本大震災で保護者を亡くした災害遺児で大学生（短大生を含む）または専門学校生であること

* 給付金額

月額50,000円（給付奨学金の返還の必要はありません）

* 給付開始時期

2011年11月

* 給付期間

卒業までの最短月数（留年、停学、退学になった場合は給付が打ち切られますのでご注意ください）

* 申請期限

申請期限はありません。随時受付をしております。ただし高校2年生以下の方は高校3年生になって進路が決定してから申請をしてください。

* 申込み先・連絡先

ロータリー東日本大震災青少年支援連絡協議会

3月1日現在で、岩手県16人・宮城県10人、計26人が給付を受けています。

（ロータリー希望の風奨学金ホームページより）

——ニコニコ——

銚子RC 藤崎真義様

4月1日付で山形支社に転勤になりました。4年間合同例会、ゴルフ会で楽しい思い出をありがとうございました。後任もロータリーに入会すると思いますのでよろしくお願いします。

狩野勉君

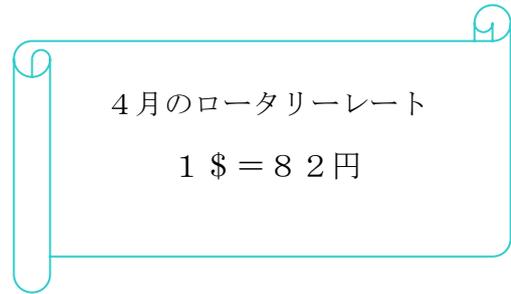
鈴木先生の講演会および学位記授与式にはご出席いただきありがとうございました。お陰様で共に盛会となりました。

臨時理事会開催及び持回り決議 議事録

日 時 平成24年3月28日(火) 9:35
通知方法 事務局よりファクシミリにて送信
議 題
1・新入会員所属委員会及びカウンセラーの件 承認

表紙コメント

銚子市前宿町のボーリング場付近の河津桜に鶯がとまっています。



前回の例会(3/27)報告

点 鐘 木村 貞夫 会長

出席報告

会員総数 37名 出席規定除外数 9名
出席者 23名 出席率 65.71%
3月6日 確定出席率 80.00%

来訪ロータリアン

青野秀樹君 藤崎真義君 大岩將道君
杉山俊明君 (銚子RC)

欠席者 12名

メイクアップ

平野君 (3/27 八日市場RC)
澤田君 (3/28 銚子RC)
石上君 (3/31 PETS)

スモールコインBOX 小計 ¥ 2,050-

累計 ¥ 69,355-

ニコニコBOX 小計 ¥ 19,000-

累計 ¥ 416,700-

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 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 木村 貞夫 副会長 石上 明宏 幹事 黒田 幸一
R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 石井 哲也・川津 光雄・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

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。