

# 小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう



2023-2024 年度 R1 第 2510 地区目標  
 クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう  
 ポリオデーに参加しよう  
 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう  
 オンリーワンチャレンジを見つけよう

My Rotary  
 2510地区ホームページ  
 ICT委員会 Facebook  
 各委員会へのメール



重点項目  
 女性会員比率10%達成  
 ローターアクトの推進  
 心の健康(メンタルヘルス)づくりを目指す

- 例会場：オーセントホテル小樽 ●例会日：毎週金曜日 12時30分
- 事務局：〒047-0032 小樽市稲穂2-15-1 (オーセントホテル内) TEL0134-27-8123
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
 昭和35年2月5日  
 2023年7月28日発行  
 通巻第3019号

# 03

今週 7月28日金のプログラム

●地区大会について

来週 8月4日金のプログラム

●夜間例会(三幸)

再来週 8月11日のプログラム

●休会

■第3例会報告(7月21日) ●各委員会活動方針発表

## ■ロータリーソング【4つのテスト】

## ■ゲストビジター紹介



親睦委員 米山奨学生 陳秋梅さん

## ■会長挨拶【三栖会長】

本日はクラブアッセンブリーです。各委員長様、宜しくお願ひ致します。

又、陳秋梅さん、今日はご苦労様です。

先週土曜日、会報にもありますように、地区クラブワークショップに出席してきました。

RC 公共イメージコーディネーター補佐の田中久夫 第2840地区バスターガバナーの公共イメージ、会員増強など、4時間余りを食後にも関わらず居眠りせず拝聴させて頂きました。

ユーモアにあふれながらも本音も垣間見せ、当クラブの増強にも役立つ話がありました。

尚、当日の運営はガバナー事務所の斉藤代表幹事様を筆頭に図られていたようでお役目お疲れ様でございます。

以上、本日も宜しくお願ひ致します。

## ■幹事報告

### 例会変更の案内(余市RC)

1. 2023年7月26日(水)に予定しております例会

は会場を下記の通り変更いたします。

例会会場：ホテル水明閣(余市郡余市町山田町 687 電話 0135-22-2838) 点鐘：18時30分

2. 2023年8月16日(水)の例会は、規定休会とさせていただきます。

3. 2023年8月30日(水)の例会は、規定休会とさせていただきます。

・潮まつりねりこみ参加の案内 7月19日メールで会員に送信済 〆切7月25日

・本日の例会プログラムでは先週のクラブフォーラムを踏まえて、各委員長さんに今期の方針や目標を発表して頂きます。時間の関係もあり 2分程度でお願い申し上げます。本日各委員長さんが発表された内容は、会報・クラブ活動計画に掲載しますので文章にて頂戴できればと思います。

・改めてご案内しますが、来週は例会後理事役員会を予定しておりますので、宜しくお願ひ致します。

## ■委員会・同好会報告

### ゴルフ同好会

7月22日気温が30℃を超えると思われる快晴の中、ゴルフ同好会山村新会長の挨拶の後、小樽カントリー旧コースで今期第3回ゴルフ同好会コンペが開催されました。14名が参加し今回はハンデキャップ戦で行われ、各自自分の実力にあったハンデの下接戦のプレーが行われました。上位が4打差に6名が入る混戦の中、自身今期初の80代での成績となった伊藤会員が優勝されました。次回8月は小樽3クラブ対抗ゴルフ戦の予定です。



### ■出席委員会

令和5年7月21日

総会員数52名

本日の欠席者13名

浅村、石川、工藤、加藤、斎藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、保知、村越、山下、松浦、村越、伊藤

## SAA 松尾 委員長



今期、SAAを拝命いたしました松尾です。

今期、SAAといたしましては、例会運営や進行、夜間例会のサポートを中心に、クラブ例会をはじめ、すべての会議、会合の秩序を維持するよう、常に心を配っていききたいと思います。

また、今期からはコロナ禍以前のように座席を指定させていただき、定期的な席替えを行うことで会員相互の親睦をより深めていきたいと思ひます。

良い例会にする為に、楽しい会話・楽しい食事・楽しい雰囲気作りに配慮し、そして、会場にいらっしゃる皆様にとって有意義な時間となりますよう、諸先輩方並びに会員皆様方のご指導・ご協力を賜りながら、

堀内副 SAA、盛委員と共に精一杯努めてまいりたいと思ひます。

一年間、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

## 5分間ウェルビーイング

### 国際奉仕 小林 副委員長



(健康生活環境とは、身体・精神・社会などが良くて幸せなこと)

いつ起きるか判らない災害に、自身の命を守る防災を考える!

## 「災害避難は足・腰の強さが、命を助ける」

健康と防災は「あなたの命を守る“朝活”」から始まる。あなたが観光旅行時、何時起きるか判らない、想定外の災害に、季節や昼夜問わず遭遇したら、命を守る「横遠距離避難、垂直避難」が出来ますか?

《それは、あなたの朝のセルフチェックとセルフ케어から始まる》

### A) 朝、目覚めたら先ず行う「命を守る朝活」(その2)

#### 1) 腰痛予防・イス編(イスに座った場合)

イスをテーブルからすこし離す、又は立位で

左手はテーブルの端に置く

右手をテーブルの上で伸ばして小指側をつけて置く

右手は前方に伸ばし続け腰を後ろに引く(右腰を引くと効果的)

※呼吸法は、3で深呼吸。4で口からユックリ吐き続ける

(10~15秒)5~10回

#### 2) 腰痛予防・ベット編(布団や床でも良い)

ベット上で四つん這いになる

左手はそのまま、右手を前方に小指側をつけて伸ばす

頭を下方に向けて、腰を後方に引き続ける

※呼吸法は、2で深呼吸。3で口からユックリ吐き続ける

(10~15秒)5~10回

※広背筋と腰腸筋が緩むので腰椎にダメージがなく腰痛予防となる。

## まごころ箱.....いつも有難うございます!

三栖 会員...ニコニコ少ない協力を  
京谷 会員...二回目のロータリー財団委員長です

齋田 会員...健康に感謝。

入金集計額 令和5.7.1~令和5.7.21 (9,000円) 合計 134,000円

# 例会プログラム 各委員活動方針発表

## クラブ奉仕委員会 井手 担当理事



クラブ奉仕委員会担当理事となりました井手です。クラブ奉仕委員会は、日々のクラブ活動メインの奉仕委員会です。三栖会長の下今期はまず地区大会のホストクラブでありますから、地区大会開催までは、大会を成功させる為に、例会の時間を有効に使う様進めていきたいと思っております。そして姉妹・友好クラブの方々も来られると思っております姉妹・友好クラブは当クラブのお客様です。親睦委員会だけでは手が足りません。少ない会員人数ですか皆様のご協力を是非お願い致します。

また、三栖会長の方針にある家庭集会はここ数年行われていないこともあり、是非開催させたいと考えております。担当理事との立場ですから、各委員会の活動に執行部のパイプ役となりクラブの活動を盛り上げていきたいと考えておりますので、会員皆様のご協力の程宜しくお願い申し上げます。

## 例会運営 中山 委員長



例会運営委員長の中山です。例会プログラム担当副委員長に浅村さん、まごころ箱担当副委員長に佐藤喜典（よしのり）さん、委員として白石さん、岡崎さん、斎藤さん、北野さんのメンバーで例会運営を行っていきます。

まず例会運営ですが、今年度は地区大会が開催されますので、10月の前半までの例会では地区大会実行委員会の時間を多めにとりたいと思います。

また増強特別委員会にも配属されていますので宅話などは会員増強につながる内容を検討していきます。まごころ箱につきましては、年間120万円という目標がありますので、月平均10万円、例会1回あたり約3万円となりますので、皆様ご遠慮なく会社やご家族、プライベートなお祝いごとご報告、まごころ頂きますようお願いいたします。

## 会員親睦 桂 委員長



松浦ガバナー並びに三栖会長の方針のもと、会員相互のそしてロータリーに係わる多くの方々との親しく睦ましい交流が図れるよう努めてまいります。各役員・委員会の皆さんに連携協力をいただきながら、下記の通りの活動を予定しています。会員及び夫人誕生祝。会員結婚祝。年末家族懇親会、期末懇親会。夫人の集い。姉妹・友好クラブとの交流。例会及びメイキャップの受付。当クラブが主管となるIM、3クラブ合同例会の運営連携。

新型コロナウイルス等の感染予防対策にも鋭意配慮しながら委員会活動を進めてまいります。会員の皆様には一年間よろしくお願い申し上げます。

## 会員組織 斎田 委員長



当クラブの未来に向けて“会員組織の充実”と“女性並びに青年層の会員増強”を目指して活動していきます。それにはクラブ全会員の協力を得て、情報を収集し増強特別委員会と連動しながら増強活動を進めていきます。また、未充填職業の分野も十分意識して増強を進めてまいります。増強の目標は10%増の5名を目指していきます。

## 広報情報 湊 委員長



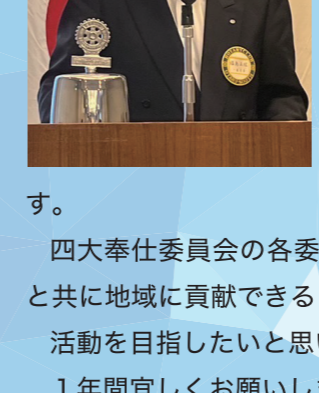
会報作成やホームページ更新をしている株式会社K2様（中山会員が代表）に画像データや文章を送るために例会ごとに画像の撮影と会長・幹事やその日の報告者・卓話者の発表内容の文章をデータ化して会報作成の支援をしていきます。会員の皆様で文章を送って頂く場合はできる限り、ワードなどのデジタル化された文章をメールで送って頂けると会報の作成がしやすいのでよろしくお願いま

## 出席退会防止 鈴木 委員長



例会出席はロータリー活動の原点であり、出席することにより会員相互の親睦を深めることができます。当委員会は、①出席率の向上、②正確な出席状況の把握、③メイキャップの推進を目標に活動してまいります。1年間よろしくお願ひします。

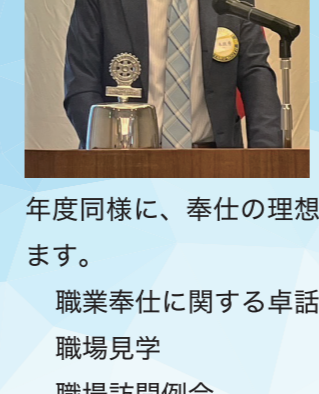
## クラブ奉仕委員会 福島 担当理事



今年度のRI会長テーマ「世界に希望を生み出そう」のもと、三栖会長はクラブ活動目標として“積極的なクラブ活動”“会員増強”“炉辺会の実施”“メンタルヘルス”の4つの目標を掲げています。また、4年ぶりに新型コロナの制約ないスタートとなります。

四大奉仕委員会の各委員長さんはじめ、委員の皆さんと共に地域に貢献できる活動を目指したいと思います。1年間宜しくお願ひします。

## 職業奉仕 山本 委員長



昨年度は、新型コロナウイルスの影響を受け、職業奉仕委員会の活動は大変ご苦心されたことでした。今年度の当委員会は、「事業及び専門職務に誇りをもってその道徳的品位を高め、各自の職業を通じて奉仕の理想を推進する」職業奉仕の目的のもと、昨年度同様に、奉仕の理想推進の一助となる活動を実施します。職業奉仕に関する卓話並びに外部講師による卓話 職場見学 職場訪問例会 他の委員会と連携し社会奉仕に貢献

## 社会奉仕 田中 委員長

本年度当委員会では、会長方針を基に



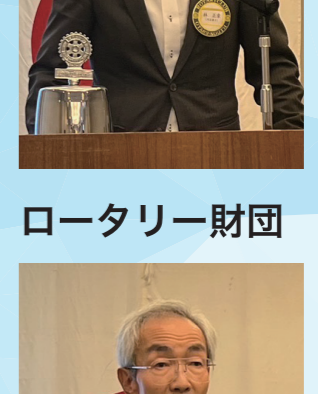
地域の人々はもとより、メンバーの生活向上をめざし、ニーズに寄り添える活動をします。また、他の委員会と連携し地区大会実行委員会や他の行事をサポートしていきます。一年間宜しくお願ひ致します。

## 国際奉仕 地山 委員長



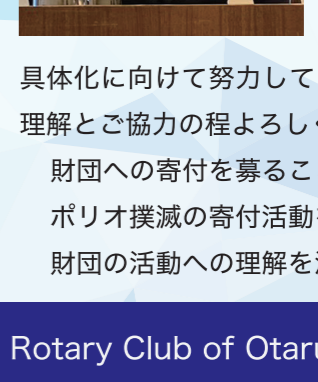
当委員会では以下のことを実施していきます。皆様ご協力をお願いします。①米山奨学会への寄付 ②小樽商科大学への寄付 ③小樽商科大学国際サークルとの交流

## 青年奉仕 林 委員長



今期は、例年の活動である高等学校優秀卒業生の表彰、ポエムコンクールの共催、ブックススタートへの協賛等を継続し、より当クラブの広報につながるように活動いたします。会員皆様のご協力が必要ですので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## ロータリー財団 京谷 委員長



本年度のロータリー財団委員長の京谷です。2年前にも同じ委員長を経験していますが、気持ちを新たにして伊藤副委員長とともに、三栖会長の方針のもと、本年度の委員会の取り組みを進めてまいります。取り組みの大きな柱としては、次の3点が挙げられ、今後、具体化に向けて努力してまいります。会員の皆様のご理解とご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。財団への寄付を募ること。ポリオ撲滅の寄付活動を行うこと。財団の活動への理解を深める例会を企画すること。