

小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう

Rotary



2023-2024 年度 R I 第 2 5 1 0 地区 目標

1. クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
2. ポリオデーに参加しよう
3. 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
4. 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) TEL.0134-27-8100
- Club Homepage : URL <https://rid2510.org/otarushouth/>

1960年創立
昭和35年2月5日

2024年1月19日発行
通巻第3037号

21

- 今週 1月19日のプログラム
●クラブフォーラム
- 来週 1月26日
●クラブアッセンブリー
- 再週 ●理事会
- 再来週 2月2日
●休会
- 週 2月3日
●優秀高校生表彰

■第21会例会報告(1月5日) ●年男・年女卓話 湊 亨 会員

■ロータリーソング【日も風も星も】

■ゲストビジター紹介

米山奨学生 陳 秋梅 (チンシュメイ) さん

■会長挨拶【三栖会長】



新年おめでとうございます。
元旦より、能登の地震、翌2日には羽田の事故、天災、人災が重なり正月気分にはほど遠い重い空気を感じました。
被災された方々には何とお悔やみ申したら良いか、唯々、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今期も半期を終える次第となり

ましたが下期も会員皆様の協力をお願い申し上げます。

以上、本日も宜しくお願い致します。

■米山奨学生 陳 秋梅さんへ奨学金贈与



■幹事報告

- ①例会変更の案内
- ②来週 1/12(金)は、休会です。再来週 1/19(金)はクラブフォーラムよろしくお願ひいたします。

■5分間ウェルビーイング



イスに座る時間の長い人は歩けなくなる寝たつきりにならないために!

すきま時間(朝、昼、夜)で大腰筋を鍛えよう

- 1) イスの前方に座り骨盤を立てましょう
 - 2) 両手は膝の上に置き、左足を左に倒しましょう
 - 3) 左足かかとを右脚に沿わせて持ち上げましょう
 - 4) 左足かかととは、右脚下腿の半分くらいまで上げて下ろしましょう
 - 5) 左足の①上(1234), 下(5678)を2セット。
 - 6) カウントを変えていきます②上(12)下(34)上(56)下(78)を2セット。
カウントを変えていきます③上(1)下(2)上(3)下(4)を4セット。
カウントを変えていきます④上(12345678)下(12345678)を2セット。
 - 7) 右足も同じように行いましょう
- ※出来れば①~④を行い、何時までも「立ってスタスタ歩けるように」しましょう

■出席委員会

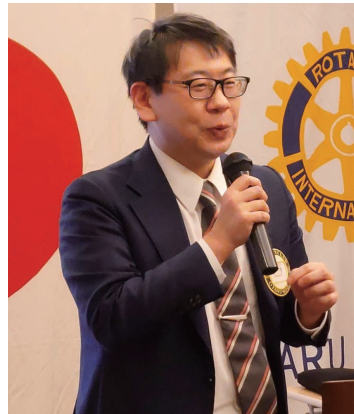
2024年1月5日

総会員数50名 欠席者数17名

伊藤、小笠原、桂、京谷、工藤、斉田、斎藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、拝田、保知、前川、宮川、村越、盛、山下

例会プログラム

■年男・年女卓話 湊 亨会員



ロータリークラブに入会して良かったことは、小樽を代表する諸先輩方のお話させて頂き機会が多くあったため自社の経営計画発表会を開いた際にも社員さんにきちんと自社の経営方針を話せられるようになりました。皆様方には大変感謝しています。

昨年12月に道新に載せて頂いた弊社のカレンダーの作成した理由は、地元の若い人に小樽にはどのような企業があるのか知ってほしかったのがきっかけです。



以前は、西部警察風のカレンダーでしたが、若い人の趣向に合わせて最近ではアニメコスプレを着用して撮影しています。最近では、高校の進路指導室にも飾ってもらっていて採用活動の一助になっています。



ただ、カレンダーだけで採用や離職率低下に繋がるわけではなく、職場の整理・整頓を通じた仕事のムダを取り除く活動を徹底しています。昔は机の上には書類が散乱している状態でしたが、 unnecessaryなものを徹底して捨てることで、物を探す時間が無くなり、働きやすい職場になってきて離職率の低下に繋がっています。



会 員 誕 生 祝

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 山村 | 弘一 | 福島 | 正紘 |
| 廣瀬 | 保男 | 三栖 | 裕司 |
| 斎藤 | 仁 | 中山 | 仁史 |
| 山田 | 厚 | 林 | 正章 |

おめでとうございます

まごころ箱 いつも有難うございます！

- 湊 会員…先日の道新に載ってしまったのだ！
- 石川 会員…皆様はじめまして石川と申します。
- 山田 会員…1/23で74歳になります。
- 中山 会員…会員誕生日
- 林 会員…会員誕生日
- 斎藤 会員…今年で65歳待望の国家公務員になれそうです。
- 広瀬 会員…80才の大台を1年経ちましたので1000円プラスします。

- 山 村 会員…年をとって若くなればいいと思いますが、本年も宜しくお願いします。
- 三 栖 会員…今年もよろしくお祈りします。
- 井 手 会員…父の葬儀にあたり皆様の心遣い本当にありがとうございました。
- 福 島 会員…年末家族会で孫が素敵なプレゼントを頂きました。私は1月2日に誕生日を迎え、出来れば来年は傘寿を迎えたいと思います

入金集計額 令和 5.7.1 ~令和 6.1.5 (88,000 円)

合計 **635,500 円**