

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 R I 第 2510 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/otarusouth/>

1960年創立
昭和35年2月5日
2024年2月9日発行
通巻第3039号

23

今週	2月9日 ●通常例会 ●理事会
来週	2月16日 ●夜間例会(朝里クラッセホテル)
再来週	2月23日 ●3クラブ合同例会

■第23例会報告(1月26日) ●クラブアッセンブリー報告

■ロータリーソング【日も風も星も】

■会長挨拶【三栖会長】



今期23回目の例会を宜しくお願ひ致します。

今日はクラブアッセンブリーです。委員長の皆さん、宜しくお願ひ致します。

テーブルに配布させて頂いた資料ですが国際ロータリー第2650地区の京都南ロータリークラブ創立70周年記念奉仕事業の一つとして、添付資料の通り「京都発 ART のチカラ～未来のアーティストたちの真剣勝負」と銘打って事業です。

これは日本 BS 放送 (BS11) で60分のドキュメント番組として放送していただける予定と言う事です。

京都の中野博美ガバナーから松浦ガバナーを通しての案内です。以上、宜しくお願ひ致します。

■幹事報告

①例会変更の案内

②先日メールで案内をお送りしましたが、来週2月2日(金)の例会は、翌日2月3日(土)優秀高校生表彰式の為振替休会となります。

お間違えのないようよろしくお願いいたします。

③2月16日(金)の例会は、夜間例会をクラッセホテルで開催いたします。

後ほど案内文をお送りしますので多数の御出席をお願いします。

④3クラブ合同例会のめ切が2月2日(金)までです。まだ出欠回答されていない方は期日までに御回答願ひます。

⑤本日例会終了後理事会を開催いたします。役員・理事の方出席願ひします。

■出席委員会

令和6年1月26日
総会員数50名
本日の欠席者20名
石川、井手、小笠原、桂、白石、工藤、斎田、斎藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、地山、保知、堀内、湊、村瀬、盛、山村、山下、山本

例会プログラム クラブアッセンブリー報告

クラブ奉仕委員会 井手 担当理事

例会運営委員会、会員親睦委員会、会員組織委員会、広報情報委員会、出席退会委員会が担当委員会になります。三栖年度も前半半年が終わりメイン行事であった地区大会も無事終了することが出来ました。後期は優秀高校卒業生表彰、3クラブ合同例会、炉辺の会等の予定行事があります。三栖会長の方針に則り各委員会と執行部、会員のつなぎ役として活動して行きますのでご協力願ひ致します。

例会運営 中山 委員長

例会運営につきまして、三栖会長の活動方針、松浦ガバナーの地区目標のひとつにあります、多様性と会員増強に関連する例会の開催を行います。

新会員候補となる方の卓話として、斎藤仁例会プログラム担当副委員長が尽力で過去にロータリー財団の GSE で海外交流の経験のある旗イトウ製作所代表の伊藤晴竹氏を卓話にお迎えします。

また増強の“強”の方で近年例会にご出席されていない会員の方へ出席して頂けるような例会を企画していきます。これらに関するクラブ活動方針について炉辺の会 (Fire-Side Meeting) の開催も計画しております。

なぜ訪うのか？あなたの知らないメリット満載だから！前屈(息を吐きながら20秒止める)を行うと、腰痛緩和をはじめ腰回りの血流も良くなりヒップアップや下っ腹引っ込み、むくみや冷え性の改善、お肌の若返りとなるから。

A：前屈ストレッチの7つの効果(腰位置から頭が下がる事で)

1. 血流の促進
2. 腰痛の緩和
3. 肩こりの緩和
4. 関節痛の緩和
5. 疲労回復
6. 姿勢が整う
7. 幸せホルモンの分泌

B：効果を高める5つの方法

1. ストレッチは20秒行うこと
2. 痛みを感じるほど伸ばさない(伸張反射)
3. 呼吸は鼻で深呼吸をし、口からユックリと吐こう
4. 動きやすい服装でおこなう
5. 毎日行い、生活習慣にする

C：ストレッチと運動で「健康寿命(じゅみょう)と長寿余命(よめい)」を伸ばせるから！

1. 他の運動と融合して有酸素運動を行う
2. 遅筋と速筋の平均化で筋肉強化の仕組みとなる

※これらのA,B,Cの動作は、社交ダンスを踊ることにより、短い時間でより効果的に行われていることが確認できる。皆さんでワイワイガヤガヤと音楽に合わせて「楽しく、面白く、うごいて、幸せホルモン」が分泌されます。

■中国古典舞踊「神韻」のお知らせ



中国古典舞踊 神韻 (SHEN YUN) を DVD で上映しました。

札幌公演

2024年2月6日(火)&7日(水)

昼公演：14時開演

夜公演：19時開演

会場：札幌文化芸術劇場 hitaru

札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ4F

チケットセンター：0120-91-8487

オンライン購入：ShenYun.com/jp

5分間ウェルビーイング



「前屈」やり方で、皆さんに知ってほしい効果

質問：1週間のうち、立位で腰から下に何回頭を下げますか？

答：1回もないという人がほとんどです。

まごころ箱・・・いつも有難うございます！

三栖 会員…転倒事故が多いようです、皆様とても気を付けて
宮川 会員…9月誕生日遅くなりました。久しぶりの出席です。本年も宜しくお願い致します

松浦 会員…ネームプレート忘れ

入金集計額 令和5.7.1～令和6.2.9 (11,000円) 合計 **662,500円**

例会プログラム

まごころ箱につきましては、本日現在で 651,500 円となっておりまして、目標の 120 万円まで 548,000 円となっております。佐藤喜典まごころ箱担当副委員長のものと、皆様の多大なる「まごころ」お待ちしております。

会員親睦 桂 委員長

会員親睦委員会では、会員相互のコミュニケーションをはかる為、下半期の活動として3クラブ合同例会や夜間例会をはじめ炉辺会や移動例会が出来ればと考えております。

会員組織 齋田 委員長

上期は地区大会開催への活動集中もあり、委員会活動をほとんど実施できませんでした。

下期については、今期当初に掲げた会員増強の目標に向かって、「増強特別委員会」と連動しながら 1 名でも多くの会員増強を目指したいと思います。

特に30～50代の会員と女子会員の増強をはかりたいので会員の皆さんからの情報をいただきたいと思っております。

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中山会員が代表の会社(株) K2 様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おりますが現段階において委員会の皆様方のご協力のおかげでスムーズに委員会活動も行われております。今後とも引き続きご協力のほどよろしく願います。

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願います。

出席退会防止 鈴木 委員長

会員人数 当初 52 名から 50 名に減少しました。上半期の平均出席率 80.56%でした。例会を欠席された場合、メイキャップ願います。

奉仕委員会 福島 担当理事

四大奉仕委員会の上期の活動については昨年10月の地区大会の準備、開催など大変忙しい中委員会活動を積極的に推進されたことと思えます。

猶、下期について詳しい報告は各委員長さんより宜しくお願い致します。

職業奉仕 山本 委員長

阪神淡路大震災物故者追悼法要並びに親戚の法事のため、本日欠席しますことお許しください。山谷幹事よりご報告いただくことであります。

職業奉仕委員会の本年度の事業計画は、「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」一助として、「職業奉仕（倫理）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」、及び、「他の委員会と連携した社会奉仕に貢献する等」の4つの活動を計画しました。

その実施時期としては、今年度当クラブが、10月に地区大会のホストクラブであり、諸事情を勘案して当該大会終了後に想定しました。

現時点で、12月1日に、小樽別院を会場として、職場訪問例会いわゆる移動例会を実施。山本会員（輪番）が「科学と仏教」をテーマにて卓話の後、施設内見学を行いました。

また、ロータリークラブの目的である奉仕の理念の奨励のもと、職業奉仕に関する卓話（外部講師を含む）については、特に昨今、中古車販売大手による保険金不正請求事件や政治家の裏金問題をはじめ、業務上の不正が次々と惹起していることから、職業倫理に関する卓話を拝聴できるよう、講師の選定及び実施時期について、当会委員と協議している段階であります。

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とはもとより、メンバーの生活向上を目指し、ニーズに寄り添える活動を目標にしてきました。前半は、夏、秋の交通安全運動に参加し、他の委員会と連携し地区大会実行委員会を微力ながらサポートさせていただきました。後半は、春の交通安全運動への参加、その他について計画ですので引き続き目標に向けて活動していきます。

国際奉仕 地山 委員長

報告事項 (4点)

第1 米山奨学会・個人特別寄付の件

第2 小樽商科大学へ寄付の件

第3 小樽商科大学国際サークルと交流の件

第4 奨学生サポートの件

① 先ず、米山奨学会「個人・特別寄付」の件。米山月間において、10月下旬よりお話をいただき、合計51万円となりました。皆様の志を12月19日に送

金させていただきました。心より御礼申し上げます。

② 小樽商科大学への10万円の寄付の件。

大学担当者の関様と連絡をとり、これから申込書の提出準備をしております。

③ 商科大学国際サークル交流の件

コロナ禍の事や地区大会等、大きな行事があり実行することができませんでした。同大、米山留学生のチン・シュウメイさん他と同大学生、並びに志のある小樽市民と「国際交流の集い」を考えております。学生は3月になると、ほとんど出席しないので、2月中旬には開催したいと考えております。

委員会でイロイロ模索しておりましたが、過日福島会員から大変貴重なアドバイスを頂き背中を押され、これまでに無かった南 RC として活動実績をつくりたいと考えました。

④ 奨学生のサポートの件

昨年4月より陳秋梅（チン・シュウメイ）さんを共にサポートし、この3月をもって満期となります。1年が経つのは早いものです。親元から離れ彼女なりに努力をされたことと思います。

これからは学友に入っいただき、更なる活躍を願っております。

青少年奉仕 林 委員長

前期は、ポエムコンクールの共催等を行いました。

後期は、2月3日に小樽市内高等学校優秀卒業生表彰式を開催いたします。当クラブの広報につながるように活動いたしますので、会員皆様もご協力どうぞよろしく願います。

ロータリー財団 京谷 委員長

1 上半期の活動の総括

・今年度の活動計画として、次の3つを設定

①財団への寄付を募ること。

②ポリオ撲滅の寄付活動を行うこと。

③財団の活動への理解を深める例会を企画すること。

・活動の総括

②について、昨年10月24日の世界ポリオデーに併せて、小樽・小樽南・小樽銭函の3クラブ合同で、10月28日、ウイングベイ小樽においてポリオ撲滅を支援するための啓発・募金活動を実施した。

2 下半期の活動目標・計画

(1) 財団の活動への理解を深める。

具体的には、例会の中で、ロータリー財団の取組・寄

付の現状、補助金・認証の仕組等について説明し、財団活動や寄付への理解を深める。

(2) 年次基金への寄付を募る。

①寄付に対する負担感の軽減

・1人、1万円の寄付を基本として、寄付を依頼する。（2年前から実施）

・なお、1万円を超える寄付は大いに歓迎する。

② ポール・ハリス・フェロー認証ゼロ会員の解消

・単年度若しくは複数年度で寄付額が5万円以上になった会員が対象（2年前から実施）

(3) ポリオプラス基金への寄付を募る。

今年度のロータリー財団のポリオ基金への寄付の目標額は30人/1人

①会員1人当たり、2千円の寄付を依頼する。

②目標額に不足する分を当クラブの一般会計予算から充当し当該基金への寄付とする。

SAA 松尾 委員長

上期につきましては、至らない点多々あったかと思えますが、皆様方のおかげで無事終えることができました。誠にありがとうございました。

下期は、上期同様、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に努め、引き続き、楽しい会話・楽しい食事・楽しい雰囲気作りに配慮し、良い例会となるよう、また、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、堀内副 SAA、盛委員と共に精一杯努めてまいります。

なお、下期ではあと一回の席替えを予定しております。下期も諸先輩方並びに会員皆様方のご指導・ご協力を賜りますよう、何卒よろしく願い申し上げます。