



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーに輝きを

2014～2015 年度
第24巻 41号
2015年 5月 7日

● クラブテーマ ●

ロータリーで未来の夢を実現しよう

■■ 本日のプログラム ■■

外部卓話 静岡県庁地域福祉課 石田長世様
静岡県宅老所グループホーム連絡協議会
事務局長 木下幸子様

例会場:ニューウェルサンプピア沼津 例会日:毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局 ●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者 ●川口恵美
E-mail ●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1137 例会 会長挨拶◆◆

芹澤和子 会長

本日は石田長世様、木下幸子様の外部卓話です。よろしくお願ひいたします。

また、ゲストの山本様、ビジターの堤様、ごゆっくりなさってください。

5月は特別月間のない月です。次年度に向かい活動計画、IM、25周年記念例会等の準備などに時間を費やす月間でしょうか？

さて、5月6日は、あまり気にしないで乗り越す立夏でした。正確に言えば5月6日朝4時53分、天文学的に言えば太陽が決められた角度になった時のようです。(説明は長くなりますので割愛しますが)昨年とは5月5日でした。日本には季節の節目を表す言葉が沢山あります。春分や秋分、夏至や冬至、立春や立秋等がそうですが、立夏という季節の節目を感じたことがありますか？昼や夜の長さで季節を区分する春分や夏至、秋分や冬至と同じ意味をもっています。夏が立つと書くことから夏の気配を感じられる時期を指し、春分と夏至の中間あたりになり、夏の季節は暦の中では立夏から立秋の前日までとされています。立夏は毎年5月の中旬にやってきましたが、初夏とは違います。初夏は6月をさす言葉です。立夏は夏の強い日差しを感じる事もなく涼しい風が心地よく感じる季節で、田植えの準備や種蒔きと植物の成長の時期でもあり、人も体いっぱい伸び上がり動き出すときです。ロータリーの次期活動計画などの準備時期と立夏は似ていますね。

会長の重責も後2か月です。私にとって1年が非常に大切です。そして今日の1日も、もっと大切

です。今日メンバーに会う事、今日話すこと、今日の卓話と全てが私の足を一步前に前進させてくれます。そして頭の整理をするために忘れることも早くなりました。

5月のプログラム

1138回12:30 5月14日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 ガバナー補佐 期末訪問 稲葉邦文ガバナー補佐
1139回18:30 5月21日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 静岡第1・2・3 分区フェイス交流会参加報告 芹澤和子・成田みちよ
1140回12:30 5月28日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 外部卓話 笑いヨガティチャー 服部貴江様

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

- 静岡県庁地域福祉課 石田長世様
- 静岡県宅老所グループホーム連絡協議会 事務局長 木下幸子様

●ビジター

- 堤 親朗様：沼津北RC
- 山本昌範様：静岡県庁

★出席報告 (会員総数 26名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1137 回	26名	22名	-	84.62 %
1135 回	26名	17名	6	88.46 %

●欠席者(4名)

久松 但、宮口雅仁、尾島康夫、室伏博子

会 長	芹澤和子	幹 事	植松 正
広報委員長	久松 但	編 集 者	上野祥行



「居場所」づくり講話
静岡県庁地域福祉課 石田長世様

●他クラブへの出席者

芹澤和子、植松 正、鈴木良則、鶴田龍聖
(4/25 米山梅吉記念館春季例祭)
芹澤貞治、宮島賢次、植松 正、田村治義、
杉山真一 (4/25 会長幹事会)
久松 但 (5/3 Eクラブ2760)

●スマイル報告

(本日のスマイル 28,460 円)

1. 木下さち子様 (静岡県宅老所グループホーム連絡協議会 事務局長) : 御礼をスマイルでいただきました。
2. 堤 親朗様 (沼津北RC) : 初めてメイクさせて頂きました。名古屋先生におかれましては、色々な話で和ませて頂き、大変感謝しております。ありがとうございました。
3. 栗原侑男、4. 渡邊亀一 : 誕生日のお祝いありがとうございます。
5. 鈴木博行、6. 成田みちよ : 入会記念日のお祝いありがとうございます。
7. 芹澤和子、8. 鈴木良則 : 石田様、木下様、卓話、よろしくお祈りします。
9. 植松 正 : 沼津柿田川RCとのゴルフコンペにて、優勝しました。
10. 芹澤貞治 : 久しぶりに、落語を楽しんできました。
11. B.C.Dテーブル : 沼津「とりよし」にて楽しく過ごすことが出来ました。テーブル会残金です。
12. 本村文一 : 申し訳ありませんが、早退します。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①新富士ロータリークラブ

5月12日(火) → 10日(日) ウォーキング例会
5月19日(火) 夜間例会(居酒屋ミーティング)

2. 報告・連絡事項

- ①次週は、理事会がありますので、理事の方は出席ならびに協議資料の提出をお願いします。
- ②5月のロータリーレートは1ドル=118円です。
- ③5月17日(日)の千本浜清掃の出欠席をご記入ください。

近年、急速な少子高齢化や核家族化などから一人暮らしの高齢者や子育て中の母親等、様々な孤立が地域に散見されます。一方で、まだまだ元気で趣味や特技をお持ちの高齢者や住民相互の支えあい活動を必要だと考えている方も社会に多くいます。

そこで今回、生きがいづくりや孤立防止などの地域問題の解決につなげる一つの方法として「居場所」の説明をいたします。

「居場所」は、「地域の誰もが自由に集い、自由に過ごせる場所」を言い、そこでは子どもからお年寄りまで、多世代が集い交流できる場所です。運営は、自治会等地縁組織から個人まで様々な主体がその地域にあったやり方で自由に行っており、ここでは、各自の特技を活かして運営に参加する方もいれば、お茶やランチをしながら会話をする利用者など、来る方皆さんの楽しみにつながっています。また、様々な講座が企画されたりもしますが、参加を強制されないため、誰もが自由に立ち寄ることができる場所であるところが「居場所」の特徴です。

「居場所」には社会参加や孤立防止等の効果があるほか、地域の顔の見える関係づくりになることから、災害時の円滑な救助活動にもつながると考えています。運営者、利用者の双方で、実際に「自分の役割を見出せ、役に立てた事がうれしい」、「自分の事を気にかけてくれる人ができた」などの声が聞かれ、人の役に立ったり人となったりすることは「生きがい」につながっていることが伺えます。

このような「居場所」の県内における設置箇所数は、昨年度末で80となっておりますが、皆さんも是非この中に加わってみませんか。生きがいづくり、安心なまちづくりにつながります。

県では、「居場所」づくりをさらに広めるため、企業や地域に出前講座に伺いますので興味がありましたら、県地域福祉課等に連絡をお願いします。



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーに輝きを

2014~2015 年度
第24巻 42号
2015年 5月 14日

● クラブテーマ ●
ロータリーで未来の夢を実現しよう

■■ 本日のプログラム ■■
ガバナー補佐期末訪問 稲葉邦文ガバナー補佐

例会場:ニューウェルサンプピア沼津 例会日:毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局 ●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者 ●川口恵美
E-mail ●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1138 例会 会長挨拶◆◆

芹澤和子 会長

本日は稲葉ガバナー補佐期末訪問です。後程よろしくお願いたします。

また、ゲスト石川さん、ビジター奈良橋さんがお見えです。ごゆっくりしてください。

今日は「四つのテスト」の解釈を大変興味深く読ませていただきましたので、お話いたします。1931年、莫大な借金を抱え倒産の危機に瀕していた会社をシカゴクラブのある会員が経営を引き受けました。その状況から脱出して会社を再建するための合理的な指標が必要と考え、社員全体が簡単に覚えられ自分を取り巻く人たちに対して、言ったり行動したりするときに応用できる指標として考えたのが36文字の「四つのテスト」です。現行の「四つのテスト」は東京クラブ本田さんの翻訳によるもので、日本人ロータリアンが座右の銘として親しんだ名訳です。その一方でこの「四つのテスト」を作った意図が翻訳に反映されているかと疑問を抱いている人もいます。「四つのテスト」は倒産の危機を救うために作られ、あくまでも商取引のみに適応するように作られた基準であると記されておりました。

●真実かどうか：直訳は事実かどうか、
商取引の解釈：商品の品質、納期、契約条件などに偽りはないか

ロータリアンのための解釈：物事の原理原則、根本原理に合っているかどうか

●みんなに公平か：直訳は取引先に公正に対処しているか

商取引の解釈：商取引先に公正に対処しているか
ロータリアンのための解釈：私的感情を交えずへだたりなく全ての人に対処しているか

●好意と友情を深めるか：直訳は信用を高め取引先を増やす

商取引の解釈：良い人間関係を作り取引先を増やしているかどうか

ロータリアンのための解釈：他との好意や友情を一層密にするかどうか（感情の底から湧き出る部分）

●みんなのためになるかどうか：直訳はすべての

取引先に利益をもたらすかどうか

商取引の解釈：取引先に適正な利潤をもたらすかどうか

ロータリアンのための解釈：みんなの役に立っているかどうか

ロータリアンの中には様々な職業人がおります。商取引に関係のない人達もおります。ロータリアンの日常生活すべての言行に適用できる邦訳が適切かとも思います。私自身の解釈と皆様にごう伝えられたか少々心配です。

5月のプログラム

1139回18:30 5月21日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 分区分区交流会参加報告 芹澤和子君、成田みちよ君 ・インセッションスピーチ 鈴木和憲君	静岡第1, 2, 3
1140回12:30 5月28日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 笑いヨガチャーター 志田瑞代様	外部卓話

6月のプログラム

1141回12:30 6月04日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 次年度活動計画	クラブ協議会⑤
1142回12:30 6月11日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 IM実行委員長 井上武雄君 新旧理事会	クラブフォーラム⑦
1143回18:30 6月18日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 一年を振り返って 会長・幹事 夜間例会	
1144回18:30 6月25日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 さよなら例会 クラブ管理運営委員会 夜間例会	

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

- 稲葉邦文様(新富士RC)：静岡第3分区分区ガバナー補佐
- 井上晴雄様(新富士RC)：静岡第3分区分区ガバナー補佐事務局
- 石川英章様

●ビジター

- 奈良橋篤様：沼津北RC

会 長	芹澤和子	幹 事	植松 正
広報委員長	久松 但	編 集 者	上野祥行

★出席報告 (会員総数 26名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1138 回	26名	21名	-	80.77 %
1136 回	26名	22名	1	88.46 %

●欠席者(5名)

久松 但、井上武雄、伊縫文哉、尾島康夫、重光 純

●他クラブへの出席者

芹澤和子、植松 正、重光 純 (5/7 IAC例会)
鈴木博行 (5/12 沼津北RC)

●スマイル報告 (本日のスマイル 4,000 円)

1. 芹澤和子、2. 植松 正：稲葉ガバナー補佐 (井上事務局)、本日はよろしくお願ひ致します。
3. 名古屋良輔：3,4月は、月100キロ走の目標を達成しました。
4. 鈴木良則：来週、休ませていただきます。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

ありません。

2. 報告・連絡事項

- ①本日は例会終了後に理事会がありますので、理事の方はよろしくお願ひします。
- ②5月17日(日)は千本浜清掃です。9:30に栗原自動車に集合ください。
- ③次年度活動計画の原稿を、21日(木)までに事務局に提出してください。

理事会報告

1. 報告事項

沼津チャリティーラン2015実行委員会より、前夜祭への招待があった為、芹澤和子会長が参加します。

2. 協議事項

- ①6月度プログラムの件 クラブ管理運営委員長 田村治義君 ⇒ 承認
- ②1139回(5月21日)例会プログラム一部変更の件 クラブ管理運営委員長 田村治義君 ⇒ 承認
・5月21日18:30点鐘 ニューウェルソニア沼津 静岡第1・2・3分区レディース交流会参加報告 芹澤和子君、成田みちよ君
イニシエーション・スピーチ 鈴木和憲君
・5月28日12:30点鐘 ニューウェルソニア沼津 外部卓話 笑いガバナー 志田瑞代様
- ③さよなら例会の件 クラブ管理運営委員長 田村治義君 ⇒ 承認
- ④千本浜清掃参加者をメーキャップ扱いとする件 ⇒ 承認
- ⑤沼津チャリティーラン参加の件 奉仕プロジェクト委員長 井上武雄君 協賛はするが、参加会員

が集まらないためチャリティーランのチーム参加はしないものとする。⇒ 承認

⑥友人・知人(会員候補)同伴例会の実施の件 会員・維持増強委員長 本村文一君
さよなら例会にあわせ友人知人例会を併催したい。
・会員維持増強委員会より、招待者に対し補助(4名を予定) ⇒ 承認

⑦6月21日に山梨県甲府市の岡島ローヤル会館で行われる地区会員増強・維持セミナー参加の件 ⇒ 承認

田村治義次年度会長と芹澤和子次年度会員増強委員長の2名で参加し交通費(電車代)2名分を支給する。

ガバナー補佐期末訪問



稲葉邦文ガバナー補佐

皆様こんにちは、先ずもって本年度残すところ47日になりました。沼津西クラブをはじめ静岡第3分区9クラブの皆様のご理解とご協力により、2月22日、分区のIMが「次の時代に何を残せるのか」をテーマに我喜屋優氏の講演を開催した際、多数の出席を頂き盛大に開催することが出来ました。これもひとえに貴クラブのご協力の賜物と深く感謝申し上げます。又、ガバナー補佐としての大役を何とか無事に務めることが出来るのも、貴クラブのご理解ご支援のおかげと感謝申し上げます。本年度、岡本ガバナーの目標でありました会員増強のために新会員200名も、もう少しで達成されようとしています。又、女性会員(レディース)も20名近い増員になろうとしております。

貴クラブに於いては、加藤学園インターアクトクラブへの支援、沼川への鮎の放流、高齢施設の4施設に合計7台の車椅子寄贈、千本浜遊歩道海岸清掃、様々な事業活動をされ、その都度インターアクトクラブも参加し、ロータリーの活動を理解する良い機会になると思います。

私も、1年間、他クラブの例会、事業活動等を見させて頂き、各クラブ歴史と伝統の中そのクラブに合った様々な活動をされている事につき大変勉強になり、今後の参考にさせて頂きたいと思ひます。

芹澤和子会長様、植松正幹事様をはじめクラブ会員の皆様有難うございました。

又、次期2016年度創立25周年を迎え、更なるご活躍とご発展をお祈り申し上げ挨拶と致します。

----- 4分出席一覽 -----

頼川 (④) +1	久松 (0, 4)	井上 (3)	伊縫 (0, 2)	栗原 (④) +1	宮島 (④) +3	宮口 (2)
本村 (2)	室伏 (④) +1	名古屋 (3, 1)	成田 (2, 1) +1	尾島 (2)	芹澤貞 (④) +4	芹澤和 (④) +5
重光 (2, 2)	下原 (2, 2)	杉山 (④) +3	鈴木博 (④)	鈴木和 (3)	鈴木良 (1, 1)	田村 (④) +3
土屋 (④) +1	鶴田 (④) +2	植松 (④) +3	上野 (④)	渡邊 (④) +1		
			例会出席%	75.00 %	地区報告%	87.50 %

氏名(ホームクラブ出席数、他クラブ出席数)+超過出席数。丸数字はホームクラブ出席100%を示す。



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーに輝きを

2014～2015 年度
第24巻 43号
2015年 5月 21日

● クラブテーマ ●
ロータリーで未来の夢を実現しよう

■■ 本日のプログラム ■■
静岡第1・2・3分区フェイス交流会参加報告
芹澤和子君・成田みちよ君
イニシエーションスピーチ 鈴木和憲君

例会場:ニューウェルサンプニア沼津 例会日:毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局 ●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者 ●川口恵美
E-mail ●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1139 例会 会長挨拶◆◆

芹澤和子 会長

本日は鈴木さんのイニシエーションスピーチです。楽しみにしております。

今日は1980年5月12日に亡くなられた皆様ご存知の沢田美喜さんのお話を致します。

沢田美喜さんは社会事業家の三菱財閥創業者岩崎弥太郎の孫として生まれクリスチャンでもある外交官沢田兼三氏と結婚四人の子供に恵まれました。彼女は「敵を愛し自分を迫害する人のために祈りなさい」とのイエス・キリストの言葉に感動してクリスチャンになりたいとの希望を持っておりましたが、家との宗教の違いから禁じられておりました。クリスチャンでもある沢田兼三氏との結婚によりクリスチャンとなり、海外生活を長く続けました。ロンドンで「ドクター・バナードス・ホーム」という孤児院でボランティアをした経験が彼女に大きな影響を与えました。

1945年日本は敗戦を迎えました。敗戦の悲しみの中にも多くの国民は平和を嘯みしめていたことでしよう。1946年東海道線を走る列車で電車の揺れと共に網棚から風呂敷包が落ちてきました。警官に中を見せるよう要求され、包みを開いたら生まれたばかりの黒人嬰兒の遺体でした。敵国の混血児を生んで捨てたという汚名を着せられました。他の乗客が棚に置いたことが判明いたしました。その黒い嬰兒が彼女の母性愛とロンドンのホームで経験したお金で買えない幸せがあることを教えてくれました。そして誰も手を差し伸べない戦争混血児たちの孤児院を建設する決意をいたしました。

夫も非常に協力的で二人の全財産と借金で「日本聖公会」を作り駅の待合室、道端、公園などに捨てられていた孤児を引き取り懸命な看護をいたしました。その時日本で長く暮らしていた「エリザベスサンダー女史」の遺産が孤児院に送られました。孤児院は「エリザベスサンダースホーム」と名付けられ世間からの偏見、圧力などを超えて教育者でも福祉者でもなく子供を愛する母親として、犯罪を重ねる孤児、水商売に流れる孤児に心を悩ませ32年間で、2,000人以上の混血孤児を育て上げ1980年5月12日波

乱の生涯を閉じました。女性の強い母性愛が混血孤児達の人生を変えていった本を私も何度も読みました。現在は社会的地位のある女性も沢山おりますが母性愛は女性の大切な本心です。

5月のプログラム

1140回12:30 ニューウェルサンプニア沼津 外部卓話
5月28日(木) 笑いヨガリーダー 志田瑞代様

6月のプログラム

1141回12:30 ニューウェルサンプニア沼津 クラブ協議会⑤
6月04日(木) 次年度活動計画
1142回12:30 ニューウェルサンプニア沼津 クラブフォーラム⑦
6月11日(木) IM実行委員長 井上武雄君
現新理事会
1143回18:30 ニューウェルサンプニア沼津 一年を振り返って
6月18日(木) 会長・幹事 夜間例会
1144回18:30 ニューウェルサンプニア沼津 さよなら例会
6月25日(木) クラブ管理運営委員会 夜間例会

クラブ管理運営委員会報告

★出席報告 (会員総数 26名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1139 回	26名	23名	-	88.46 %
1137 回	26名	22名	2	92.31 %

●欠席者(3名)

穎川ゆう子、伊縫文哉、鈴木良則

●他クラブへの出席者

久松 但 (5/15 2680地区HYOGOロータリーEクラブ)
芹澤和子、植松 正、井上武雄、栗原侑男、本村文一、名古屋輔、成田みちよ、尾島康夫、芹澤貞治、重光 純、杉山真一、鈴木博行、田村治義、土屋昌之、鶴田龍聖、上野祥行、渡邊亀一

(5/17 千本浜遊歩道清掃)

芹澤和子、植松 正(5/21 吉原RC創立60年記念式典)

会 長	芹澤和子	幹 事	植松 正
広報委員長	久松 但	編 集 者	上野祥行

●スマイル報告 (本日のスマイル 7,000 円)

1. 芹澤和子、2. 植松 正：鈴木さん、イニシエーションスピーチ、よろしくお願いします。
3. 本村文一：芹澤会長、成田さんレディース委員会の報告をよろしくお願いします。沼津ロータリークラブ 鈴木さん、イニシエーションスピーチお願いします。
4. 尾島康夫：5/10新沼津CC月例競技会で優勝しました。
5. 久松 但：長い間、ご心配かけすみませんでした。



芹澤和子 君

4月19日静岡第1,2,3分区のレディース交流会が富士にて行われました。第2620地区2014-2015年度、岡本ガバナーの基レディース委員会が設けられました。

目的は(女性会員の交流と横のつながりをつなげよう)でした。岡本ガバナー、各分区のガバナー補佐、レディース委員、と女性メンバー23名位参加しておりました。各クラブのレディース委員会の経過、今後の在り方、ロータリークラブは男性が多く、それぞれ女性メンバーの入会時の印象等を、参加者全ての女性が発表いたしました。残念ながら会員増強委員会の参加クラブはありませんでした。私のテーブルはガバナー、事務局石原さんが進行を進めましたが、本当においしい食事とおしゃべりでした。網代多賀クラブ9名の会員で様々な活動の話聞きクラブの活動は人数と同じくらい活動内容も重要か? と思ったり致しました。次期野口ガバナーの考え方は「あえて女性と男性の区別をしないで全員での活動が必要ではないか」のようです。私個人としても同じことを意見として言いました。これからも「女子会を行い情報の交換を致しましょう」で締めくくりました。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

- ①沼津柿田川ロータリークラブ
6月15日(月) 夜間例会
6月29日(月) → 27日(土) 最終家族例会
※サインのみMU受付は6/15と6/29のみです。
- ②富士山吉原ロータリークラブ
6月25日(木) 18:00 会長・幹事慰労会
※MUは11:30-12:20 ホワイトパレスフロントにて

2. 報告・連絡事項

- ①日曜日の千本浜清掃、ご協力ありがとうございました。
- ②ネパール大地震への義援金に、ご協力お願いします。ガバナー事務所を通じ、現地の米山学友会へ送金します。
- ③6月25日(木) さよなら例会の出欠席をご記入ください。
- ④次年度活動計画の原稿を、本日中に事務局に提出してください。

イニシエーションスピーチ



鈴木和憲 君

本日は、イニシエーションスピーチの機会をいただき、ありがとうございます。

私は、昭和22年5月29日に東京の江戸川区に生まれ、大学を出るまで22年間を地元松江で育ちました。中学時代は野球部、高校時代は考古学部と応援団に所属、大学時代は「地球を造形する」土木工学を専攻し、大きな夢を持って学生時代をおおいに楽しみました。大学卒業後は、ゼネコンに入社し、掛川市日坂の中部電力の第一変電所(浜岡原発の変電所)で、大型のブルドーザーで山を削り、谷を埋める作業は、まさに「地球を造形する」現場でした。その後、縁あって沼津で妻と知り合い結婚をしました。新婚時代は、札幌の地下鉄工事で2年程過ごし、その間に長女が生まれ、大家さんには大事にさせていただき、今でもお付き合いをさせていただいております。何度かの転勤の後、妻の父が創業した会社(東海医療器械)に転職し、今年で約40年になります。「創意・工夫・実行」の社是の精神で、病院・医院・介護施設などにより良い商品を販売。前社長の心を引継ぎ、入社して10年になる息子と共に事業の発展を育むべく努力しております。

今回、縁あって沼津西ロータリークラブに入会させていただき有難うございます。奉仕の理念を奨励し、これを育むことに努力し、会員として恥じることの無いように頑張りますので、ご指導よろしくお願い致します。

静岡第1・2・3分区レディース交流会参加報告



成田みちよ 君

4月19日に行われました、静岡県第1,2,3分区レディース会員交流会の報告をさせていただきます。

私が同席致しましたCテーブルでは、女性会員が少なく全く活動していないのが現状で、女性会員を増やす以前に脱会による会員減少を重要視され事業継承の在り方や会員継承や増強等の話が中心でした。又、女性会員の出席率が低い為、時間の在り方などの改善案や他クラブへのメイクアップを積極的に行い、所属クラブでは仕事や家庭の事情を考慮した役を付けて頂き、精一杯業務を果たしクラブ内外に多くの友人を得た体験談を伺いました。

他に市のイベントにロータリーとして参加した際、女性会員のみお揃いのユニホームを作成し着用した話や近年、東京都内で女性会員のみのロータリークラブが出来、毎週月曜日に帝国ホテルで例会が行われている事も教えて頂きました。今回の出席により、女性会員としての役割と自身の活動の在り方を見直す良い機会になりました。



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーに輝きを

2014~2015 年度
第24巻 44号
2015年 5月 28日

● クラブテーマ ●

ロータリーで未来の夢を実現しよう

■■ 本日のプログラム ■■

外部卓話 笑いヨガティーチャー 志田瑞代様

例会場:ニューウェルサンプピア沼津 例会日:毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局 ●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者 ●川口恵美
E-mail ●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1140 例会 会長挨拶◆◆

芹澤和子 会長

本日は志田様の外部卓話です。よろしくお願ひいたします。

5月21日木曜日富士山吉原ロータリークラブの創立60周年記念式典に行きました。我がクラブも次期25周年記念式典が行われますので、少し話します。

戦後10年経過した日本での設立で、今年60周年を迎えるクラブは、さすがに重みがあります。140名を超える出席者でした。5月15日に友好協定を結びました女性だけの台北市芙蓉クラブのガバナ―エレクト、ならびに会長をはじめ19名のメンバーと配偶者2名、富士市長をはじめ衆議院議員細野 豪志氏と大変多数のご来賓を招いておりました。記念例会の司会はプロでしょうか、大変慣れた女性メンバーの司会で声もよく通り、スムーズに進行いたしました。

記念事業としては富士市役所の屋上に「希望の鐘」、「クイックキャッチ」を交通安全協会に贈呈いたしました。寄付は米山奨学会、米山梅吉記念館、公益財団法人、ロータリー日本財団、富士山吉原 RC 親子サッカー大会の優勝カップ贈呈等、メンバーの多いクラブの違いを見ました。

記念講演は、幫間、太鼓持ち新井昭三氏の「お座敷遊びの基本とマナー」。幫間は全国に5人だけだそうです。関西では最後の幫間のようにでした。私のような庶民には縁のないお座敷遊びの話でしたが、今後お座敷遊びを希望する人はきっと役に立つことでしょう。第三部はお琴、二胡、民族楽器で中国の曲、日本の歌謡曲と大変良い音色で心が優しくなりました。乾杯の後料理が出まし

たが我がクラブの例会時間となり残念ながら帰ってまいりました。周年記念式典もクラブの特徴が出ておりました大変良い経験をしました。

6月のプログラム

1141回12:30	ニューウェルサンプピア沼津	クラブ協議会⑤
6月04日(木)		次年度活動計画
1142回12:30	ニューウェルサンプピア沼津	クラブフォーラム⑦
6月11日(木)		IM実行委員長 井上武雄君 現新理事会
1143回18:30	ニューウェルサンプピア沼津	一年を振り返って
6月18日(木)		会長・幹事 夜間例会
1144回18:30	ニューウェルサンプピア沼津	さよなら例会
6月25日(木)		クラブ管理運営委員会 夜間例会

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

1. 裾野ラフタークラブ、笑いヨガティーチャー 志田瑞代様

★出席報告 (会員総数 26名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1140 回	26名	23名	-	88.46 %
1138 回	26名	21名	3	92.31 %

●欠席者(3名)

久松 但、鈴木博行、尾島康夫

●他クラブへの出席者

鈴木博行 (5/26 沼津北RC)

会 長	芹澤和子	幹 事	植松 正
広報委員長	久松 但	編 集 者	上野祥行

●スマイル報告 (本日のスマイル 7,000 円)

1. 芹澤和子、2. 植松 正、3. 鈴木良則： 志田様、本日は卓話よろしくお願ひ致します。
4. 鈴木和憲： 誕生日のお祝いありがとうございます。父の四十九日法要が無事済みしました。ありがとうございました。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

ありません。

2. 報告・連絡事項

- ①ネパール大地震への義援金に、ご協力ありがとうございました。
- ②6月25日(木)さよなら例会の出欠席をご記入ください。

外部卓話



裾野ラフタークラブ
志田瑞代様

裾野ラフタークラブはラフターヨガ、タッピングタッチ、スリーAという活動を通して、地域の人たちの健康増進に寄与し、明るく楽しい生活ができるようお手伝いをしたいと思って活動してい

る任意団体である。

300:15、これは子どもと大人が一日に笑う回数と言われている。300回は子ども、15回は大人。アメリカの行動心理学者によるリサーチ結果と言われているが、大人はほとんど笑わない。

笑いには、いくつかの効用があると言われている。

1番目は、ストレスの軽減。笑いとは息を吐くことで、息を吐くことによってたくさん酸素を吸い込むことができ、副交感神経が刺激され、ストレスの軽減につながると言われている。

2番目は、幸福感の醸成。笑うことによって、セロトニンやエンドルフィンが分泌され、幸せでポジティブになれるという。

3番目は、免疫力を正常にすることによる病気の予防。笑いには、風邪の予防や、NKキラー細胞を増やす効果があるという。

4番目は、有酸素運動効果。1分間の大きな笑いは、10分間のジョギングに相当する有酸素運動になるという。

5番目は、脳が最適に働くこと。脳は他の臓器よりも25%多くの酸素が必要だと言われているが、笑うことによって多くの酸素を取り込み、生産性、創造性の向上や、コミュニケーション能力を高めることにつながるという。

笑いというのは、こんなにも心身に有益だが、ただ待っていてもなかなか笑えない。そこで、ジョークやコントに頼らずに、理由なく笑うというラフターヨガの登場である。

ラフターヨガは、笑いヨガの深呼吸法をプラスした有酸素運動。作り笑いであっても、アイコンタクトや子どものような遊び心で笑い合えば、本物の笑いに変わる。たとえ、本物の笑いにならなくても良い。実は、本物の笑いも、作り笑いも、私たちの身体は区別することができない。そして、どちらの笑いも心身に良い効果をもたらすことができるという科学的根拠に基づいて、ラフターヨガは作られているのだ。

ラフターヨガは、今から20年前に、インドの内科医、Dr. マダン・カタリアがムンバイ（ボンベイ）の公園で始めた。今は103か国に広まっており、日本では2006年から始められている。

【裾野ラフタークラブ】

代表：服部貴江（笑美ちゃん）

〒410-1107 静岡県裾野市御宿1478-3