



世界へのプレゼントになろう

# 沼津西ロータリークラブ週報



2015～2016年度  
第25巻18号  
2015年11月05日

世界へのプレゼントになろう

## ● クラブテーマ ●

一期一会・全員参加のロータリー

## ■■ 本日のプログラム ■■

米山学友会卓話 崔 暁冬様

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1162 例会 会長挨拶◆◆

### 田村治義 会長

本日は、ロータリー財団委員会担当による米山学友会卓話です。21年前に中国の天津市から静岡大学の留学生として来日され、その後、昨年まで沼津市内に勤務されていたという崔 暁冬さんの卓話です。後ほど宜しくお願ひ致します。また、地区米山記念奨学委員会、小沼孝次学友会担当委員(三島RC所属)もお出で頂いておりますので、ご挨拶を頂きたいと思ひます。ご案内のように、米山記念奨学生学友会は奨学期間を修了した元米山奨学生である学友と、現役奨学生によって組織されている会で世代と国境を越えた交流の場となっており、日本国内では31団体、海外では韓国・台湾・中国・タイ・ネパール・モンゴルの6団体が有り、それぞれ地域のロータリークラブと連携しながら、自主的に活動しています。さて、愛煙家には聞きたくない話になりますが、昨日、静岡労働局健康安全課に行つて参りました。理由は、この会場入り口に喫煙室を設置した費用の助成金申請手続きです。正式には「受動喫煙防止対策助成金」と言ひます。平成26年6月25日に改正「労働安全衛生法」が公布され、平成27年6月1日から職場の受動喫煙防止対策(事業者・事業所の実情に応じた適切な処置)が事業者の努力義務となりました。ご承知のように、受動喫煙とは室内またはこれに準ずる環境に於いて、他人の煙草の煙を吸わされることです。喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より吸わされる煙・受動喫煙(副流煙)の方が、ニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍の有害物質を多く含んでいると言われます。受動喫煙を防止するためには、どのような対策をしたら良いか、各テーブルに1枚ずつチラシを置きましたので参考にして下さい。

## 11月のプログラム

1163回	12:30	ニューウェルサンプニア沼津 地区大会報告
11月12日(木)		クラブ管理運営委員会 理事会⑥
1164回	18:30	ニューウェルサンプニア沼津 友人同伴例会
11月19日(木)		会員増強維持 名古屋輔君 夜間例会
1165回	12:30	ニューウェルサンプニア沼津 IAC指導者講習会
11月26日(木)		報告 奉仕プロジェクト委員会

## クラブ管理運営委員会報告

### ★出席報告(会員総数 29名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1162回	28名	23名	-	82.14%
1160回	27名	23名	2	92.59%

### ●欠席者(5名)

井上武雄、成田みちよ、尾島康夫、鈴木博行、渡邊亀一

### ●スマイル報告(本日のスマイル 24,000円)

- 名古屋輔、2.久松 但、3.杉山真一、4.下原満知子: 家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 鶴田龍聖: 家族の誕生日のお祝いありがとうございます。家内の誕生日、心遣いありがとうございます。
- 田村治義、7.杉山真一、8.鈴木良則、9.鈴木和憲: 米山学友会、崔 暁冬(さい ぎょうとう)さん、本日は、卓話をよろしくお願ひします。
- 名古屋輔: ベトナム支援隊へのご支援、ありがとうございます。
- 鶴田龍聖: 息子が600日の修行に無事入堂いたしました。感謝します。
- 渡邊勝也: 4RC合同ゴルフで準優勝させていただきました。ありがとうございます。
- 上野祥行、14.下原満知子: 所用につき、早退させていただきます。

会 長	田村治義	幹 事	杉山真一
広報委員長	重光 純	編 集 者	尾島康夫

## ●他クラブへの出席者

芹澤貞治、宮島賢次、植松 正、田村治義、杉山真一（10/10 第3回会長幹事会）、田村治義、杉山真一、栗原侑男、室伏博子、芹澤和子（11/05 IAC）

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

#### ①富士宮西RC

11月06日(金) 裁量休会

#### ②新富士RC

11月10日(火)→08日(日) サイエンスプロジェクト in Fuji

### 2. 報告・連絡事項

①11月7日(土)の地区大会のバスは、沼津駅北口(Bivi付近)を6:15に出発です。

②本日は、IAC例会が開催されます。

③次回は、理事会がありますので、理事の方は出席又協議資料の提出をお願いします。



名古屋良輔君から田村会長へ  
ベトナム枯葉剤被害者支援団体からの感謝状贈呈

## 米山学友会卓話



### 崔 暁冬 様

皆様こんにちは。本日、貴クラブにて卓話する事をととも光栄に存じます。

まず、自己紹介をさせていただきます。崔 暁冬と申します。平成6年10月に来日して、今年22年目です。最初は、文部省奨学生として静岡大学人文学部で日本語・日本文化を1年間勉強しまして、それから静岡大学大学院法学科で独占禁止法を専攻しました。卒業後、沼津市にある組合で16年間

以上勤務して、昨年に退職しました。今は、中国語講師として頑張っています。

本日の卓話の内容をよく考えた末、以下3つの事にまとまりました。まずは、中国人の苗字について話したいです。皆様の周りに中国人がいるかどうか分かりませんが、本やテレビ、映画によく出てくる中国人の苗字が単姓、つまり一文字で構成されるのは多いです。李さんや王さん、陳さんと張さん…中国人の苗字が4000種の中、大半は単姓ですが、逆に鈴木さんや田中さんのように中国人が複姓（二文字で構成される苗字）の人もいます。皆様に親しまれている「三国志」の人物諸葛孔明の諸葛は複姓です。他には、司馬、公孫、皇甫、上官、司徒、呼延、端木などもあります。

また、昔の女性が結婚したら、実家苗字の前に嫁ぎ先の苗字をつける風習もあります。呉王氏は、王という女性が呉姓の男性と結婚したのです。でも、中国では今は夫婦別姓です。それで、長年日本で暮らしている私たちは、時々誤解されたこともあります。例えば、初めて沼津市立病院でお産した時、要求された書類を提出してから、婦長がすぐ病室に「崔さんは入籍していないですね？」と変な口調で言いに来ました。あまり気持ちが良くなかったですけど、きちんと説明して理解してもらえました。

次は、中華料理の一つマーボー豆腐は皆様もご存じだと思います。漢字で書くと「麻婆豆腐」ですが、これは約150年前に中国四川省成都市の顔にアバタがある御婆さんが作った料理から命名されたのです。けれども、横浜中華街へ行けば、一部の店に「陳麻婆豆腐」と書いているメニューがあります。これはどうしてなのかご存じですか？その理由は、アバタ御婆さんのご主人が陳という苗字の人だからです。要するに「陳麻婆豆腐」と書いている店は本場料理の店の証です。今度、中華料理の店へ行く時、試して下さい。本場の味が皆様のお口に合うかどうか又会う時に、聞かせて下さい。

最後には、日中両国のおもてなしのやり方について話します。日本では、宴会席で取皿に盛り付けた料理を全部食べるのが流儀ですが、中国では逆に取皿に何も食べ残しがないと、お客さんが満足していないと理解されます。私のロータリーカウンセラーさんが初めて中国の実家を訪れた時、家族は考えついた料理を全て用意しました。順番に出してどんどん進めたところ、カウンセラーさんからヘルプサインを出しました。「崔さん、料理を止めて、もう何も入らないですよ。」「半分しか出していないですよ、まだまだあります。味見程度でいいですから、全部食べなくても。」「今だに食事する度にこの思い出の笑いが止まりません。

私のような奨学生が米山梅吉翁、ロータリアンの皆様のお陰で学業をやり遂げて、好きな仕事をして、家族と幸せな暮らしをしています。感謝しながら、小さな事から社会に恩返しするのがこれから一生の役割と決心しました。



# 沼津西ロータリークラブ週報



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度  
第25巻19号  
2015年11月12日

● クラブテーマ ●  
一期一会・全員参加のロータリー

■■ 本日のプログラム ■■  
地区大会報告クラブ管理運営委員会 理事会⑥

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1163 例会 会長挨拶◆◆

田村治義 会長

今日は。本日の卓話は渡邊勝也君と神尾栄一君のイニシエーションスピーチでしたが、都合により来月に順延させて頂き、先週6日～7日に甲府市で開催された地区大会の報告を3名の方にお願ひしております。

さて、「早寝早起き病知らず」や「早起きは三文の徳」と言う諺が有ります。早起きすれば健康に良いし、昔から早寝早起きをするのは、正しいと思われて来ましたが、最近の研究によると、どうやらその考え方は間違っていると言う、今までの常識を覆す「早寝早起きは身体に悪い」という研究の内容を紹介したいと思います。

オックスフォード大学のポール・ケリー博士の研究によると、早起きの習慣が大きな病気を引き起こす可能性が有り、その理由は生活時間と体内時計のズレにあると言っています。現代社会のタイムスケジュールは、殆んどが9時から始まり17時に終わるところが多い。この9時から17時と言う活動時間そのものが、人間本来の体内時計の時間とズレていると指摘しています。

活動に最適な時間帯、パフォーマンスと集中力を高める活動時間は、年齢によって変動すると言っています。

青年期 (15歳～30歳) は、9時に起床して11時から活動を開始するのがベスト。

壮年・中年期 (31歳～64歳) は、8時に起床して10時から活動を開始するのがベスト。

老年期 (65歳以上) は、7時に起床して9時から活動を開始するのがベスト。

自分の年齢と照らし合わせてみると、意外と納得出来る時間割のように思われます。

現在の日本では、全ての年代に於いて、9時から活動を開始するライフスタイルとなっており、このズレが体調不良の引き金となり脳や心臓に負担をかけ、寿命を縮めてしまう結果になると警鐘しています。

## 11月のプログラム

1164回 18:30 ニューウェルサンプピア沼津 友人同伴例会  
11月19日(木) 会員増強・維持 名古屋良輔君

1165回 12:30 ニューウェルサンプピア沼津 IAC指導者講習  
11月26日(木) 会報告 奉仕プロジェクト委員

## 12月のプログラム

1166回 12:30 ニューウェルサンプピア沼津 クラブ協議会  
12月3日(木) 下期活動計画 総会

1167回 12:30 ニューウェルサンプピア沼津 クラブフォーラム  
12月10日(木) ⑤ロータリー財団委員会 理事会⑦

1168回 18:30 ニューウェルサンプピア沼津 クリスマス家族例会  
12月19日(土) クラブ管理運営委員会 夜間例会

1169回 12:30 ニューウェルサンプピア沼津 イニシエーション  
12月24日(木) スピーチ 渡邊勝也君 神尾栄一君

## クラブ管理運営委員会報告

★出席報告 (会員総数 29名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1163 回	28 名	24 名	-	85.71 %
1161 回	27 名	21 名	5名	96.30 %

●欠席者(4名)

久松 但、神尾栄一、栗原侑男、成田みちよ

●他クラブへの出席者

芹澤貞治、宮島賢次、田村治義、杉山真一 (11/6.7 地区大会)

穎川ゆう子、神尾栄一、室伏博子、名古屋良輔、大沼裕之、芹澤和子、鈴木和憲、土屋昌之、植松正、上野祥行、渡邊勝也、渡邊亀一 (11/7 地区大会)

久松 但、鈴木博行 (11/10 沼津北RC)

●スマイル報告(本日のスマイル 14,000円)

1. 鈴木良則、2. 渡邊亀一：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。

会 長	田村治義	幹 事	杉山真一
広報委員長	重光 純	編 集 者	尾島康夫



3. 芹澤貞治：地区大会、出席、ご苦労様でした。お陰様で、分区屋台でのうなぎの干物は好評でした。
4. 名古屋良輔：地区大会、屋台出店御苦労様でした。杉山さん、土屋さん、上野さん、室伏さん、潁川さん、ありがとうございました。
5. 田村治義、6. 杉山真一、7. 鈴木良則：地区大会、ご出席の皆様、お疲れ様でした。本日の、大会報告、よろしくお願ひします。
8. 本村文一：地区大会参加の皆様、おつかれ様でした。私は、欠席ですみません。
9. 鶴田龍聖：7日甲府での地区大会、皆様、御苦労様でした。出席出来ず、残念でした。
10. 下原満知子：所用につき、早退させていただきます。

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

#### ①富士RC

11月19日(水) 夜間例会 於：十三文にて

\*メイクアップの受付 11:30-12:30 於：ホテルグランド富士フロント

#### ②沼津柿田川RC

11月16日(月)→22日(日))バザー参加

\*サインのみMU受付有。

### 2. 報告・連絡事項

①本日は、理事会がありますので理事の方は宜しくお願ひします。

②12/3(木)のクラブ協議会の下期活動計画の原稿を、次週11/19までに事務局にご提出下さい。

\*寄付先と寄付内容

・沼津のぞみの里に車いす4台寄贈

・ソーシャルケアに車いす2台寄贈

残金につきましては、下記の奉仕活動に理事会の協議の上使用予定。⇒承認

⑥友人・知人(会員候補)同伴例会実施の件 会員維持増強委員長 芹澤和子君

クリスマス例会に友人・知人同伴例会を併催する。ゲストとして5名を予定。⇒承認

⑦入会3年未満の会員を対象とした講習会実施の件 クラブ管理運営委員長 名古屋良輔君

クラブ管理運営委員会を中心に入会3年未満の会員を中心にその他ロータリー知識未習得者に対して、講習会実施を12月17日(木)に行う。

ロータリー知識と資質の向上を図る為実施しメイクアップ扱いとする。会場費・参加者・指導者の食事を補助する。⇒承認

⑧事務局の引っ越しに伴う、電話・FAXの設置場所について

事務局の引っ越しにより、電話番号・Fax番号・メールアドレスを変更する。⇒承認

⑨沼津朝日賞贈呈式に出席依頼があった件

11月17日(火)に沼津キャッスルにて開催され、田村会長が参加する予定。

祝儀を支出する ⇒承認

⑩地区大会のバスで移動時の飲食代をクラブ管理運営委員会より支出する。⇒承認

⑪潁川ゆう子君より職業分類変更依頼

⇒どの分類に変更するか継続審議する。

## 地区大会報告

## 理事会報告

### 1. 報告事項

11月22日に加藤学園で行われるインターアクト指導者講習会の参加校、参加ロータリークラブの参加人数が決定しました。来賓16名、12校の参加で生徒49名+加藤学園IAC→合計87人 参加RC+加藤学園顧問+沼津西RCを加え 総合計で約130人の規模で開催予定

### 2. 協議事項

①11・12月度のプログラムの変更の件 クラブ管理運営委員長 名古屋良輔君⇒承認

②11月19日に行われる友人同伴例会の件 会員維持増強委員長 芹澤和子君

名古屋良輔君に卓話を依頼。ゲストとして3名を予定。会員・維持増強委員会より支出。⇒承認

③11月22日(日)に加藤学園で行われるIAC指導者講習会参加者をメイクアップ扱いとする件

10~14名参加予定。⇒承認

④クリスマス家族例会の件 クラブ管理運営委員長 名古屋良輔君 ⇒承認

⑤クリスマス家族例会における寄付の件 奉仕プロジェクト委員長 栗原侑男君

栗原委員長欠席の為、本年度の寄付先・寄付内容の計画を会長・幹事により計画した内容を下記の通り説明する。

\*寄付金の件 全員より参加費別に徴収。



田村治義 会長

地区研修・協議会と違い、7日の地区大会は16名全員が同じプログラムで有りましたので、私からは6日のプログラムについて報告させていただきます。

6日は地区委員長・副委員長、クラブ会長・幹事会が12時から受付開始し13時R I 会長代理入場で始まりました。

最初の30分は恒例のセレモニーが行われ、その後、野口英一ガバナーが地区内78のクラブ公式訪問を行った時の、特筆すべきクラブ活動事例を大型スクリーンで紹介しました。

会奉仕部門では富士山吉原RCの「スマイル原資の奨学生事業」・浜松南RCの「中学生のための救急蘇生講座」職業奉仕部門では新富士RCの「よろず相談会」青少年奉仕部門では網代多賀RCの「小学生対象の青少年奉仕」・甲斐シティーRCの「山県大式書道展の主催」親睦活動部門では三島西RCの「親睦一座」・藤枝南RCの「夫人同伴親睦旅行」会員増強部門では静岡北RCの「入会パンフレットの作成」国際奉仕部門では静岡南RCの「グローバル補助金を利用したスリランカでのプロジェ

クト」特別部門では富士RCの「友達の輪」・焼津RCの「歌詞ファイル、焼津市イメージソングの制作」・浜松ハーモニーRCの「地区外名門クラブ訪問」以上12クラブの活動が映像紹介され、その後15時30分から元RI研修リーダーで第2500地区バスターガバナーの小船井修一氏（釧路RC所属）を講師に迎え、「ロータリーを取り巻く環境の変化～我々は変化に適応できない絶滅危惧種なのか？」というテーマで地区指導者育成セミナーが開催されました。

小船井氏は2010年、2013年規定審議会代表議員で、2016年4月10日～16日に米国シカゴで3年に1度開催される、規定審議会に向けてのお話や、「人口減と高齢化」「1996年をピークとした企業数・会員数の減少」「パラダイムシフト」「インターネット社会」等についてのお話、RI事務総長ジョン・ヒューコの2015年1月国際協議会スピーチから抜粋の「ロータリー職員からの支援」要点読み上げ紹介が有りました。

17時閉会点鐘となり、17時30分から会場を昇仙閣に移し、RI会長代理ご夫妻歓迎晩餐会が総勢270人余出席のもと、北杜高等学校ギター部のアトラクションやシニアワインアドバイザーの卓話なども交え、賑やかに開宴され、19時45分過ぎにお開きとなりました。

以上が大会1日目のプログラム概要です。



土屋昌之 君

今年度の地区大会は、各分区の特色ある味覚を紹介するご当地グルメ屋台の出店の募集がありました。当クラブは芹澤ガバナー補佐の所属クラブという事もあり、出店を決めました。担当はクラブ管理運営委員会で行うことになり出店物は「沼津の大名うなぎの干物」となりました。

うなぎの干物は、京丸うなぎ(株)様の商品で、手間をかけずというご配慮で、お皿、割りばし、大葉、ゆず入り大根おろし、をご準備していただきました。本部からは150食分を提供とのことで、5本入りのパックを70袋ほど用意いただき、当日は2本ずつ提供しました。

当日担当人数は5名でした。2時から屋台オープンのため1時間半前の12時30分から準備をはじめました。お皿に大根おろし、大葉を備えて大葉の上に、真空パックを湯煎したうなぎの干物2本を乗せて150人に提供しました。2時のオープンから当クラブの屋

台の前は行列で常に並んでいる状態ですぐに終了しました。とても喜んでいただいていたようでした。当クラブの屋台の他に10クラブがお店を出し、屋台スペースはとてにぎやかな感じでよい催し物だなと感じました。今回の経験を今後のロータリー活動に役立てていきたいと思ひます。



渡邊勝也 君

新入会員の渡邊です。8月に入会をさせていただきました。初めての地区大会に出席させていただきました。過去に他団体にて地区大会などの経験はございましたが、ロータリークラブの大会は初めての経験でしたので、当日は早朝よりの参加ですが多くのロータリークラブの皆様とお会いでき、また多くのことを学ぶことができました。今後の活動の糧となる経験をさせていただきありがとうございました。

出席表彰



鈴木博行君が、30年以上出席率100パーセントでガバナー表彰されました。

おめでとうございます！

-----10月分出席一覧-----

額川 ( ⑤ )	久松 ( 2, 3 )	井上 ( 3 )	伊縫 ( 休会 )	神尾 ( ⑤ )	栗原 ( ⑤ )	宮口 ( ⑤ )
官島 (⑤) +1	本村 ( 3 )	室伏 (⑤) +1	名古 ( 4, 1 )	成田 ( 3 )	尾島 ( 4 )	大沼 ( 3, 1 )
芹澤和 ( 4, 1 )	芹澤貞 ( 4, 1 )	重光 ( 3, 2 )	下原 ( 休会 )	杉山 (⑤) +2	鈴木博 ( 4, 1 )	鈴木和 ( ⑤ )
鈴木良 ( 4 )	田村 (⑤) +2	土屋 ( ⑤ )	鶴田 ( ⑤ )	植松 (⑤) +1	上野 ( ⑤ )	渡邊勝 ( 2, 1 )
渡邊亀 ( ⑤ )			例会出席%	82 . 48 %	地区報告%	90 . 51 %



世界へのプレゼントになろう

# 沼津西ロータリークラブ週報



2015～2016年度

第25巻20号  
2015年11月19日

世界へのプレゼントになろう

## ● クラブテーマ ●

一期一会・全員参加のロータリー

## ■■ 本日のプログラム ■■

友人同伴例会 会員増強・維持委員会 名古屋輔君

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1164 例会 会長挨拶◆◆

田村治義 会長

今晚は、今夜は会員増強維持委員会担当による友人同伴例会です。山田佐代子様、水田佳代様ようこそいらっしゃいました。ごゆっくりしていただき。また、後ほど名古屋輔君に「ロータリーで幸せを！」と題した卓話を頂きます。宜しくお願いします。

さて、会員増強・維持委員会は、芹澤和子委員長ほか5名で活動しており、当クラブは10月末現在29名の会員で、第3分区9クラブ中、6番目の規模となっております。

3年前から、平成28年5月29日開催の創立25周年記念式典までに会員数を30名にしようと、会員増強をクラブ活動目標の第一として進めてきており、3年前の本村会長年度に入会5名・退会2名、2年前の芹澤(和)年度に入会2名、今年度本日現在入会3名という経過で純増8名となっております。

先週の例会で地区大会1日目のプログラムの概要を報告しましたが、会員増強維持部門については、静岡北RCの「入会パンフレットの作成」以外に、4クラブの効果的な活動事例をガバナー事務局より頂いておりますので、追加紹介いたします。

裾野RCは、夜間移動例会を毎月1回開催し、地元裾野市内でクラブ会員が経営する飲食店等を会場に、「RCのブランド周知」「知名度アップ」「友情の輪の拡大」「会員の親睦」「市内の活性化の一助」として、「会員増強につながる」との信念のもと活動しています。「友情の輪の拡大」と「会員の親睦」が会員維持の為の最良の方法だそうです。

清水RCは、年度スタート時は53名。同月に2名、8月に1名入会し56名となりました。今年度中に60名を目指しているそうです。大先輩が退会する中、昨年度から世代交代による若返りを図ってきたことが、今回の増強に繋がっています。全会員の協力と、高い目標を設定したことが功を奏しています。第4分区内で一番出席率が高いクラブ

です。

掛川グリーンRCは、会員増強策として、①新会員候補者招待例会の年6回開催、②カムバック作戦の展開、③「仲間を増やそう作戦」を実施し、会員維持策として、①新入会員とベテラン会員との交流会、②親睦会の工夫や親睦旅行などを活用しています。

山梨RCは、この5年間、死亡による退会1名以外、退会者ゼロだそうです。その秘訣として、①入会時にしっかりロータリー情報を伝える、②入会後3年ほど、年2回研修リーダーによる新入会員研修を行っている、③若い会員で2～3人、核となる会員がいる、とのこと。

以上、今後の会員増強維持の参考としたいと思います。

## 11月のプログラム

1165回 12:30 ニューウェルサンプニア沼津 IAC指導者講習  
11月26日(木) 会報告 奉仕プロジェクト委員

## 12月のプログラム

1166回 12:30 ニューウェルサンプニア沼津 クラブ協議会  
12月03日(木) 下期活動計画 総会

1167回 12:30 ニューウェルサンプニア沼津 クラブフォーラム⑤  
12月10日(木) ロータリー財団委員会 理事会⑦

1168回 18:30 ニューウェルサンプニア沼津 クリスマス家族例会  
12月19日(土) クラブ管理運営委員会 夜間例会

1169回 12:30 ニューウェルサンプニア沼津 イニシエーションスピーチ  
12月24日(木) 渡邊勝也君 神尾栄一君

12月31日(木) 裁量休会

会 長	田村治義	幹 事	杉山真一
広報委員長	重光 純	編 集 者	尾島康夫



## クラブ管理運営委員会報告

②12/19(土)クリスマス例会の出欠席を、ご記入ください。

### ★出席報告 (会員総数 29名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1164 回	28 名	24 名	-	85.71 %
1162 回	28 名	23 名	2名	89.29 %

## 会員卓話



「ロータリーで幸せを」

名古屋 良輔 君

### ●ゲスト

1. 山田佐代子様：美容室マキシム
2. 水田佳代様：有料老人ホームセンチュリー万平

### ●欠席者(4名)

額川ゆう子、成田みちよ、大沼裕之、鈴木良則

### ●他クラブへの出席者

重光 純(11/16 沼津柿田川RC)

### ●スマイル報告 (本日のスマイル 11,000円)

1. 田村治義：会員増強維持委員会、名古屋良輔さん、卓話よろしく願いいたします。
2. 杉山真一：名古屋さん、卓話よろしく願いします。
3. 名古屋良輔：卓話、御清聴、お願い申し上げます。
4. 芹澤和子、5. 下原満知子：ゲストの皆様、ようこそいらっしやいました。
6. 本村文一、7. 井上武雄、8. 芹澤和子、9. 鶴田龍聖：本日は名古屋先生、卓話よろしく願いします。
10. 久松 但：藤枝東高校選手権県大会優勝しました。当日、私は、豊田でゴルフでした。
11. 鈴木和憲：地区大会時の落し物、無事、戻りました。川口さん、ありがとうございます。

20世紀初頭に親睦と物質的相互扶助を二本柱に発足したロータリークラブは、その後シェルドンの経営学的理念、「HE PROFITS MOST WHO SERVES BEST.」を取り込むことで、飛躍を遂げました。さらに、この理念を一般化し、社会奉仕、国際奉仕と活動の場を広げることで世界に広がりました。

しかし、ロータリークラブがさらなる発展を図るためには、アドラー心理学の共同体感覚と奉仕の理念を巧みに癒合させることが必要だと私は感じています。誰かの役に立っている、貢献していると心から思えた時に初めて、自分には価値がある、と人は実感できるとアドラー心理学は説いています。そして自分には価値があると実感できた時に初めて、人は人生の課題に立ち向かう勇気を持つことができる、とも説いています。

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

#### ①沼津柿田川RC

11月23日(月)→祝日休会

\*サインのみMU受付無し

#### ②富士宮RC

11月23日(月) 祝日休会

#### ③長泉RC

11月25日(水) 夜間例会(MU受付：11:30～12:30)

### 2. 報告・連絡事項

- ①12/03(木)のクラブ協議会の下期活動計画の原稿を、本日中に、事務局にご提出ください。

「SERVE」を貢献すると解釈すれば、ロータリアンの活動は、そのままアドラー心理学の説く幸せへの道をまっすぐに歩んでいる、とも考えられます。クラブのメンバーを、素直に仲間と捉えることができ、全面的に信頼し、クラブのために貢献する。そのことは、自分はこのにいても良いのだ、という人間にとって根源的な欲求である所属感に繋がり、幸せへと繋がるのです。

ひとりでも多くのロータリアンがアドラー心理学を学ぶことで、幸せへの道を歩んでほしいと私は思うのです。



世界へのプレゼントになろう

# 沼津西ロータリークラブ週報



2015～2016年度  
第25巻21号  
2015年11月26日

世界へのプレゼントになろう

## ● クラブテーマ ●

一期一会・全員参加のロータリー

## ■■ 本日のプログラム ■■

インターアクトクラブ指導者講習会報告

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1165 例会 会長挨拶◆◆

田村治義 会長

22日(日)のインターアクト指導者講習会は、奉仕プロジェクト委員会の皆様を中心に17名のご参加を頂き、ホスト校の加藤学園高等学校、スポンサーの我が沼津西RCにとっても初めてのイベントでしたが、無事に終わることが出来ました。有り難う御座いました。お疲れ様でした。

さて、11月も残すところあと数日で、次回の12月第1例会は総会となります。下期活動計画の準備を宜しく願います。

12月になると冷えを強く感じる季節ですが、1日のうちでは就寝前が多く、次いで朝です。また、寒冷時や雨天の時にひどくなります。冷えの予防・改善をするには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることですが、外からの冷えを防ぐには、温かい服装にすることです。大きな血管が有る下半身を保温性の高いゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は、血液の循環を妨げ冷えを憎悪させます。

内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。食べ物には冷性と温性がありますが、温性の代表的な食べ物は、生姜・葱・大蒜・牛蒡などの根菜類です。

冷性の食べ物としては、葉物野菜・トロピカルフルーツ・大豆・豆乳・珈琲・チョコレートなどが有ります。

体の中で、特に足や腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯に、踝までつける足湯や、腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果が有ります。

冷えの原因となる病気としては、低血圧・貧血・甲状腺機能低下症などが多いのですが、その他に動脈系の循環障害(バージャー病・動脈硬化など)と、静脈系の抹消循環障害(静脈瘤など)が有ります。また痩せていると熱を産生する筋肉が少なかったり、肥っていると皮下脂肪が氷嚢で冷やしているようになり、冷えを来し易くなります。

## 12月のプログラム

1166回 12:30	ニューウェルサンプニア沼津	クラブ協議会
12月03日(木)	下期活動計画	総会
1167回 12:30	ニューウェルサンプニア沼津	クラブフォーラム⑤
12月10日(木)	ロータリー財団委員会	理事会⑦
1168回 18:30	ニューウェルサンプニア沼津	クリスマス家族例会
12月19日(土)	クラブ管理運営委員会	夜間例会 曜日変更
1169回 12:30	ニューウェルサンプニア沼津	イニシエーションスピーチ
12月24日(木)	渡邊勝也君	神尾栄一君
12月31日(木)	裁量休会	

## クラブ管理運営委員会報告

### ★出席報告(会員総数 29名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1165 回	28 名	22 名	-	78.57 %
1163 回	28 名	24 名	4名	100 %

### ●他クラブへの出席者

田村治義(11/17 沼津朝日賞贈呈式)、久松 但(11/20 沼津RC)、芹澤貞治、田村治義、杉山真一、栗原侑男、鈴木博行、室伏博子、神尾栄一、名古屋良輔、成田みちよ、芹澤和子、鈴木和憲、土屋昌之、植松 正、上野祥行、渡邊勝也、渡邊亀一(11/22 IAC指導者講習会)、鈴木博行(11/24 沼津北RC)、成田みちよ(11/25 長泉RC)

### ●スマイル報告(本日のスマイル 13,000円)

1. 芹澤貞治: 入会記念日のお祝いありがとうございます。
2. 植松 正: 家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 田村治義: 奉仕プロジェクト委員会インターアクト指導者講習会報告、よろしく願います。

会 長	田村治義	幹 事	杉山真一
広報委員長	重光 純	編 集 者	尾島康夫



4. 杉山真一：22日のインターアクト指導者講習会に参加の皆様、御苦勞様でした。本日の講習会報告よろしくお願ひします。
5. 鈴木良則：成田みちよさん、お大事にしてください。
6. 成田みちよ：皆様、ご心配おかけし、申し訳ありませんでした。本日より、また、例会出席させていただきますので、よろしくお願ひ致します。
7. 本村文一、8. 土屋昌之、9. 下原満知子：所用につき、早退させていただきます。

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

#### ①沼津北RC

12/1 (火) 振替休会(11/29 創立55周年記念式典)  
MU受付 11:30-12:30

### 2. 報告・連絡事項

- ①12/19(土)クリスマス例会の出欠席を、ご記入ください。

## IAC指導者講習会報告



田村治義君  
IAC講習会の説明



鈴木博行君  
アイスブレイクの説明

当日は、第2620地区インターアクトクラブ13校86名の生徒、13校17名の顧問教諭、提唱12ロータリークラブ33名のロータリアンの出席と、地区から鶴田幹事、内田青少年奉仕委員会委員長兼インターアクト小委員会委員長、田中インターアクト小委員会委員を来賓に迎え、10時から加藤学園高等学校講堂で開会式が執り行われました。我が沼津西RCの奉仕プロジェクト委員会メンバーを中心とする17名は午前8時30分に校門前に集合し、駐車場誘導係や受付係などの役割分担を決め、夫々を担当しました。

さて、私を含めて入会歴3年以下の会員が11名居りますので、僭越ですが少しインターアクトクラブの概要について申し上げます。インターアクトクラブはロータリークラブに提唱された、12歳から18歳までの青少年または高校生のための社会奉仕クラブです。

日本においては、高等学校の福祉・ボランティア系のクラブ活動(部活動)・サークルとしておかれることが一般的です。奉仕の精神と国際理解を青少年(新世代)に付与するために設立され、提唱クラ

ブは、指導・助言・監督の責任を持っています。同様の趣旨で18歳から30歳の若人のためのプログラムとして、ローターアクトクラブがあります。両アクトは、ロータリー直営の青少年奉仕活動プログラムです。

国際ロータリーの承認のもと、7項目の目標を掲げ1962年米国で最初のクラブが設立されました。日本では、1963年6月27日に仙台東RC提唱により、仙台育英学園高等学校が最初に結成されました。

2013年12月31日現在の規模は、世界で16454クラブ378442人、日本では583クラブ13409人となっています。

話を戻しまして、開会式の次に、常葉大学教育学部心理教育学科、佐瀬竜一准教授を講師に迎え、加藤学園高等学校卒業の常葉大学教育学部学生4名のアシスタントにより、ワークショップ「アイスブレイクのコツ」と題した講演・実演を頂きました。

アイスブレイクとは、初対面の人同士が出会う時、その緊張を解きほぐすための手法で集まった人を和ませ、コミュニケーションを取りやすい雰囲気を作り、そこに集まった目的の達成に積極的に関わって貰えるよう働きかける技術を言います。

アイスブレイクは自己紹介をしたり、簡単なゲームをしたりすることが多く、幾つかのワークやゲームの活動時間全体を指すこともあります。「コミュニティビルディング」や「アイスブレイキング」とも呼ばれ、アイスブレイクと言う用語は、参加者の不安や緊張を氷に例え、その「硬い氷を壊す、溶かす」という意味を持っています。アイスブレイクを行うことで、心を柔らかくし、和やかな雰囲気づくりをすることが基本で有り、初対面の場面に限らず、会議などの場で議論が活発になる手助けもしてくれます。スポーツにおける柔軟体操のようなもので、話し合うきっかけを作るちょっとした準備運動と捉えると良いそうです。

教育の場、仕事の場、市民活動の場、懇親の場など、見知らぬ人が集まる様々な場所で使えるし、開始時だけでなく途中でもその場を仕切り直したい時や、疲れてきた時にも行うことが可能です。

佐瀬先生から「アイスブレイクの資料」を添付送信して頂きましたので、お手元に配付させて頂きました。職場などで是非ご活用してください。

昼食タイム時には、地区大会で掲出した各インターアクトクラブの活動紹介壁新聞を見学、説明を受け13時過ぎからは、再び「グループワークでチームづくり」を行い、15時から閉会式を執り行い、指導者講習会が終了となりました。

内田委員長の総評も「良かった」との言葉を頂きました。