

地区スローガン：「ロータリーから千葉を元気に」
会長方針：「温かいクラブ・活気のあるクラブ・調和のとれたクラブ」

国際ロータリー第2790地区 第3グループ

千葉西ロータリークラブ

Rotary Club of Chiba-West

WEEKLY COMMUNICATION

創立 1976年1月20日 承認 1976年2月25日
会長 野口アキ子 幹事 飯高喜代志
例会場 千葉スカイウインドウズ 東天紅 センシティタワー23階
TEL 043-238-5555
例会日 毎週火曜日 12:30～
事務局 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階
TEL 043-245-3202 FAX 043-245-7522
E-mail : chibawestrc@wrpc.co.jp
URL : http://www.chibawest-rc.net/

■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

皆さんこんにちは、今日は体も心も元気であるために自然のサイクルに合わせた習慣が心身の活力になるお話させていただきます。

細胞を元気にする暮らし方で食事と並行して生活習慣も整えて自然のリズムの中でその恩恵を受けながら暮らすことで細胞は本来の力を取り戻せるそうです。そうした生活で日々の慢性的な疲れや不調を少しでも改善でき心身の活力になればと思います。

歩くことは人間のもっとも基本的な動作の一つです。簡単な動きではありますが、背筋を伸ばし、前を見て、腕をしっかり振って歩くことにより、全身を刺激する運動につながりますこれにより骨や筋肉を丈夫に保ち、血行を促し、健脳効果やデトックス（解毒）効果を高めるだけでなく、内臓をマッサージして内臓機能の低下も防いでくれるとのことなのです。

ウォーキングでより高い効果を得るには「**少し息が上がるけれど会話ができる**」という程度の「**早歩き**」を取り入れることがポイントという事です。細胞内に存在するミトコンドリアはエネルギー物質のアデノシン三リン酸を合成する役割があり元気なミトコンドリアが多ければ多いほどアデノシン三リン酸も多くなり若々しさや活力を作り出すと言われ健康レベルが増大するという事だそうです。長時間の早歩きがつけられれば一回に数分程度でも構いません一週間で合計一時間になるよう調整しながら早歩きを取り入れて見て下さい。

ウォーキングは通勤時にひと駅前に電車を降りて歩いたり、買い物で少し遠くまで足をのばしたりするなど「**ついで**」にできる運動にもなります。そして、慣れてきたら早朝に行くことをおすすめします。早朝ウォーキングには老けない体をつくる特別な恵みがたくさんあります。

1・「**酸素**」・・・エネルギーをつくる。

ウォーキングをすることにより自然に呼吸は深くなり、より多くの酸素を体内に供給しエネルギー生産に役立ちます。早朝は車も少なく空気もきれいです。

2・「**光**」・・・体のリズムを整える。

早朝の光は、全身の細胞を一気に目覚めさせて体内時計のリセットにもなるので早朝の日光を浴びることはとても大切だそうです。

3・「**自然**」・・・心身を癒やす

自然の音にはストレス軽減効果、自然の緑には目の疲れを緩和、木の香りには抗がん作用もあることがわかっています。

是非、自然を感じながら心身を癒やし健康で奉仕活動に捧げましょう



■ 四つのテスト / 黒川厚雄 会員

「言行はこれに照らしてから」

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなの為になるかどうか



■ お客様

なし

■ 米山功労者の表彰

・白井貴博会員（第1回）

■ マルチプル・ポールハリスフェローの表彰

・宮川忠士会員（第6回）

・三上浩会員（第2回）

・花澤誠一郎会員（第2回）

■ 幹事報告

なし



■ 委員会報告 国際奉仕委員会

・高雄北区 RC 輪番訪問

3月26日(木)～29日(日)書画交流、WCS、例会、地区大会等の行事へ参加します。現在20名ほどの登録ですが30名目指しております。奮ってのご参加をお待ちしております。

・登戸小学校書画交流訪問

1月28日例会終了後、千葉市立登戸小学校へ書画交流の展示を見学に参ります。駐車場に限りがございますので、近隣パーキングや電車での移動にご協力ください。京成線新千葉駅徒歩0分です。また、28日に参加出来ない方は1月いっぱいまで展示されておりますので是非足をお運びください。

・高雄北区 RC との子弟交流

3月31日(火)～4月3日(金)高雄北区RCとの子弟交流送り出し事業を行います。子弟の方のご参加をお待ちしています。



■ 詐欺にご注意! 木村龍次 会員

今朝、習志野警察署の生活安全課課長何某と名乗る男性よりわが家へ電話がありました。聞くと詐欺グループを捕まえたところメンバーに銀行員がいて、私の口座の個人情報が出ているためキャッシュカードの情報が知りたいとのこと。銀行名を聞くと、千葉銀行、京葉銀行、千葉信金となぜか千葉興銀は入っておりませんでした(笑)私は口座を持っていないと言ったとなぜか家族でお持ちの方はいませんかと尋ねてきました。最後に改めて、習志野警察署の生活安全課課長の何某です、何かありましたらご連絡くださいと丁寧に電話を切れ、うっかり信じてしまいそうになりましたが、警察へ連絡したところやはり新手の詐欺でした。

皆さん、どうぞお気をつけください。



創 立 記 念 例 会

■『創立記念日を迎えて～私の千葉西クラブ』 歴代会長幹事会代表世話人 宮川忠士

本日の例会は創立記念日に寄せてというテーマですので、いくつかお話をさせていただきます。

まず歴史を振り返ってみれば当クラブが創立いたしましたのは1976年(昭和51年)1月20日(火)当時の千葉相互銀行本店(現在の京葉銀行)にて新千葉RCをスポンサークラブとして、今は亡き大塚恵章氏を初代会長として発足致しました。

その10年後に千葉港RC、20年後に千葉東RC、その後1999年に千葉若潮RCが子クラブとして誕生しました。その間千葉港RCより千葉幕張RC、千葉東RCより千葉北RCが誕生し子クラブが3、孫クラブが2と全部で関連クラブが新千葉RCを含めると7クラブという大所帯になっております。

私が千葉西クラブへ入会致しましたのは1991年(平成3年)7月の第一例会でした。丁度、千葉東RCを大塚初代が特別代表となり千葉西から拡大した時で、実に28名の移籍者補充の為でした。その年度は10数名の新入会員が増強されました。

新入会員入会式の時、新井パスト会長がロータリー情報委員長を務めておられロータリークラブに入会したら3つの約束だけ守れと言われました。

1. 会費を払うこと
2. ロータリーの友を読むこと
3. 例会に積極的に出席すること。

その時は大変衝撃的でした。

入会後間もなく大塚初代へ「ロータリーでは何をすればいいのですか？」と質問致しました。「ロータリークラブと言っても特別に肩肘を張る必要はなく、普通に自分自身を心の中で研鑽する場である。例えば決まっているルールを守る事、道路や車の中からゴミや空き缶、タバコの吸殻等を捨てない、靴を脱ぐときはキチンとそろえて脱ぐ、常に相手のことを考えて行動するというように当たり前の事を普通にやればよい」とお聞きました。

その後、人間関係が出来、心を割って話し合える人たちに巡り合えたと思っております。

姉妹クラブでは台湾高雄北区RC、韓国釜山鎮RCに度々訪問させていただきました。言葉は通じませんが何となく意気投合するもので、大変仲良くさせて頂いている方が多数できました。

2004年11月に台湾高雄で初めて交流野球試合をやりましたのがとても印象に残っております。千葉に高雄のメンバーが来られた時、たまたま地区野球リーグの試合を観戦し、これなら高雄は楽勝だと言われ、それなら試合をやりましょうとのことで台湾に乗り込み、30対0位でコテンパンにやっつけました。

今、私はPS会代表世話人として2年目を務めさせて頂いております。そもそも代表世話人とは、何をするのかと疑問でした。言うなれば乾杯要員です。会には規律や役回りを決めたりすることが必要ですが、代表世話人に決定権はありません。

次年度、次々年度会をまとめる会長さん幹事さんが必ず必要です。その候補者さんたちの相談相手になってあげればいいのかと思っております。次年度の代表世話人は海賓勘一さんです。ので宜しくお願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。



■ 2020-21 年度 国際ロータリー会長 ホルガー・クナーク氏

Herzogtum Lauenburg-Mölln ロータリークラブ所属 ドイツ
1992年にロータリー入会。ロータリーの財務長、理事、モデレーター、各種委員会の委員や委員長、規定審議会代表議員、ゾーンコーディネーター、研修リーダー地区ガバナー、2019年ハンブルグ国際大会ホスト組織委員会の共同委員長を歴任。現在は恒久基金／大口寄付アドバイザーを務める。

不動産業を営む「Knaack KG」の CEO。125 年続く家族事業の「Knaack Enterprises」の元パートナー兼ゼネラルマネジャー。

地域社会では、ラッツェブルク市市民財団の創設メンバーであり、Gut Grambek ゴルフクラブの会長を務めた経験をもつ。カール・アダム財団の会長で創設者。

スザンヌ夫人とともにメジャードナー、遺贈友の会会員としてロータリー財団を支援。



■ 次期 RI 会長が 2020-21 年度会長テーマを発表

クナーク会長エレクトは、次期地区ガバナーに向けて 2020-21 年度会長テーマ「ロータリーは機会の扉を開く」を発表。ロータリーとは、クラブに入会するというだけでなく、「無限の機会への招待」であるとクナーク氏は述べました。

7 月 1 日に会長に就任するクナーク氏は、奉仕プロジェクトを通じて会員自身や受益者の人生をより豊かにするための道を開くのがロータリーであると力説しました。

「奉仕の行いは、その大小にかかわらず、助けを必要とする人たちのために機会を生み出すものであると、私たちは信じている」とクナーク氏。また、ロータリーはリーダーシップの機会、奉仕のアイデアを実行に移すために世界を旅する機会、そして生涯続く友情の絆を築く機会を与えてくれる、クナーク氏は述べます。「私たちのあらゆる活動が、どこかで、誰かのために機会の扉を開いています」

未来のための変革

クナーク氏はさらに、ロータリーの発展のために変革を受け入れるよう会員に強く促しました。会員数を増やすために数字にこだわるのではなく、持続可能かつ有機的な方法で成長できる方法を考えるよう求め、現会員を維持し、クラブにふさわしい新会員を募ることにクラブが注力すべきであると述べました。

この機会をとらえてロータリーを成長させ、より強く、適応力を高め、中核的価値観により沿ったロータリーとなるのです

ホルガー・クナーク 国際ロータリー会長エレクト

「新会員を、会員数を増やす人員であるかのように考え、やがて忘れてしまうというのは止める必要があります」と述べたクナーク氏。「どの新会員も、私たちを少しだけ変えてくれます。新しい視野と経験をもたらしてくれます。このような絶え間ない変化を受け入れる必要があります。新会員から学ぶことで、私たちはより強くなります」

ロータリーの行動計画はクラブの進化を導く羅針盤であると指摘したクナーク氏は、全クラブが少なくとも年 1 回、戦略計画会議を開くことを勧めました。この会議で、5 年後にどのようなクラブになりたいかを自問し、クラブが会員により多くの価値をもたらす方法を考えるべきであると話します。

クナーク氏はまた、リーダー職にもっと多くの女性が就くこと、クラブの結成と運営にローターアクターが不可欠な役割を果たすこと、ロータリー会員であることの意味を考え直すこと、若い人たちに新クラブの設計者になってもらうことを提唱しました。

「新しいアプローチに心を開かなくてはなりません。若い人たちのためにユニークな新クラブをつくることは、解決策の一部にすぎません」とクナーク会長エレクト。「自分たちに一番合うロータリーの体験はどのようなものを、ローターアクターたち自らに決めてもらおうではありませんか。新クラブの設計者は、若い人たちであるべきです」

ロータリー会員が変化を受け入れることの必要性を強調した上で、「時間は私たちのためにスローダウンしてくれない」とクナーク氏は訴えます。「私たちは急速な変化に負けません。この機会をとらえてロータリーを成長させ、より強く、適応力を高め、中核的価値観により沿ったロータリーとなるのです」



ロータリーは機会の扉を開く

😊 ニコニコ BOX

- ・佐藤…オリンピック開会式まで6か月、私もロータリー入会47年になりました。今年もよろしくお願いします。
- ・黒川…よき日々を！
- ・長坂…宮川さん、感動しました。

本日の出席	総 数	対象者	出 席	欠 席	出席率	ニコニコBOX	合 計	次週のプログラム	2020年1月28日（火） 社会奉仕委員会 主催 クラブフォーラム 12:30点鐘 千葉スカイwindウズ 東天紅
	55 名	50 名	41 名	9 名	76.00 %		21,000 円		
前々回修正	メーキャップ			欠 席	出席率		累 計		
	1 名			4 名	100.00 %		991,000 円		