

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 千葉スカイウィンドウズ 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/

今こそ「ロータリーは世界をつなぐ」
2020年ロータリー
バーチャル国際大会

2020年6月20~26日



■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

こんにちは。皆さん、「サウナの日」(3月7日)をご存知ですか? 「サ(3)ウナ(7)」という語呂合わせが由来となっています。

サウナはフィンランドが発祥の地と言われ、2,000年の歴史があると言われておりますが、考古学的には石器時代に遡るとも言われています。元々は土地を耕すために樹木を切り倒して土地を整備する厳しい条件を持つ国で普及しサウナの持つ疲労回復効果と切り倒した樹木の活用という条件が整ったフィンランドで発達したと考えられています。日本には1951年に誕生した東京温泉で初めて見られるようになりました。そして、1960年代からサウナが注目され始め、銭湯や健康ランドなどに順次導入されることとなりました。

最近ではアロマオイルやハーブを入れた水をかけ、高温の水蒸気を室内に充満させる「ロウリュ」というフィンランドの伝統的な入浴法の人気が高まっているようです。そんなサウナは身体の基礎代謝が上がり、健康や美容に良いと言われております。サウナ室では血流が安静時の二倍にもなり、酸素の摂取量も増えるため効率よく乳酸が分解され、疲れがとれたり、発汗による毛穴の皮脂汚れが取れたり、体内に蓄積された疲労要因物質の排泄作用などがあります。また、サウナ後の冷水浴では血管も強くなり、外気温度差などの刺激にも抵抗力を増し、風邪をひきにくくなる効果もあるようです。

例えば、肉体疲労の回復やダイエットには反復浴というサウナと水風呂を2~3回交代して入る方法が効果的とも言われております。

今回は「サウナの日」にちなんだ面白い雑学を紹介します。「サウナで火傷しないのはなぜ?」サウナ内の温度はとて高く通常は90℃~100℃位に設定されているそうです。常識的に考えても100℃のお湯に手を付けてしまうと大火傷となってしまいますが、サウナの100℃では火傷をしない二つの理由があるようです。

サウナには汗を流すために入るわけですが、当然大量の汗を流します。水分は気温が高いほど蒸発されやすいため、100℃前後のサウナ内で汗をかくと一瞬で蒸発します。蒸発した際に水分を含む空気の層が体中を覆い、これが皮膚を守ってくれるため火傷しないで済むのだそうです。

「熱伝導率の違い」水と空気では熱伝導率にかなりの差があり、水と空気を比べると、水は空気の約25倍も熱を伝えやすい性質をもっているそうです。このように熱が伝わりやすいため、100℃の熱湯では火傷をしますが逆に熱伝導率の低い空気は例え100℃あったとしても火傷しないのだそうです。

今回で雑学も含めての挨拶は終わりになります。ありがとうございました。



■ 会員増強・退会防止・出席委員会 一年を顧みて 委員長 野城隆憲

委員長 野城隆憲 副委員長 須藤郁雄 北村悠介 委員 湯原利昌 横田一樹 兼任委員 真野匡章 長坂圭将

本年度の活動計画として

1. 会員増強5名を目標とし、特に女性会員の入会を積極的に行う。
2. 本年度及び次年度以降に繋がるオープン例会を開催する。
3. 退会防止策として役員、各委員会と常に連携を図る。

この3項目としました。

まず8月20日例会にてクラブフォーラムを開催し会員増強・退会防止について6テーブルに分けてテーブルディスカッションを行いました。会員一人一人が会員増強の意識を高めて頂き会員増強に繋がりたいと考え開催しました。オープン例会は11月12日、元プリンセス・プリンセスリーダー渡辺敦子氏を講師に「3.11 プリプリ再結成の奇跡の軌跡！」をテーマに講演頂きました。当日は入会希望者をはじめ多くのオブザーバーの皆様に参加頂き開催致しました。

12月までに会員の皆様のご協力により男性会員3名、女性会員2名合計5名の増強をすることが出来ました。しかし3月以降新型コロナの影響で6月まで全て例会等が中止となり委員会活動も全く出来ない状況で非常に中途半端に終わってしまった感じです。

退会防止に関しては本年度も数名の退会者が出たようで残念ですが、次年度以降退会防止策をよく考えて頂ければと思います。(非常に難しいですが・・・)

委員会の皆様にはディスカッションでリーダーを担当して頂いたり、オープン例会で進行役を担当して頂きありがとうございました。

そして会長幹事をはじめ会員の皆様1年間ご協力ありがとうございました。

■ クラブ奉仕委員会 一年を顧みて 委員長 今野文明

委員長 今野文明 副委員長 花嶋 実
兼任委員 西川 昇 白井貴博 北村悠介 野城隆憲 賀来 寛
菊地民雄 三上 浩 須藤郁雄 長坂圭将 平良真人 三宅隆文

千葉西ロータリークラブは『温かいクラブ』『活気のあるクラブ』『調和のとれたクラブ』の会長方針のもと、野口アキ子会長・飯高喜代志幹事の強いリーダーシップで素晴らしいロケットスタートを切ることが出来ました。しかしながら年度後半は、今まで誰も経験したことのない、また想像すら出来ない、大変な世の中に成ってしまいました。

そんな中、会長・幹事は、大変なロータリー活動及び大変なクラブ運営だったと思いますが、思いやり、助け合いの精神で最後まで乗り切りました。

改めて、会長・幹事の最後まで諦めない指導力に敬意を払い、心より感謝を致します。

また、ご協力を頂きました会員の皆様にも感謝申し上げます。

一年間、ありがとうございました。 以上です。

■ 会場監督 一年を顧みて 会場監督 渡邊岳仁

会場監督 渡邊岳仁 会場副監督 並木瑛夫 遠藤あけみ

今年はコロナの影響で 計画していた事が 思うよう出来なかったことが とても残念でした

今年度SAAの方針として会長方針に基づき 特に5つ計画を立てました

1. 例会時間の厳守については 例会前に発表される皆様と時間のお打合せをさせていただき時間管理された例会運営は皆様のご協力で何とかできたと思っております
2. 卓話者に失礼のないよう管理するも 卓話中の退室・私語を減らすことができました
3. ニコニコBOXは 例会がなくなってしまった関係で 思うようにいただけなかった
4. 例会への欠席連絡はラインのグループの活用で 以前より連絡をいただけるようになりました
5. 会長の方針で 誕生・結婚の挨拶を代表者にいただきました

なかなか話す機会のない方にご挨拶いただきよかったですと考えます

1年間S.A.Aにご協力いただき ありがとうございました

■ 会計 一年を顧みて 会計 大森 薫

会場監督 大森 薫 副会計 山本康昭

皆さんこんにちは。早くもまた、1年が終わってしまいました。時の経つのが早いこと、この上ないです。

野口年度は残念ながら、新型コロナ感染で1年の半分は何もできず終わってしまったという感じです。2020年2～3月あたりから、あらゆる行事が中止になったので、お金の動きも半減しました。定期的なものが主な支出となりました。

さて会計は例会場で、支払伝票と内容の突合をして支払の確定をする。そして、次の行事のための必要資金の引き出し伝票をチェックし、森川さんにお金の引出ができるように伝票に了承サインをします。結構、忙しい役職です。

行事が多いときには伝票も多いので同席の会員と話すこともできない時がありますので、メリハリをつけて業務を行いたいと思っていたのですが、ところが、初日からいきなりSAAの人員が足りず、SAA初めての遠藤あけみさんの業務を手伝う羽目になってしまいました。

会計業務とSAAと一人2役ということで、当初の目論見は全く狂ってしまいました。しかし、月日を重ねると、SAA初めての遠藤あけみさんもスムーズな動きをするようになってきました。私はSAA席で会計の業務をすることになりました。これはまた、今までとは違った環境で会計業務を行ったという特徴ある年度となりました。

会計の役割では3つあります。

- (1)「資金管理」
- (2)「資金の受払をスムーズに、正確に」
- (3)「収入・支出と財政状況（預金）の報告」

後半は書面上での報告でしたので、ちょっと拍子抜けということになりましたが、予算の再見直しなど、違った業務も行うことになりましたが1年間無事終わることができました。

これも野口会長、飯高幹事、及び各委員長さん・委員の皆様、そして事務局の森川さんのおかげだと思っています。“ありがとうございました。”

コロナが早く収束し、皆さんと不安なく、お会いできることを願っております。1年間、大変お世話になりました。

2020-21 年度 現在決定している行事予定

2020年	2月	平和と紛争予防／紛争解決月間 国際協議会 2月7日～11日 米国 フロリダ州 オークランド
7月 新年度		会長エレクトセミナー 2月27日（土） 三井ガーデンホテル千葉
8月 会員増強・新クラブ結成推進月間	3月	水と衛生月間 地区チーム研修セミナー 3月6日（土） 三井ガーデンホテル千葉 会長エレクトセミナー 3月27日（土） 三井ガーデンホテル千葉
9月 基本的教育と識字率向上月間	4月	母子の健康月間 姉妹クラブ輪番制訪問 釜山鎮RC 新千葉ORC創立55周年 4月21日（水） 地区研修・協議会 4月25日（日） アパホテル&リゾート〈東京ベイ幕張〉
10月 経済と地域社会の発展月間・米山月間 AG公式訪問 10月6日（火） 地区大会 10月17日（土）・18日（日） アパホテル&リゾート〈東京ベイ幕張〉 DG公式訪問 10月20日（火）	5月	青少年奉仕月間 千葉RC創立70周年 5月15日（土） 地区大会記念ゴルフ大会 5月17日（月） 鶴舞カントリー倶楽部 花輪RC創立60周年 5月29日（土）
11月 ロータリー財団月間 千葉東RC創立30周年	6月	ロータリー親睦活動月間 国際大会 6月12日～16日 台湾 台北
12月 疾病予防と治療月間 クラブ年次総会 12月1日（火）		
2021年		
1月 職業奉仕月間 千葉西RC創立45周年		

本日の出席	総数	対象者	出席	欠席	出席率	ニ コ ニ コ B O X	合計	次 週 の プ ロ グ ラ ム
	名	名	名	名	%		0円	
前々回修正	メーキャップ			欠席	出席率		累計	
			名	名	%		1,071,000円	