



ロータリー：
変化をもたらす

ARIDA 2000

No. 822

Club Bulletin

17-18年度 RIテーマ
「ロータリー：変化をもたらす」

会長 大浦輝彦
幹事 辻本正成
クラブ会報委員長 南 良暢

会員増強・拡大月間

四つのテスト 言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

例会日/毎週水曜日 19:00

事務局・例会場/〒643-0025 有田郡有田川町土生409
吉備インターゴルフセンター

TEL (0737) 52-8960/FAX (0737) 22-6800

E-mail/arida2kr@star.ocn.ne.jp

URL/http://arida2000rotary.club/

創立年月日/2000年 4月12日

本日のプログラム

平成29年8月23日第823回
ソング「君が代」「奉仕の理想」
会長の時間 幹事報告 委員会報告
ニコニコ箱報告 出席報告
ガバナー公式訪問：ガバナー岡本 浩様

次回のプログラム

8月30日 糸我小学校 校長
和田啓次郎先生
9月 6日 地区会員増強委員会
13日 地区クラブ奉仕委員長
矢倉 甚兵衛様

前回の報告（第822例会）

開催日 平成29年8月9日（水）

点鐘 大浦会長

ソング「それでこそロータリー」

ゲストガバナー補佐
大原 進様（有田南RC）



●会長の時間●大浦輝彦会長

皆さんこんばんは、本日もご出席ありがとうございます。

夏休みに入りまして、車での移動は週末等高速道路が渋滞していることが多くなってきました。土曜日朝から南行きが有田インターから7キロも渋滞していました。家族連れの白浜方面への観光が多いからで有ると思います。連れて行って貰う方は楽しみでウキウキしているかもしれませんが、連れて行く方は結構大変な思いである方も多いと思います。私も、「折角の休みであるのに、家でゆっくりしたいわ」と思ったことが何度となく有ったように思います。そこで今日は心が晴れる有意義な休日の過ごし方について、調べてきたので話したいと思



います。

健康で体力のある人でも、エネルギーが無限にある人はいないと思います。定期的に休養を取らないと心身共に駄目になってしまうと思います。休みの日に心身をゆっくり休めてエネルギーを補充することで、また元気に活動できるようにあります。

普通、一般的な会社や・学校では週に1~2日程度の休日が有ります。しかし、この休みを利用し、しっかりと心身を休める事が出来ているでしょうか。みなさん「身体を休める事」はまずまず出来ていますが、「こころを休める事」に関しては十分に出来ていない方が多いと言われております。こころの休ませ方は人によって多少の違いがあり、ただ休めば良いというものではなく、「自分が満足できるような過ごし方」をしたかというのも大切であるそうです、例えば一日中家でゴロゴロして終わってしまえば、「一日を無駄に過ごしてしまった・・・」という後悔が生まれ、こころは元気になるどころかむしろ悪化してしまう事すらあるそうです。

せつかくのお休み、身体だけでなく、心も元気な状態に回復させる、いくつか意識しておくべきポイントを紹介させていただきます。

心に良い休日とは「自分にとって心地よいと感じる過ごし方をする事」が大切であり、具体的には自身で考えなくてはなりません。

最初に自分にとって、ストレスの原因はどのようなものがあるか考えます、又反対の「心地よいこ

と」「楽しいこと」は何か考えます。そこから自分にとっての「心地よさ」を見つけていくことが重要であるようです。

例えば、人混みにストレスを感じる人は人混みを避ける方が良いですし、自然の中を散歩するのが心地よいと感じる方は散歩することで心の回復に繋がると思います。このように両方を考えることで、心地よい休日の過ごし方は見えてきますので、自身で「過ごし方を決める」事が非常に大切で有るそうです。

しかし、最低限守る事柄があるようです。一つ目として、生活リズムは大きく変えないこと（起きる時間や寝る時間は1～2時間程度のズレに）、昼過ぎまで寝たり、夜更かしをしたりすると逆に平日に戻ったときに大変である。二つ目は自宅の外に出る（日光を浴びたり適度に人とふれ会うことは健康にも良い影響がある。）、一日中家の中でダラダラして終わってしまう可能性があるからです。

次に心が元気になる過ごし方を少し紹介したいと思います。

- 掃除 疲れるほどにしっかりやるのではなく、適度に行うことで、部屋がきれいになるというメリットがあり、片付いた事による達成感・満足感を得る事ができ、また不要なものを処分したりする事で気持ち的にもすっきりし、適度に身体を動かしますから良いストレス発散になるようです。
- 買物 衝動買いをするのではなく自分で「これがあったら部屋が素敵になるんじゃないか」「この服を着たらいつもと違う自分になれるんじゃないか」「これをあの人に贈ったら喜んでくれるんじゃないか」と想像を膨らませて、自分で目的を考えて買い物をする事。
- ドライブ 自分の好きな音楽を聴きながら、天気の良い日に渋滞のない道を（渋滞があったり天気が悪いと余計にストレスになる）
- 他にも普段とは違う場所での読書や、翌日に疲れが残らない運動も良いようです。
- 最後に人助け、地域のボランティアや実家での親孝行等、体は多少疲れることが有るかもしれませんが、それ以上の満足感や達成感、自尊心などが得られることで、心が元気になるそうです。ロータリーの奉仕活動を積極的に行って「心が晴れる休日」を過ご様になりたいと思います。

ロータリーの月信8月号を紹介させていただきます。

- P 1・・・岡本ガバナーの今期地区方針「ロータリーの原点を再確認して2640地区の新たな飛躍を」に関する記事が出ています。（私の理解するRC原点・寄付やRC奉仕活動の理解）
- P 2・・・三好ガバナー補佐の挨拶及び第一分区の活動開始状況について
- P 3・P 4・・・地区組織図及び地区役員紹介(2)
- P 5・・・7月の全国行事紹介(青少年交換委員長会

議・RIロータリー第3ゾーン戦略計画セミナー

- P 6・・・インターアクト年次大会報告
 - P 7・・・今月の行事予定とガバナー行動日誌
 - P 8・・・各クラブの新入会員紹介
 - P 9・・・第2640地区 会員数及び出席報告(6月版)
 - P 10・・・ガバナー特別報告
裏表紙(米山奨学生と受け入れクラブ一覧)
- 以上で会長の時間を終わります。ありがとうございました。

●幹事報告● 辻本正成君

- ◆例会変更(掲示)
- ◆和歌山RC創立80周年記念誌
- ◆有田RC8月の卓話のご案内
- ◆地区大会関係書類一覧
- ◆各クラブ細則についてのアンケートのご案内
- ◆クラブ米山委員長会議開催のご案内
- ◆8/23はガバナー公式訪問になっております。ネクタイの着用をお願いします。



●各委員会報告●

- ◆8/5に地区社会奉仕委員会に出席してまいりました。(樋口君)



- ◆8月の会員誕生日 大浦輝彦君

●出席報告●

	会員数	出席者数	出席率
本日の出席	17名	13名	76.47%
7/26	17名	16名	94.12%

●ニコニコ箱報告●

- 大原 裕様：本日はお世話になります。一年間宜しくお願い致します。
- 大浦輝彦君：みなさんこんばんは。大原様、御出席頂きまして有難うございます。クラブ協議会宜しく申し上げます。
- 辻本正成君：大原様、本日宜しく申し上げます。
- 永石睦巳君：大原様いつもありがとうございます。
- 前任君：地区ガバナー補佐大原様、本日は有難うございます。
- 樋口 明君：大原ガバナー補佐様本日は宜しくお願い致します。

上野祥弘君：大原ガバナー補佐様本日は宜しくお
願ひします。

佐藤栄志君：ガバナー補佐大原様本日はお世話に
なります。

川島信治君：大原ガバナー補佐様本日はお越し頂
き有難うございます。

下林善信君：大原様本日の卓話よろしく！

上田益稔君：大原裕ガバナー補佐様、本日はお越
し頂き有難うございます。

の会長会議開催。月信発行。新クラブは作らず各
クラブの充実を優先。新入会員研修に地区として
取り組む。分区活動前進のための方策検討。地区
史編纂に向けて準備活動。RLIを今期の後半に再
開等々。他にクラブ公式訪問を有意義に。地区大
会での表彰などいろいろな計画があります。正常
化の最終章としてルール取り決め、予算の細分
化、民主的な運営手法を目指しています。どうぞ
皆様この地区運営にご協力のほどよろしくお願ひ
致します。

●卓話●

「ロータリークラブの過去と未来への思い」

ガバナー補佐 大原 裕様

辻アクティングガバナーの時、10月ガバナー補
佐を仰せつかり、久々の地区役員として、また福
井ガバナー年度には中長期委員会委員として毎月1
回、堺・和歌山市内で12回会議。地区の方向性
について各種議論の機会が持たれました。ガバナー
事務所の固定化、会員減少による地区予算の低減
化、ガバナーの選考、新分区組織を正式に作る、
地区役員の選出法、地区大会のあり方、構造改革
の必要性など数々のテーマについて前向きで熱心
な議論をしてきました。そして今年度岡本ガバ
ナーからエレクト時に再度のガバナー補佐と戦略
委員会委員を仰せつかりました。戦略委員会は中
長期委員会を継承します。私は地区正常化のホッ
プ・ステップ・ジャンプとしてこの三年を捉えて
おり、地区正常化のために力不足ではありますが、
尽くしたいと願っており、今年で正常化の仕
上げと考えています。来年度は地区とは縁が切れ
ると考えていたのに、残念ながら2度目のクラ
ブ会長に選ばれました。これも増強がうまくいっ
てなかったツケが来たんだと感じます。

米田年度地区大会でガバナーノミニ選出に関
する件で「ガバナーによって指名された委員で構
成する指名委員会の制度を採用する」内規案が決
議された。

以来大澤・北中・久保年度が過ぎ、辻G年度の地
区大会では紆余曲折があったが、選挙人会議が開
催され、すべて民主的な多数決で決議されました。
賛成・反対・保留という形で各クラブが地区
への将来への思いをぶつけ、これが正常化への
ターニングポイントとなったように思います。辻
PGが豊澤氏の罷免でアクティングガバナーに選ば
れ、私達長い地区正常化運動において、ある意味
貢献者ということで、是非協力したい旨を伝えま
した。そして福井PG年度の地区大会参加者も一段
と増加し、今地区によりやく安堵感が出てきてい
ます。

さて、岡本ガバナー年度が始まりましたが、ガ
バナーは大変頭の回転が速く企画力・行動力に優
れ、清潔な方です。ガバナーノミニ・エレクト
年度から自社ビルということで家賃は取られてい
ません。こういう方の下で補佐を務めさせて頂
き、誠に光栄に感じています。

一年の基本方針として、財政支出の明朗化。3回



●閉会点鐘●