



第 9 回

令和 5 年 9 月 11日

No.1677

会 長 坂 本 肇
幹 事 姫 野 勇 人

例会日／毎週月曜日 12:30～

例会場／トキハ会館 4F

TEL 097-532-0611

FAX 097-532-8386

会長スローガン

アフターコロナ新紀元
「Let's go for broke!」
—入って学び出でて奉仕せよ—

Email : oita1985rc@mist.ocn.ne.jp

ホームページ : www.oita1985rc.jp



2023-24年度国際ロータリーのテーマ

世界に希望を生み出そう

R I 会 長
RI第2720地区ガバナー
大分第4グループガバナー補佐

ゴードンRマッキナリー
膳 所 和 彦
吉 良 昌 一

■ 本日のプログラム (9月11日)

12:30 点 鐘
会 食
ロータリーソング 「それでこそロータリー」
ゲスト・ビジターの紹介 会 長 坂 本 肇
会 長 の 時 間 会 長 坂 本 肇
出 席 報 告 出席担当 佐 方 文 昭
幹 事 報 告 幹 事 姫 野 勇 人
委 員 会 報 告 「関係委員会」
ニコニコタイム 松 川 大 介
13:00 「米山記念奨学生の卓話」
ファン ナム アインさん (杵築RC米山奨学生)

* 今週のお祝い

結婚記念日 穂田 英一郎会員 (9月22日)
会員誕生日 木村 成淑会員 (9月17日)

■ 第8回例会の記録 (9月4日)

クラブ活性化ワークショップに向けて全員協議会

・出席報告 (9月4日)

会員総数	29 名
9 月 4 日	
出席免除	2 名
出席会員数	17 名
出席率	60.71 %
ゲスト	0 名
ビジター	0 名
8 月 21 日	
修正出席率	58.62 %

ロータリーソング 【それでこそロータリー】

どこであってもやあと言おうよ 遠い時には手を振り合おうよ
見つけた時にゃ それでこそ
おいと呼ぼうよ ローローロータリー

会長の時間 (9月11日) 会 長 坂 本 肇

今週は夏季休暇を取らせていただきますので本日の例会は欠席とさせていただきます。本日のテーマとして『上手に「休養」とれていますか??』としました。そこで少しネットで調べてみました。「休養」は疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。①「休む」仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす。②「養う」明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める。疲労が強い時にはしっかり睡眠をとり、心身の疲労を回復し、活力をとりもどす必要があります。・リラクセスしたり、自分を見つめたりする時間を1日の中につくる・趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週休を積極的に過ごす・長い休暇で、家族の関係や心身を調整し、将来への準備をする。この様な過ごし方が真の休養につながるがあるそうです。これを「積極的休養」と言うようです。まずは、心身の疲労を回復した上で、「積極的休養」を意識し、うまく利用することで効果的な「休養」をとることができるようです。次に「睡眠」です。心身の疲労回復に必要な睡眠。現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをの夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。質の良い睡眠をとる工夫をしましょう。生活スケジュールや生活習慣を見直し、質の良い睡眠を確保しましょう。「毎朝同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びる」：眠気は「太陽の光」を浴びてから14～16時間後に出現します。スムーズに眠るためには、朝の「太陽の光」を浴びる時間が重要です。「夜間に明るい光を浴びすぎない様にする」：夜間に強い光を浴びると、自律神経の興奮やメラトニン(入眠を促すホルモン)の分泌が妨げられ、眠りにくくなります。寝床に入る1時間前には、パソコン・スマートフォン・テレビを控えて部屋の明かりを少し暗くすることで、眠る準備に入ります。「運動習慣をつける (夕方30分程度)」：体の深部体温が低下することで眠気がおとずれます。そのため、体温が上昇している夕方にウォーキングなどの軽い運動を行うことで体温を上げ、その後汗で体温が低下することにより入眠しやすくなります。「入浴は40℃前後のぬるま湯で入る」：人は眠りにつく4時間ほど前から手先や足先から熱を放散し入眠の準備をしているため、ぬるめのお湯につかることで体温の下降とともに入眠しやすくなります。逆に入眠直前の入浴や熱すぎるお湯(42℃以上)は眠気を妨げてしまいます。「カフェインは寝る4～5時間前から控える」：「カフェイン」には覚醒作用があります。その作用は、摂取から30分で発現し、4～5時間持続すると言われています。また、カフェインには利尿作用もあるため、尿意で目が覚める原因ともなります。「早めの診察を受ける」眠れない日が休日も含めて2週間以上続いたり、意欲がわからないなどの症状が続いたりする場合は、精神科や心療内科など専門医に診察してもらいましょう。「横浜市保土ヶ谷区役所HPより」抜粋

卓話の時間 (9月4日)

「大分1985RCが元気であり続けるために」
会長エレクト 穂田 英一郎会員

○高橋道成会員

クラブ活性化という面で色々な観点があるかと思いますがビジョンとして、以前に寸劇を行った際、会員数50名を目標にしたが現状は変わっており、今のクラブの課題として会員数を増やすより、今在籍している会員の出席率を上げて、全員に参加いただく仕組み作りが必要だと思っています。

○藤田敬治会員

ローターアクトも経験し、ロータリークラブも10年近く在籍しています。入会したての頃は、出席率100%が原則のような雰囲気でした。たくさん集まれば、会全体も賑やかになり、クラブも活性化していくと思います。今は、色々な方法で出席できると思いますので「月曜日のこの時間は例会へ出る」この気持ちが大事ではないかと思っています。

○清水将文会員

出席率一択です。頑張りましょう！

○仲道善隆会員

活性化するために、何をするにしてもコミュニケーションと顔を合わせることが大事ではないかと思うため、出席することが1番だと感じています。当たり前のことが当たり前にできるという形、出席を増やすためにどうすればよいかを皆さんで考えていきたいと思っています。

○松川大介会員

若い方の力も必要かと思うため、若い経営者への声掛け、入会を勧める。若い方が入ってくるとクラブの活性化につながると思う。

○菊池武司会員

若い会員が増えているとは思いますが、実際例会への参加者は増えていないため、全員揃ったところで話をしなくては難しいと感じています。

○高野太会員

入会したての頃、会員が16名程度でした。それが現在29名と増え、正直自分の中でもこれだけの人数がいれば今日は、欠席してもよいなと感じていた気持ちもありました。自分の中で少し労働的に「自分はもう参加するんだ」という気持ちを持つしかないと思います。

イベントに関しては、皆さんで楽しく子ども達に喜んでもらえるものができれば一番よいと思っています。

○門脇啓二会員

欠席している人が出席したいと感じてくれるように、内部発信ができていかなと考えています。懇親会や皆さんが参加しやすい機会が増えていき、いつも出席している方が楽しそうに活動していれば出席率が上がってくるのではと思います。

○河野聡会員

活性化ということで出席率を増やすという話がありますが、例会を楽しむこと、主体的に参加するところが必要だと思います。以前、他のロータリークラブに出席したとき、出席率が高い人を例会で表彰していました。また月に1回くらいは一人5分ずつのスピーチをするなどを取り入れるのもよいかと思っています。

○佐方文昭会員

出席委員長ということで楽しい雰囲気も大切ですが、1985RCの活動や魅力を外に向けて発信できればとも考えています。

○利光勇一郎会員

リアルに出席することでの会員同士コミュニケーションが大切だと感じています。

○宿利美穂会員

出席率100%を毎年目指していますが、なかなか達成ができないので仲の良い方を誘い合うことでクラブ活性化に繋がっていけばと思います。

理事会報告 9月4日（月）13：35～14：00

理事出席

坂本、姫野、穂田、大木、高野、高橋、清水、菊池、利光

議題1、1985RC米山学友 ジャンさんの結婚祝いについて
クラブからはしない。

議題2、10月プログラムについて 承認

10/2（月） 会員卓話 尾上会員・佐方会員
10/9（月） 祝日休会
10/16（月） R財団出前セミナー 高見裕司様
(大分キャピタルRC)
10/23（月） 地区補助金プロジェクト（予定）
10/30（月） コンパル夜例会18:30-20:00 食事あり
卓話時間1時間 クラブ協議会
(9RCゴルフ他)

議題3、11月プログラムについて

11/6（月） 会員卓話 矢羽田会員・高橋会員
11/13（月） ゲスト卓話または出前セミナー予定
11/20（月） 職場例会（場所決定次第お知らせします）
11/27（月） コンパル夜例会18:30-20:00 食事あり
卓話時間1時間 クラブ協議会
(新春合同例会他)

議題4、9/25（月）プログラム変更

ゲスト卓話→地区補助金プロジェクトについて全員協議会

幹事報告

- ・九州4地区合同公共イメージ向上イベント
実行委員2名推薦
公共イメージ委員長 菊池武司会員
公共イメージ委員 門脇啓二会員
9/11(月)18:30～第1回実行委員会オンライン出席予定

委員会報告

- ・公共イメージ委員長 菊池武司会員
ロータリーの友紹介
「ためになる魅力あるロータリーガイドブック」改訂版
P40 価格1,000円（税込み）
申込希望の方は、事務局までお願いいたします。

例会の予定

- 9月18日（月） 祝日休会
- 9月25日（月） 地区補助金プロジェクトについて
全員協議会
- 10月 2日（月） 会員卓話
- 10月 9日（月） 祝日休会
- 10月16日（月） R財団出前セミナー 高見裕司様
(大分キャピタルRC)

ニコボックス

★利光 勇一郎会員（2口）

父の葬儀の時は、お手伝いなど皆さんありがとうございました。
父も在籍していましたので2口よろしくお願ひします。

★佐方 文昭会員（1口）

9月18日～23日まで志士の会「大分夏休み工作工夫作品展」を開催します。
是非ご来場下さい。