



2011-12 年度 R I のテーマ「心の中を見つめよう 博愛を広げるために」
 R I 会長 カルヤン・バネルジー (Reach Within to Embrace Humanity)
八戸南ロータリークラブ会報
 例会日：毎週木曜日 12：30 例会場：八戸パークホテル

ガバナー 小山内 康晴 会長 三川 博 幹事 榊 清蔵 会報委員長 岡山 明美
 ホームページ：<http://www.hi-net.ne.jp/~hsrclub/> Email：hsrclub@hi-net.ne.jp
 RI 第 2830 地区ホームページ：<http://www.rotary-aomori.org>

第 1750 例会記録 ガバナー公式訪問準備例会(クラブ協議会)

2011 年 7 月 28 日 (木) 晴 点鐘 12：30

レポート NO.1220

1750 回例会要旨

会長要件
 幹事報告
 委員会報告 (出席委員会、親睦委員会)
 会報委員会 岡山委員長
 出席 100%表彰
 米山功労者表彰 米内安芸会員
 本日のスペシャル席 原田会員
 クラブ協議会

ビジター

石橋 司 様(八戸 RC)

会長要件 三川会長

こんにちは。プリントを渡しています。「心の養生訓」を紹介しします。病院のパンフレット裏に患者さんの心の健康のためにと、書いてあるものです。心の健康状態はは色々な場面です。そして不登校や鬱、自殺などを起こします。皆さんの職場で社員の心の健康をどうやっていくか、また生じた時に管理者としてどう対応するかの参考にさせていただきたい。

『心の養生訓、ストレス病予防の 10 か条

- (1)完ぺき主義を捨てる： 何事も完ぺきにこなそうとすると、自分の心を窮屈にしてしまう。人生には失敗やままならないことがつきもの。「なるがままに」という心の余裕が欲しい。
- (2)現実を直視する： 足元を見つめて自分を冷静に観察する目を養いたい。自分自身がよくわかれば、ありのままの現実を、そのまま受け入れられるゆとりが生まれる。
- (3)自分なりのストレス尺度を持つ：「眠れない」「食欲ない」など、ここが限度という自分なりの〔ものさし〕を持つことが大切。早めにストレス疲れが発見できれば、その解決もまた早い。
- (4)心から打ち込める趣味を持つ：心のチャンネルを切り替えれば、そこはもう違った自分だけの時間。



出席報告 木村出席委員長

正会員 42 名出席免除会員を除く会員 34 名中
 本日の例会は免除会員 5 名を含む 32 名出席率 82%
 前々回例会：メ-キャップ 1 名出席率 79%

疲れた心にさわやかな風を吹き込んでくれる。一生続けられる趣味を持てばポケも防げて一石二鳥。

(5)つらくなったら悲鳴をあげる：自分だけで何でも処理しようとすることは、自ら脱出口をふさいでしまうようなもの。壁にぶつかったら、まず隣人に助けを求めるのも解決の第一歩。

(6)悩みを打ち明けられる心の友を持つ：家族や仕事仲間以外にも、心配ごとや悩みなど、何でも打ち明けられる友をつくりたい。いざというとき、これほど頼りに感じることはない。

(7)軽い運動でいい汗をかく：体は心の入れ物。運動で体を鍛えれば、それだけ心も強くなる。目安は軽く汗ばむ程度。休日などにドカンとまとめてやるより、短時間でも毎日続ける方が効果的。

(8)先入観を持って人と接しない：チラリと見たフィーリングだけで人を判断しない。人の短所は、逆に見れば長所のことが多い。偏見のフィルターを捨て、長い目で人と接する姿勢が欲しい。

(9)解決を先に延ばさない：ほんのちょっとした努力で解決できるものは、早めにかたづけしてしまったほうがいい。逆に、解決に時間がかかるものは、放っておくのも一法。そのうち局面が変わる場合もある。

(10)「ノー」という勇気を持つ：すべての人に同調しては、心のバランスが崩れてしまう。いい意味でのミーイズム(自分主義)も大事だ。できないことには「ノー」、納得いかないことには「なぜ?」という勇気も必要。』

と言う 10 ケ条です。皆さんのお手元に置き何らかの参考にしてください。

幹事報告 榊幹事

- * 7/16~7/30 のセミナーと参加者
- * 例会変更(8月)

八戸 RC:3 日任意休会。17 日場所時間変更
 八戸東 RC:12 日任意休会。17 日 21 日に変更
 八戸北 RC:2 日場所変更、16 日休会、23 日時間変更
 八戸中央 RC:1 日時間変更、8 日場所変更、15 日休会
 29 日場所時間変更

- * 8/1 例会案内。12:30 南宗寺です。昼は弁当です。2 時頃からお手伝いいただき、4 時頃長生園の方を招待。
- * 例会ボードに月初め奥様誕生祝や結婚記念日を記載します。ニコニコの協力願も記載します。

ニコニコ・ボックス 松田親睦委員長

三川会長:23 日合同例会、たくさんの御参加ありがとうございました。

鈴木会員:八高インターアクトの為にニコニコをよろしく。

平光会員:昨年度初めて出席 100%を達成しました。

佐々木会員:出席率の記念品。

鈴木会員:前年度 100%出席記念品いただきました。

本人誕生祝:榊会員(7 月の誕生祝ありがとうございます)

各委員会報告

会報委員会:岡山委員長

今日ファイルを配りました。一年間会報を綴じて頂きたい。バラバラですと振返って見たい時に分らなくなりますので。



出席 100%表彰発表

石橋一男会員、伊藤会員、大澤会員、工藤会員、熊谷会員、佐々木会員、鈴木会員、長嶺会員、野澤会員、橋本会員、畠舘会員、原田会員、平光会員、三浦晃会員、三川会員、山村会員の 16 名



米山功労者表彰

米内安芸会員

スペシャルゲスト

原田会員



しばらく振りに前に立ちます。62 年に入会。早いものです。色々な事があり 2 回ほど退会届を持って(例会に)参加した事がありますが、気が弱くて出せず現在に至っています。バイクで旅するのが趣味でしたが、一昨年心筋梗塞をして乗っていませんでした。今年、検査で乗っても良いと言われましたが、暑いのでまだです。誕生日が昭和 21 年 12 月 21 日 12 時 21 分で、1 と 2 しかついていません。同じ名前でも有名なのはジャンプの人がいますが、字は違います。もう一人ファイティング原田。同じ名前なので高校の時にボクシング部に入

部を誘われ、ヘッドギヤをつけて一度やったら、打たれて鼻血を出して辞め、プラスバンド部に入りました。41 年に地元のバンドでサクスを吹きましたが、その後東京へ行き 30 年吹いていませんでした。2 年前に東公民館でのジャズの夕べで先輩に助けられ吹きました。楽しかったです。サクスは当時給料 1 万円のとときに 12 万円で買いました。友人に貸したのですが、亡くなったのでその後どうなったのか・・・。これからも皆さんと一緒にロータリーを楽しみながらやって行きたいです。よろしく

クラブ協議会 司会:三川会長



幹事より当日のスケジュールを説明していただき、その後どう進めていくか、内容について話します

榊幹事:

10 時の会長幹事面談には会長・幹事、会長エレクト、副幹事が参加します。11 時からクラブ協議会。部屋は地下マグノリア。服装はお任せします。12 時まで予定、そのご記念撮影。12:30~例会でガバナー講話です。

司会:ガバナーからの指示があり、例年と違う形のクラブ協議会で、テーマを持ってやって欲しい。自分達のクラブがどうあるべきか議論して欲しいとのことで、そのまま実施します。時間的配分を(配布書類で)示しています。私が話題を提供して 10 分位、その後話し合いになります。二つの事に絞っています。クラブの活性化をどう進めていくか?退会防止・会員増強をどう進めていくか?そしてガバナーよりご指導ご助言(ガバナー講評)を頂き終了。こういう流れでやっていきたい。

どう言うところを話題提供するか悩み、ロータリークラブの現況と言う事で 11 年前と 1 年前の現況をピックアップしまとめました。

入退会者の推移 53 名が 41 名。12 名減
 平均年齢。58.8 歳が 63.5 歳。高齢化です。
 平均在籍、12.8 年が 16.2 年。増えています。
 若い人が入らず年を重ねています。
 出席率、93%が 86%で低下が見られます。
 出席率 100%達成者が 41 名だったのが 14 名。
 退会理由、これは何人かに聞いたけれどもはっきり言いませんので、周りの方から漏れ聞いたものですが、現役を退いた。経営不振、親しい友が退会や亡くなった。等でした。

女性会員の状況です。次年度は女性ガバナーも誕生しますし、八戸北 RC では 3 名の女性が増えたそうです。我がクラブは現在 4 名です。

ゆっくりご覧になって自分なりに現状を考え当日発言をして下さい。職業分類の変遷もあります。建設業関係が減っていますし、ドクターも減っています。色々な職種があったので比較が難しかったです。先日のアンケートの結果です。42 名中 21 名の回答がありました。

会員数について 少ないが多いでした。

会員になって満足している。76%

過去に退会を考えた事がある。半々でした。

現在退会を考えている。いないが 95%

入会推薦者がいる。いないが 62%。残念です。

ここ 1 年入会を勧めた。いない 62%

例会は有意義か。有意義 62%

出席努力している 90%

委員会はこれでいいか。いい 57%

委員会活動に満足か。はい 43%

委員会の数は適当か。はい 71%

親睦に満足 33%、普通 43%

夜の例会は適当か 67%

奉仕活動に満足か 43%、まあまあ 43%

会費は適当か。妥当 67%

意見では

新会員の指導を親切にやって

会話の場が少ない

親睦会、多く持ちたい。

役職を引き受ける人が少ない

役を引き受けた人の負担が大きい

会員増強をして欲しい

とのご意見がありました。大体皆さんが考えているような感じです。回収率 50% でも現状を把握している数字だと思います。

クラブ協議会で私が指名しても意見がない場合はパスして下さい。生の協議会が見たいと言う事です。気楽に参加してください。