



# Club Weekly Bulletin

■創立：昭和54年1月23日 ■例会：毎週火曜日 17:30  
 ■事務所：奈良市大宮町6丁目2-1 南都銀行大宮支店内 電話 0742-33-8583  
 ■例会場：奈良市高畑町1096番地 奈良ホテル本館 電話 0742-26-3300(代)  
 ■会長：富川 悟 ■副会長：小西敏文 幹事：植村将史



2009～2010年度R. I 2650地区第4組  
 インターシティミーティング

## 1482回例会

### 会長報告

本日は11月の第一例会ですので、午後4時から定例理事会を開催いたしました。その理事会の内容につきまして、ご報告いたします。

一点目、東大寺の植樹事業、後から社会奉仕委員会の方から詳しいご説明があるとは思いますが、来年の1月23日土曜日、植樹を東大寺に於いて行うことを決定させて頂きました。

それから、次年度からクラブ研修リーダー制度が実施されます。これは、会員の皆さんの、ロータリアンとしての教育といいますか、色々な情報を教える専門機関が次年度から作られることになっておりまして、その為にリーダーを養成するということになりまして、リーダー三名を選ぶということになりましたので、任命させて頂きたく思います。次年度会長の矢追さん、幹事の石野さん、情報副委員長の多田さん、以上三名でございます。11月28日に第一回の研修会があるということでございますので、よろしくお願い致します。

それから、榎木会員の方から休会の届けが出ております。それについて審議させて頂きまして、12月末まで休会するというところでございます。理由は、お母さんの介護等色々なことを書かれておりまして、止むをえない理由があると思ひ、休会は認めるということになりました。但し、一番最新の手続要覧より、休会は認めますが、それは決して出席扱いではなく欠席の扱いとなりますので、例えば連続出席などの対象から外れるということになり、規定通りにさせて頂くということに決定いたしました。

定款細則の中に喜寿のお祝いをするということがあります。今年度は、宮坂さんが対象になられますので、お祝いをさせて頂きたいのですが、それを調べておられますと、大変申し訳ございませんが、昨年度対象の方がいらっしゃったのですが漏れておりましたので、一年遅れでございますが、今年一緒にお祝いをさせて頂きたいと思ひます。宮坂さんの他に箸尾さん、日吉さんの三名の方がいらっしゃいます。12月の22日、友愛例会になります、その席でお祝いをさせて頂きたいと思ひますのでよろしくお願い致します。

### 次週の例会

11月24日 卓話

稗方 摂子氏 元RC財団国際親善奨学生・京都女子大音楽科非常勤講師  
 「ロータリー財団奨学生とGSEの経験を生かして」

▼次項へつづく



### 育てよう、人。

2009～10年度  
 第2650地区のテーマ  
 『育てよう人』

国際ロータリー第2650地区  
 ガバナー 富田謙三



### 四つのテスト

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

## 例会プログラム

第18回 11月22日  
 通算1483回

1. 開会の点鐘 17時30分
2. ソング  
 「奈良大宮RCの歌」
3. お客様の紹介
4. 会務報告  
 目録贈呈式  
 市長挨拶  
 感謝状贈呈式  
 来賓挨拶
5. 閉会の点鐘 18時15分
6. 家族親睦会 18時15分～

### 例会状況報告

第17回 11月10日  
 通算1482回

R.C.は出席から 1482回  
 ● 会員数 68名  
 ● 出席免除者数 21名  
 ● 出席者数 52名  
 ● 補填者数 -  
 ● 出席率 83.9%

### 1480回の修正

● 会員数 68名  
 ● 出席免除者数 21名  
 ● 出席者数 59名  
 ● 補填者数 3名  
 ● 出席率 96.8%



あと、11月22日、奉仕プロジェクト委員会でございますが、スワードさんの講演会がございます。皆さんのお手元にも案内状が配られていると思います。「世界に認められた日本の教育」ということで、私ども奈良大宮ロータリークラブと三笠中学校区支援地域本部が共同主催することになっております。これにつきまして、日程等タイムスケジュールについては後から新世代委員会の方から説明があるかと思いますが、なぜ我々、奈良大宮ロータリークラブがこういった講演会を主催するか、ということにつきまして簡単にご説明させていただきたいと思っております。共催する三笠中学校区支援地域本部というのは、この三笠中学校区、小学校は40校ほどありますが、その全体の校区の経営者の皆様、教員の皆様が、子供たち、青少年の健全育成について色々考え活動をやろう、ということで行われている団体だそうです。文化庁の認定団体ということにもなっているようでございます。そこが、我々のクラブで今考えている「青少年の健全育成を目指す」という今年のテーマですが、スワードさんという方は、Newsweekが選定した「世界が尊敬する日本人100人」にも選ばれて非常に有名にもなった方ですが、その方をお招きして講演会をやろうということを考えております。履歴などに関しましては皆様にお配りしておりますパンフレットに書かれております。オマーンで日本式教育を実践して成功されたということで挙げられております。その方が最近日本で色々講演されており、戦後60年を過ぎて日本の教育が問い直されつつある、アラビア半島のオマーンにおいて高い評価を受けるスワードさんによる日本の教育、そして異文化における教育の課題を問ひかける講演活動、ということがネットの中に書かれておりました。やはり日本でも現在教育問題がいろいろ問題になっております。日本で昔からされていた教育がいかに優秀か、海外で色々実践された体験等色々なことをお話されているそうです。今後の日本の教育の問題についての一つの参考になれば、と講演活動を決めており、我々の青少年健全育成活動の一つのイベントとして実施したいと考えておりますので、みなさん、11月22日、日曜日で何かと予定もあるかと思っておりますが、できるだけ多くの方にご参加頂きたいと思いますようお願い致します。

それと、嬉しい事でございますが、感謝状を頂いております。これは、ロータリー米山奨学会からですが、「寄付五千万円達成クラブ」ということで、過去30年間の米山奨学会に対する寄付が五千万円を突破したということで、感謝状を頂きました。読ませて頂きます。「感謝状 五千万円達成クラブ 奈良大宮ロータリークラブ殿 貴クラブはかねてより米山奨学事業のために多額の寄付をせられ その功績大なるものがあります 依て本奨学会はそのご理解とご協力に対し感謝状を贈り深甚なる敬意を表します 2009年6月30日 財団法人ロータリー記念奨学会 理事長 板橋敏雄」日付は6月30日でございますが、最近届きましたので、ご披露させていただきます。ありがとうございました。

## 第二回情報集会 まとめ

クラブ管理運営委員会 委員長 小西 敏文

### テーマ① 「楽しい例会・意義ある例会」

- ・ ☑例会は今でも十分楽しい。
- ・ ☑例会は自ら楽しむものである。
- ・ ☑より楽しい例会にするために卓話にメリハリをつければよい。  
少し長めの卓話や、短めの卓話にしてもよい。
- ・ ☑卓話が一時間あってもよい。
- ・ ☑卓話のスタート時間を早目、質疑応答の時間があってもよい。
- ・ ☑お酒を飲む機会がもう少し多い方がより楽しい例会になる。
- ・ ☑例会は一週間に一回顔を合わす貴重で有意義な機会。
- ・ ☑わがクラブは私語もなく、中途退席者もない、非常にいい雰囲気だ。
- ・ これは永遠のテーマである。毎年これについてみんなで考えあうこと  
そのものに意義がある。

### テーマ② 「奉仕活動に積極的に参加しよう」

- ・ ☑奉仕活動はその意義や価値を理解し積極的に参加する。
- ・ ☑国際観光都市の奈良として、外国の方のお世話をするという事業があってもよい。
- ・ ☑その年度の委員長が積極的に取り組み、ロータリアンが参加すればよい。
- ・ ☑「労働に学ぶ」はいい事業だと思う。
- ・ ☑奉仕活動は地域密着型がいい。
- ・ ☑奈良の価値を見出せるような事業がよい。
- ・ ☑奉仕活動その意義をアナウンスするとよい。

## 11月9日 献血活動



▼次項へつづく

# 委員会報告

## 倉田新世代委員長

### ・11月22日（日）に実施予定のスワダさんの講演会について

奈良100年会館にて14時～16時まで講演会をスワダさんにして頂きます。講演会は16時までで終了ですが、奈良ホテルに移動して頂きまして、17時半～家族例会を親睦活動委員会でされるという予定になっています。講演をして頂くスワダさんには家族例会にも来て頂いて、お話をさせて頂く予定です。詳しくは、親睦委員会からまたご案内がありますが、市長も来られるかもしれないということでお聞きしております。この家族例会は17日の振替ということになっております。講演会につきましては、先日ご案内しました通りメーカーキャップ扱いになりますので、よろしくお願い致します。

### ・11月30日（月）の「携帯電話有害サイト対策セミナー」について

14時～16時、三笠中学校にて実施させて頂きます。平日でお忙しいとは時期とは思いますが、よろしくお願い致します。こちらもメーカーキャップ扱いになります。

## 高野社会奉仕委員長

### ・献血について

昨日近鉄奈良駅前献血活動の協力をさせて頂きました。通常この位の季節の平日ですと受付が40名ほど、というように献血する者から聞いていましたが、昨日は倍以上の87名、私が掴んでいるだけでも当クラブの関係で34名、受付を通らずに行かれた方もいらっしゃるようなので、恐らく40名ほどの方にご協力を頂いたのかなと思います。皆様ご協力頂きまして本当にありがとうございました。

### ・東大寺植栽事業について

来年1月23日開催予定です。多くの方にご参加頂きたいと思います。当日は丁度若草山焼きの日に当たりましてうちのクラブの事業としては露出度が高いんじゃないかと思っております。これで私は三年かからせて頂いておりますが、過去二年よりはもう少し汗を流して頂くつもりでおりますので、宜しくお願い致します。

## 潮田国際奉仕委員長

### ・今年度ロータリー国際大会について

カナダモントリオールで6月20日～23日の三日間行われます。説明会に参加してきましたので、当クラブから参加ご希望あれば、2650地区からの色々なツアーなども出ており、奈良の他クラブからも何名か参加ということで聞いておりますので、興味のある方は参加して頂きたいと思います。資料等は私、もしくは事務局に言って頂きますと用意させて頂きます。6月20日～23日です。地区の夕食会が6月19日に行われる予定です。

### ・WCS活動について

1月25日～1月31日の7日間。グアム経由でパラオに入る予定です。ロータリー財団の活動とぶつかりました為、再考慮ということになりましたので、後2回位です。私も参加致しますので、是非とも参加のほどよろしくお願い致します。詳細は私の方でお教え致します。

## 楠木ロータリー財団委員長

11月はロータリー財団月間ですが、10月の米山月間に続いて皆さんには大変ご負担をお掛けすると思いますが、今年度一人200ドルを目標としておりますので、後半の100ドルをこの月間にご協力お願いします。

## 高辻出席委員長

今週末IMが行われますので、ご参加、お願い致します。11時半～登録受付開始、13時～会議開始。懇親会5時45分開始。場所：新公会堂。出席のお返事のあった方はお忘れなき様お願い致します。

## 増井親睦委員長

22日スワダさんの講演会后、5時半～例会。17日の例会はこのため休会となっております。次回例会は22日の5時半～奈良ホテルとなっておりますので、是非宜しくお願い致します。

# 奈良県の危機管理について

奈良県危機管理監 川端 修 氏

お招きいただき、お話をする機会をいただいたことを感謝申し上げます。本日は、私が県庁で務めさせていただいている危機管理監としての仕事を中心に少し話をさせていただきます。「危機」「危機管理」という言葉が頻繁に使われ、日常的に耳にします。この一年間を振り返っても、リーマンショックに端を発する世界的な金融危機、北朝鮮のミサイル、また本格的な流行が間近と考えられる新型インフルエンザ、今夏の西日本の豪雨、駿河湾を震源とする地震、先月の台風18号など。

危機管理という言葉は、内閣法第15条に「国民の生命、身体又は財産に重大な被害が生じ、又は生じる恐れのある緊急事態への対処及び当該事態の発生防止」という定義があります。これに準拠して考えますと、県が関わる危機管理事案としては、台風被害や地震などの自然災害、鉄道や危険物施設の大規模事故、ミサイル攻撃や大規模テロ、鳥インフルエンザやSARSなどの感染症、その他という分類ができるのではないかと思います。本日は、このうち自然災害にかかる県の危機管理体制を中心にお話させていただきます。

今年は、伊勢湾台風から50年目にあたります。高潮や水害などにより、多くの方が犠牲になられ、奈良県でも大きな被害が発生しました。私は、当時は小学生でしたが、決壊寸前まで増水した河川や、水の引いた河原に、上流から流された家の柱や家財が無数に散らばっている姿が強い印象として残っております。昭和49年に県に奉職いたしました。救援・復旧のために市町村に長期間入ったという話を先輩方からお聞きしました。

奈良県では、昭和57年の台風による水害、いわゆる57災以来、地震も含め大きな自然災害を経験していません。勿論、平成10年の風台風や集中豪雨による土砂崩れや浸水などの被害は発生しておりますが、全国的に見ると幸い大規模な災害はありませんでした。そういう点では、県民の防災意識は希薄だという見方もできます。大きな災害を経験しても、何十年も経つと忘れてしまうのは無理のないことではあります。しかし、「災害は忘れた頃にやってくる」という言葉があります。特に、東南海、南海地震などは周期的には必ず起こると言われています。「災害は必ずやってくる」ものだという意識をもって「備え」を怠らないことが大変重要であります。

同時に、みなさん感じられていると思いますが、雨の降り方にしても、今まで経験したことのないような集中豪雨が多発しております。台風についても、上陸する数は減っているようですが大型化、強力化する傾向にあるようです。地球温暖化の影響が、この辺にも出ているのかもしれませんが、また、複雑・多様化する災害ということばも使われますが、都市化の発展により地下街や高層ビルなどの災害など、災害の起こり方が大きく変わってきているということにも留意が必要です。

また、急速な高齢化の進行に伴い、地域社会全体の防災力が低下していくということも防災対策上の大きな課題であります。

危機管理、いざという事態にどう備え、いざという事態が起こった時どう対処するかという点を整理しますと、「備え」「初動」「対処」「復旧」という各段階があり、それぞれの段階でどのように対応しなければならないのか、あらかじめきちんとした考え方をしっかり持つておく必要があります。

しかし、危機管理の難しさは、災害が事前に予知できないこと、そして予想を遥かに超え、誰も経験したことがないことが起こることにあるように思います。台風は事前に予測し、ある程度警戒態勢が可能ですが、地震は突然であります。咄嗟の判断、対応が求められます。阪神淡路大震災を経験された兵庫県の元防災担当者の方などにお聞きしましたが、大規模な災害は、中・小規模の災害とは全く違う。想定外の連続で、思わぬ方向からいろいろなことが起こってくる。半歩ずつでも前進することの積み重ねで精一杯でしたと経験を話されておりました。そもそも、災害は想定外のことが起こるから災害であって、マニュアルどおりにはいかないものであると認識する必要があると思われました。しかしながら、常々、事前の備えを怠らないことが被害の程度を大きく左右するということが事実であると考えています。今年の夏は、西日本を中心に大きな豪雨災害が発生しました。避難勧告のあり方や夜間の避難時の安全確保などが、改めて大きな課題として浮き彫りになりました。結果論になりますが、住民の安全な避難について、きちんとした対応方針が準備され、徹底していたら、犠牲は最小限に食い止められた可能性もあります。これも、事前の「備え」の大切さのひとつではないかと考えられます。

そこで、奈良県の災害等の活動体制の話に移りますが、災害対策本部の設置や警戒配備体制の基準を資料として配布しております。5～6年前までは、災害対応は総務部の消防防災課という組織で対応しておりました。



大震災の経験を踏まえ、防災担当の責任者として総合防災監という職が設置され、組織も防災対策を専門に担当する「防災統括室」と「消防救急課」に分けられ、体制充実が図られました。現在、防災統括室は、防災対策をはじめ県の危機管理全般を担当するよう体制が強化されるとともに、新たに「安全安心まちづくり推進課」が設置され、県民の安全・安心のまちづくり、自主防犯・自主防災対策の推進にも精力的に取り組んでおります。それらの責任者としての危機管理監を私が務めさせていただいております。

平常時の危機管理体制として、緊急事態に一定の活動体制を速やかに敷くことができるよう「24時間即応体制」を実施しております。情報連絡体制として防災統括室に宿日直体制を導入するとともに、活動要員の緊急参集体制をあらかじめ定めています。各部局では、抜き打ちの参集訓練も実施してもらっています。また、市町村や防災関係機関、地域住民の参加による実践的な防災訓練を毎年「防災の日」に合わせて実施し、防災活動の技術向上や県民の防災意識の高揚に努めているところでもあります。また、緊急時の災

害対策本部運営のノウハウを蓄積するための図上訓練や、国民保護法に基づく大規模テロなどに備えた訓練なども、国や市町村、関係機関と連携して実施しているところです。

なお、大規模地震対策については、県で行った被害想定調査を踏まえ、「地震防災対策アクションプログラム」を策定し、人的被害を半減するといった具体的な減災目標を掲げ、ハードからソフトの対策を計画的に推進しております。

また、最近、自助・共助・公助という言葉をよく耳にされると思います。大震災の教訓として、救出され命が助かった多くの人は地域住民の皆さんによって助け出されたという事実があります。また、亡くなった方の多くが家具や家の下敷き、圧死であったことが分かっています。このため、例えば家具を固定することや非常時の備蓄など住民の皆様への備えが、実は減災のためには大変重要なことなのであります。このため地域の防災リーダーの育成をはじめ地域の防災力を高めるために自主防災組織の組織化、育成にも力を入れています。当初奈良県は全国的に後れをとっていましたが、お陰様で全国的な組織率に近づいてきました。問題は中身ですので、研修会や先進事例の紹介など引き続き重点的に取り組んでいく考えです。

繰り返しになりますが、過去の災害を学び、知識を積み重ねることが大切であります。10月の台風18号では、山口県防府市や兵庫県佐用町の災害に学んだ対応が多くとられたと考えています。住民の皆さんが、速やかに自主避難されたところがたくさんありました。また、市町村の避難勧告や避難指示の発令が適切に行われ、幸い、人的被害がありませんでした。しかし、水位や土砂崩れの状況は、少し進路が違っていたら被害がこれで済んだか、というのが実感であります。

「備え」が中心の話になりましたが、いずれにしても、県としては、災害がいざ発生した時、刻々と変わる状況に応じて何をしなければならぬのか、情報収集から始まって人命救助、避難所の運営、復旧復興といった各段階の目標をあらかじめ定めておき、目標が達成できるような備えを積み重ねておく。各部局での事前の取組と発生時の対応について、マニュアルや訓練を積み重ねておくことが必要であります。災害は、マニュアルどおりにはならない、咄嗟、咄嗟の判断が求められる事態であるということを肝に銘じつつも、事前の備えは災害対策の基本であると考えています。また、災害時における自助・共助・公助の役割について、県民の理解を求める取組も続けなければならないと考えています。

いざという時には、知事が危機管理の陣営指揮をとられます。うまくいって当たり前、いざという時トップは孤独だという言い方がされます。限られた情報の中で重要な決断を下すことも必要となります。関係機関や各部局との調整を図り、トップを適時・的確に補佐するのが私の仕事だと考えています。勿論、ひとりでは何もできません。チームワークが求められます。平時からの信頼関係が不可欠であります。「こいつに任せておけば安心だ」と思われるような危機管理監に少しでも近づくよう、更に精進したいと思います。

今後ともご指導、ご支援をお願いします。ご静聴ありがとうございます。

# 「ロータリーミニ情報」ロータリー情報委員長 飯田二昭

## 認証状伝達式・奈良大宮ロータリークラブの歌

昭和54年5月15日、奈良ホテルで奈良大宮ロータリークラブの国際ロータリー加盟認証状伝達式が開かれました。当時の第265地区の29ロータリークラブ等から、合計365名の参加者があり、盛大に開催されました。

新しいクラブにとって、最初の晴れ舞台でもあり、試練は認証状伝達式を行うことでした。式典のメインイベントは杉山嘉一地区ガバナーから竹川晴雄新クラブ会長に国際ロータリー加盟の認証状が手渡される場面ですが、同時に「認証状」という一枚の紙を伝達するという行事を通して、会員の絆を強める事が出来たのではないかと思います。

今日のソングは「奈良大宮ロータリークラブの歌」でしたが、この歌は最初は「花のロータリアン」と題して、奈良大宮ロータリークラブの結成を祝して、OSK日本歌劇団の中谷厚行氏によって作詞・作曲され、クラブの認証状伝達式の際にOSKの長谷川恵子さんの歌で披露されたものです。少し難しかった為、長い間歌われることはありませんでしたし、聴く機会も殆どありませんでした。その後、歌詞は中谷厚行氏、曲は山口佳恵子さんによって、歌いやすく手直しされ、例会などで歌われるようになりました。歌詞は1番と3番でかなり手直しされています。

この歌のいきさつについては、平成12年10月号の「ロータリーの友」誌に掲載されていますので、資料として週報に掲載して頂きますのでご覧頂きたいと思えます。

### 「奈良大宮RCの歌」 奈良大宮ソング委員会

春は弥生の声まちかねて  
つぼみふくらむ 早咲き桜  
春告鳥の 友呼ぶうたに  
春がきたぞと 目をさます  
いにしえのぞむ 三笠山  
古き都の 想いを今に  
春日の山に つらなるは  
手に手をつなぐ ロータリアン

人の心は あでやかに  
友の心に 輝りはえる  
笑顔と笑顔 わかちあい  
心と心 結びあう  
同じ心で 手をにぎろう  
喜びの心 つれまい踊る

この歌は「花のロータリアン」と題し、奈良大宮RC結成を祝して、OSK日本歌劇団の中谷厚行氏によって作詞・作曲され、1979年、クラブの認証状伝達式の際にOSKの長谷川恵子さんの歌で披露されました。



その後、詩は中谷厚行氏、曲は山口佳恵子さんの手で、次のように歌いやすく手直しされ、例会などで歌い継がれています。今年度、河合摂子さんによってピアノ編曲されました。

大宮人の 願いを込めて  
愛の奉仕を 差し伸べる時  
我も集うと 仲間が来たり  
望み大きく 輪がひらく  
いにしえのぞむ 三笠山  
古き都の 想いを今に  
春日の山につらなるは  
手に手をつなぐ ロータリアン  
人の心は あでやかに  
友の心に 輝りはえる  
世界平和 親睦に  
同じ心で 手をつなぎ  
奉仕の心 今ここに  
奈良大宮ロータリークラブ  
幸せむすぶ ロータリアン

写真：集合写真

長谷川恵子・OSK歌劇団

資料：「ロータリーの友」2000年10月号、談話室

# 2009～2010年度 R.I2650地区第4組 インターシティミーティング 11月14日(土)



Program  
プログラム

11:00～11:50	奈良県下委員会連		
12:30～12:50	登録受付		
13:00～14:00	開会式典	司会 藤 山 孝 子	
	開会演説	国際ロータリー連合会代表 藤 山 孝 子	
	副会長挨拶	シブツローター 丸 山 千 穂	
	ロードスタークラブ副会長挨拶	シブツローター 丸 山 千 穂	
	親善のこぼれ	奈良県下委員会連 藤 山 孝 子	
	ご挨拶「バスターボーター」主催役員紹介	バスター 藤 山 孝 子	
	参加クラブ紹介	バスター 藤 山 孝 子	
	ボーター挨拶	バスター 藤 山 孝 子	
	奈良県挨拶	奈良県代表 丸 山 千 穂	
	奈良県挨拶	奈良県代表 丸 山 千 穂	
	ボーターリーダー挨拶	バスターリーダー 中 野 嘉 宏	
14:00～14:45	登録受付完了	14:00～14:45	登録受付完了
	ロータリーフォーラム	司会 藤 山 孝 子	
	「若くても、人」- まずは会員増強から-	司会 藤 山 孝 子	
	以下はロータリークラブ会報による発表		
14:45～15:00	休憩		
15:00～16:30	記念講演		
	講師紹介	14:45～15:00	記念講演
	講演「日本よ、動き国となれ」	講師 藤 山 孝 子	
	司会	藤 山 孝 子	
16:30～16:40	休憩		
16:40～17:20	閉会式典		
	講師	藤 山 孝 子	
	次期ロードスタークラブ	藤 山 孝 子	
	次期ロードスタークラブ副会長	藤 山 孝 子	
	ロードスタークラブを助けて下さい	藤 山 孝 子	
	親善のこぼれ	藤 山 孝 子	
	奈良県挨拶	藤 山 孝 子	
17:30～18:45	レセプションホール		
	奈良県挨拶	藤 山 孝 子	
	ボーター挨拶	藤 山 孝 子	
	奈良県挨拶	藤 山 孝 子	
	ロードスタークラブ挨拶	藤 山 孝 子	



## 例会変更

### 奈良東ロータリークラブ

12月23日(水) 定款6-1-Cにより休会。  
12月30日(水) 定款6-1-Cにより休会。  
※ビジター受付は行いません。

### 橿原ロータリークラブ

12月4日(金) 忘年親睦家族会のため  
午後6時より 帝国ホテル大阪  
※ビジター受付は12月4日(金) 12:00～  
12:30まで、橿原ロイヤルホテル  
1階フロント横にて行います。

### 大和郡山ロータリークラブ

12月14日(月) 職場見学会のため 時間・  
場所変更 9時～17時  
近江八幡市酒遊館(近江八幡市仲屋町中7)  
Tel0748-32-2054  
※ビジター受付は行いません。

## 私の趣味 (武中 洋勝)



きっかけは、乗らない弟のロードバイク(自転車)が、我が家に来たことからだ。  
昨年の同時期に比べ10キロ増の体重になり、家の中でもゴロゴロしていると娘から放たれる冷やかな視線を感じ、嫁からも健康にだけは注意してくれと言われ、少し前から家の周りをジョギングする。すると今度は、上半身の重さか膝がガクガクします。  
そこで世のエコに通じるスピリットで、楽しみながら下半身から鍛え治そうと思いつつ。  
調べてみると、健康増進効果は、非常に良いらしい。  
まず、下半身の筋肉はどんな乗り方でも確実に鍛えられる。また運動量に比べ心肺機能が  
それほど酷使されないの、低負荷で自然に鍛えられる。と幾つもメリットが紹介されている。  
まだ、始めたばかりでダイエット効果等報告は出来ないが、皆さんも如何ですか？

**ニコニコ箱** 本日計 36,000円 累計 1,005,000円

- 深澤 文雄 君 いつもお世話になります
- 宮西 正伸 君 昨日の情報集会、第2班の皆様、貴重なご意見をお聞かせ頂きまして、有り難うございました。
- 植村 将史 君 たくさんのハンディーキャップと素晴らしい同伴プレイヤーに恵まれ、優勝させていただきました。次回からも頑張ります。ありがとうございました。
- 楠木 重樹 君 情報集会、畑中さんお世話になりました。情報集会は楽しい例会、興味ある卓話は意義ある例会、奉仕活動への積極的な参加はロータリアンの責務。ところで今月は財団月間です。皆様の奉仕活動への積極的な参加、よろしく願ひ致します。
- 高野 治 君 先日の献血活動の協力に関しまして、多数の皆様にご協力をいただきました。有難うございました。
- 清岡 正教 君 誕生日のお祝い、有り難うございます。
- 楠原 忠夫 君 一寸、うれしい事がありました。また、先日の「山の辺の道ハイキング」山歩き会の皆様お世話になりました。
- 平野 貞治 君 ちょっと嬉しい事がありましたので
- 成田 積 君 結婚記念日に大塩昭山作の奈良絵の陶器をいただいて有難うございました。家内が喜んでおります。
- 柴田 直三 君 ニコニコ協力です