



Rotary International District2650 Nara Japan

奈良大宮ロータリークラブ

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：福本良平 ■副会長：植村将史 幹事：高辻良成



発行日 / 2015年2月24日
2014-2015/30

Vol.36

No. 1730

hp:http://naraomiya-rc.jp
E-mail: info@naraomiya-rc.jp
2014-15年度当クラブテーマ

『ロータリアンとしての
誇りをもって』

国際ロータリー第2650地区

ガバナー 北河原 公敬

「ロータリーは心くぱり」



四つのテスト

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

会長報告

・先日の土曜日、地区の会員増強地域別会議がございました。私と中村会長エレクトと本年度・次年度の会員増強委員長の4名で参加致しました。詳細は市田委員長より報告があるかと思いますが、一つはビデオでR Iの会員増強方針が流されました。それはアメリカのコンサルタントの方が考えられた「現在のままではダメだ。どんどん変わって行かなければいけない」という大きな変化を求める様なビデオでありました。それに対し奈良のガバナー補佐お二人が、「日本ではそういうことは難しいのではないか。やはり日本は日本独特の文化もあり考え方もあるので、それを一概に守ってやるものでもないのではないか」というお話がございました。

・先日地区公示がありました国際ロータリー第2650地区2017-18年度ガバナーに関しまして、「地区ガバナー指名委員会が推薦した候補者京都東ロータリークラブ会員田中誠二君をR I細則13.020.10により当地区2017-18年度ガバナーに決定したことを宣言致します」との決定通知が参っております。

委員会報告

会員増強委員会：市田委員長

先程福本会長よりお話がありましたように、過日2月14日に奈良県経済会館に於いて会員増強地域別会議奈良グループというのが行なわれまして、当クラブから4名が出席、また地区担当幹事として高野さんも同席して5名で参加して参りました。

先ず初めに「会員増強・今こそ行動のとき」というDVDの上映がありまして、若い世代のコミュニケーションスタイルが非常に変わっておる、ということで、そういった時代のニーズに応じた変化が会員増強に求められるという内容であったのですが、ロータリーの会員増強としてちょっと極端な内容であったということで全般的には不評でございました。その後、各クラブより本年度の目標と上半期の達成度というテーマで報告がありました。全般的にはどのクラブも純増目標に対しては苦戦しているという様子が窺えました。ご承知の通り、地区目標では5%の純増を目標としておりますが、2650地区の12月末現在の会員増強数は93名で、地区会員数に対して約2%

例会プログラム

第31回2月24日
通算1730回

1. 開会の点鐘
2. ソング
「大宮ロータリーソング」
3. お客様の紹介
4. 会務報告
5. 卓話
誠愛リハビリテーション病院
名誉院長・太宰府ロータリー
クラブ直前会長 黒川徹様
「100歳時代の健康」
6. 閉会の点鐘

例会状況報告

第30回 2月17日
通算1729回

◎会員数 79名
 ◎出席規定免除者数 2+25名
 ◎出席義務者数 52名
 ◎欠席者 9名
 ◎出席者 61名
 ◎出席率 87.14%

第28回 2月3日
通算1727回の修正

◎会員数 79名
 ◎出席規定免除者数 1+25名
 ◎出席義務者数 53名
 ◎欠席者 9名
 ◎補填者 2+7名
 ◎出席者 73名
 ◎出席率 97.33%

の純増となっております。奈良県では14クラブ併せて11名の増加、1.5%の純増という結果でした。

次に、増強維持・退会防止についての意見交換がりまして、各クラブの取り組み、発表の場がございました。その中では例えば親子会員や年齢によって会費を軽減するクラブであるとか、食事の時間・種類、食事をとる・とらないまでを自由化するということも、費用負担を少なくする色々な工夫をする発表がございました。ただ、当クラブには少しそういった内容は馴染まないのかなという印象を受けました。基本的な在り方だと思いますが、退会の噂ですとか異変のようなものを察知したら、皆で声掛けをしてコミュニケーションを活発にするという方法が退会防止の何より適切、重要であるように感じました。また増強の方で、以前もガバナーがおっしゃっておられましたが、入会候補者に例会体験をして頂くという取り組みをされているクラブが幾つかございます。当クラブでも「今年度は入会無理だけれども」という方が沢山おられるので、これに関しましては今年度入会に限らず、次年度また次々年度の入会候補者に対してこういった取り組みで、会員増強を是非とも実施したいと考えております。

最後に、今西ガバナー補佐の提言の中で私が印象に残った点をお伝えしておきます。会員増強で必ずと言っていいほど、「質か量か」という話が出てくるわけですが、いきなり“質”を求めて行くのではなく、入会してから“質”を高める、という考え方をご自身のエピソードを交えながらお話されたこと、とまた「(一儲けではなく)“人”儲けしませんか」と是非誘い文句として欲しい、ということをおっしゃっていたことが印象的でした。

親睦活動委員会：中奥委員長

・今日例会終了後、新入会員國原さんの歓迎会をこの場所で行います。現在の所、30数名の御参加ということで、真ん中あたりの5つ位のテーブルで固まってやりたいと思います。

・4月22日鷗尾の会のゴルフの案内が来ております。この後、回覧で回します。是非とも大会に良い成績を残せるように、多くの方のご参加よろしくお願ひします。

幹事報告

・ロータリーダイニングが完成いたしましたので、状差しに入れてあります。是非、ご友人等にメンバーのお店をご紹介ください。

・休会中の武藤会員ですが、切除した腸をつなぎ合わせる再手術を来週にも行うため、一旦、退院されます。病院にお見舞いに行かれても、おられませんのでご注意ください。再入院のスケジュールが決まりましたら、改めて例会でご案内いたします。

・地区大会について、現在、情報集会で担当別に説明されていますが、そこでの質問・意見を集約して、全体の打ち合わせを行います。お忙しいところ恐縮ですが、次々週の3月3日の例会後に開催いたしますので、そのままお残りください。

2月お誕生日・結婚記念日

★お誕生日★

11日	野末	勝宏	君
12日	辻本	和弘	君
15日	松岡	弘樹	君
16日	河野	里志	君
22日	西口	栄一	君
23日	梅谷	裕規	君

★結婚記念日★

6日	楠下	重郎	君
6日	小西	敏文	君
7日	計良	隆司	君
11日	武藤	廣茂	君
14日	中條	章夫	君
21日	有井	邦夫	君
23日	森下	泰行	君



卓話

日本健康体操連盟
生涯学習健康づくり指導士 青山実智子様
「願いは叶う」(元気づくり、笑顔づくり道)



皆さんこんばんは。今日イトーヨーカドーにありますヨークカルチャーセンターというところでストレッチの体操をしてこちらへ参りました。こちらでは男性ばかりで、又そうそうたるメンバーがおられ、私がお話ししてもと思うのですが、カルチャーセンターで2人だけ男性の方が入会され、今日のこちらに伺うとの話をしたところ、その方から「先生、私は動いたら少年の気持ちになりました。そのことをお伝えください」と言われました。普段のレッスンでは1時間でも2時間でもどンドン声を出してやるのですが改まった場のお話ということでどうしようかと思っているのですが、まず始めになぜ私がこの健康体操というものを始めることとなったのかについて聞いてください。

皆さんは過敏性腸症候群という病気をご存知でしょうか。私は23歳から6年ほどこの病気に悩まされて。当時は小さな子供も2人おり、育児と家事に追われる日々だったのですが、この症状、腹痛でして下痢も伴い、ひどい時は気を失うぐらいの症状でした。子供はハイハイ、よちよち歩きのところでも何もわからない、でも苦しい、何とかこの症状から脱せられないかと思いたくさんのお医者様を回りました。ところがどこにいても決め手の治療法はないと言われ、ストレス解消や規則正しい生活といった一般的なことを言われるだけでした。しかし、このままでは子供のためにもよくないと思い、何とか治す方法はないかと思っていたところ近所にリズム健康体操というのをやっているということを知り、「これだったら子供も連れていける、一緒に健康づくりができるかもしれない」ということで足を運びました。そこではジャンルを問わない様々な音楽が流れ、音楽に合わせて体を動かし、そこで楽しい時間を過ごすことが出来ました。半年ぐらいたった後、気が付くと症状がなくなっていました。あれだけ長く苦しんでいた症状がなくなったわけですからこれを続けなければならないということでも1年ぐらいたったころ指導者の方から指導者の勉強をしないかとお話をいただき、最初は迷ったのですが、自分の症状がよくなったこともあり、この良さをたくさんの人に知ってもらいたい、何かのお役に立ちたいという思いで、大阪で勉強をしました。その後奈良で2つの教室を担当させてもらうこととなり、一つは私を受け入れてくださったのですが、もう一つ、私の出身の教室は上手いはず大変ショックでした。当時は29歳でしたがせっかく預かった教室ということで継続するしかないと思い続けてまいりました。慣れないなりに10年ぐら経ったころ出会った人からの学びということで次のお話をさせていただきたいと思えます。10年経って慣れてはき、指導者も三人育ててきたものの何かが違う、私が楽しくない。その時は一生懸命にやる、ミスをしたくないということ、少しでもたくさん汗をかくということに重点をおいてやってきたのですが、こんなのでいいのかなといった迷いがありました。そんな時、仕事の関係であった方、一回りの目上の方だったのですが、非常にパワフルな方で、仕事もてきぱきとこなされ、強く出られる方には強く対応し、弱い方にはやさしく対応されるといった形で対応され、また分け隔てなく笑顔で対応される方でした。この人は私の師匠だと思い、その方のいいところを近くで見ると真似していたのですが、その方とお話しする機会がありました。その方は「あらゆる人に好きになってもらわなくてもいいのではないか。一人の人に好まれればそれでいいのではないか」と仰いました。確かにそうかもしれない私は思いました。私にはみんなにいい人、出来る人と思われたい自分がいて自分にゆとりがなかったんだと気づき、その言葉をきっかけに肩の力が抜け、まずは目の前の人にちゃんとレッスンしようと思ひ、教室での「おはよう」の挨拶や生徒さん全員への声掛けなどを心がけました。そうしていると雰囲気が変わり、教室に活気が出来、私も楽しくなってきました。先輩に「学ぶことは真似ること」と言われたことがありましたが、自分の身の丈でやればいんだということを知り、その頃自分の夢であった中央体育館での健康体操のレッスンのお話しもいただくことができとても嬉しく思いました。「願いは叶う」という演題で今日はさせていただいているのですが、この時は小さな私の大きな夢がかなった瞬間でした。自分が笑顔になると相手も笑顔になるということで名刺にも「元気作り笑顔作りのお手伝い」と書くこととなりました。笑ってもらうことがとても楽しくなり、レッスンでも少しお話しをしてそれから体を動かすという風にしており、そのことが雰囲気をやはり変えています。今は一週間のうち5日お仕事させていただいており、10本のレッスンをさせていただいています。場所は奈良市中央体育館、県女性センター、北部会館、東福祉センター、公民館など併せて10~11箇所ぐらです。

次のお話ですが「伸ばそう健康寿命」ということなのですが、今日本の平均寿命は男性が79歳、女性が86歳です。健康寿命というのは厚生労働省によると70歳だそうなんです。私の仕事柄できることと言えば健康寿命を延ばすことで介護の年数を減らすということになります。何よりも死ぬまで元気でいられる、誰でも願うことなのですが、奈良県の女性センター開設当時、当時は介護保険も始まっていない時期でしたが、転倒予防ということで筋肉を作りましょうといった話をしていました。今いうロコモ予防ということになりますが、当時はそんな言葉はありませんでした。女性センターでレッスンを始めて30年経ちますが考えてみると認知症にならぬ止め

られた方は一人だけです。86歳に胃がんで亡くなられた方がおられるのですが、その方は子供さんたちが遠方におられることもあり、車いすにはなりたくないということでレッスンに通っておられました。85歳で胃がんになられ入退院を繰り返しましたが、ご自分で退院されたりしておられました。最後はご自分でも分かっておられたようで施設に入られましたが、亡くなる1週間前にこれまでの御礼の連絡をいただき、なんと潔い方かと感動しました。手術の後もおむつをすることなくご自分でトイレをされておられました。もうおひとりの方、ご主人がパーキンソン病で自宅介護をされていたのですが、ご主人が転ばれた際、奥様も巻き込まれて腰の骨を折られたそうです。3年後に私の教室に来られた時は膝を曲げ、首もあまり動かさず、正座などとんでもないという状態でした。1年後には体を作った後で正座をしていました。75歳で4年ぶりに正座ができるようになったそうです。彼女には「もう」ではなくて「まだ」を学んだ気がします。日常の中でのロコモの予防ということで「ながら運動でロコモ予防」として4つお話しします。1つめは「移動時、できるだけ階段を利用する」ということです。2つめは、「通勤時、バス・電車を一駅歩こう」ということです。それから歯を磨くときですが、スクワットをしながらやって欲しい、また片足立ちや爪先立ちもやってもらいたいです。とにかく生活の中でやって頂いたらいいと思います。それからロコモチェックに入っているんですが、靴下を片足ではいてください、転ぶという方に無理は申しませんがそうなる前からやっていただきたいと思います。若い時は一生懸命前を見てかき分けてやってきたのですがある時ある人の言葉によりマイペースで、自分の身の丈で仕事をするようになりました。そして今63歳で気づきましたのは、道は前にあるのではなく振り返った時に自分の後ろにあったということです。そんなことを思いながら私は今が自分の持っているものをお返しする時期として務めて参りたいと思っております。最後に「貯金」と「貯筋」です。「貯金」は使うと減りますが、「貯筋」は使うと増えます。ありがとうございました。



本日計 44,000円 累計 1,957,000円

- | | | |
|--------|-----------------------------------|----------------------------|
| 楠木重樹 君 | 青山実智子様 | 本日の卓話よろしくお願ひします。 |
| 有井邦夫 君 | 2/21結婚お祝いに感謝 | 仲良く頑張っています 本日は御祝ありがとうございます |
| 中條章夫 君 | 結婚45年を迎えました。 | これからも二人健康で仲よく送りたいと思っています。 |
| 小西敏文 君 | 結婚祝いのお花有難うございました。 | |
| 計良隆司 君 | 結婚祝いをいただきました。 | |
| 河野里志 君 | 38才の誕生日を迎える事が出来ました。 | 当クラブでは最年少です。元気よくガンバります。 |
| 西口栄一 君 | 誕生日 | ニコニコ |
| 清岡義教 君 | 先日はキンビール工場にて娘によくして頂き本当に有難うございました。 | 娘も楽しく過ごせたと大満足しておりました。 |
| 平方貴之 君 | 連続欠席申し訳ございませんでした。 | |
| 潮田悦男 君 | ニコニコ | 協力 |
| 倉田智史 君 | ニコニコ | 協力 |
| 松岡弘樹 君 | ニコニコ | 協力 |
| 野末勝宏 君 | ニコニコ | 協力 |
| 森山斗福 君 | ニコニコ | 協力 |

例会変更のお知らせ

3 月

- 京都山城ロータリークラブ■
- ・ 3月11日(水)・・・創立25周年記念式典・祝賀会の為、変更。
日時：3月14日(土)
場所：京都府立けいはんなホール 3F ナイル
 - ※ビジター受付：3月11日(水) 12:00-12:30まで、
けいはんなホール1Fにて行います。
 - ・ 3月18日(水)・・・定款第6条第1節(C)により、休会。
※ビジター受付は：行いません。

次週の例会

平成27年3月3日(火)
卓話 RI第3360地区チェンライRC 直前会長 原田 義之 様
演題 「輝く瞳に会いに行こう」