



北見ロータリークラブ週報

●創立/1937年9月30日 ●事務所/ナシオビル ☎25-2824 ●例会日/毎週水曜日 ●例会場所/ホテル黒部

HPアドレス <http://www.kitamirc.jp>

第3259回例会・2019年9月11日

本日のプログラム

ゲスト卓話

「こんぴらさんについて」

宗教法人金毘羅霊院 代表役員 高田 有修様

2019～2020年度国際ロータリーテーマ

『ロータリーは世界をつなぐ』

R. I. 会長 マーク・ダニエル・マローニー

第3258回例会（9月4日）の記録

司会 帰山親睦活動委員長

ロータリーソング 我等の生業

ゲスト 米山奨学生 北見工業大学 タン・ペイユ様

会長挨拶 長屋会長

皆さんこんにちは。7月より私が会長になりましてからビジターの方が全く来なくなりました。どこかで悪い評判が上がってるのかも知れません。

8月31日を持ちまして32年間お勤め頂きました澁谷さんが退職され、今日から藤田里香子さんに事務局のお世話になりますが、里香子さんのシンデレラスマイルに会員の皆様から笑顔がいただか話しやすいとかの評判が私の所に届いております。その美しい笑顔でこれからも宜しくお願い致します。

さて、9月は「基本的教育と識字率向上月間」と言う事になっておりますが、新しく入った会員、当初私もそうだったのですが、識字率向上とはどんな意味か分からない方がいらっしゃると思いますので、若干説明をさせていただきますと、私なりの解釈なんです、日本には識字率向上と言う月間は適切ではないと言いますか必要でないと言いますか、国際ロータリーが114年前、その時代に読み書き、計算など出来ない子供達が大勢いてほとんどの国が教育制度が出来ていなかった時代の規定な訳であります。これは現在でもロータリー6つの重点項目の一つであります。世界中で15歳以上の読み書きが出来ない子供達がいまだに7億8000万人おりますので、その子供達への支援をすると言うのであれば分かりますが、世界193ヶ国の中でも識字率99%以上の国が46ヶ国ありまして、日本もその中の1ヶ国に入っている訳でございます。ですから、敢えて日本のロータリーは識字率向上月間だなんて特別に捉える必要はないと思うのです。

確かに、識字率の低いエチオピア・南スーダンなどは識字率がいまだに20%台であります。皆様ご承知のエチオピア出身のアベベ選手、当時、裸足のオリンピックランナー金メダリストでありましたアベベ選手は読み書きが出来なくても足が速いだけで世界中に有名になった人もいらっしゃいますが、そういった識字率の低い国を対象にするのなら分かりますが日本のように識字率99%の国には今どき適さないと私は考えている訳でございます。やはり、日本のロータリーも114年前から情性で規定を設けなくて、時代に合った規定に変える事も必要ではないかと言いたいのであります。

最後になりましたが、8月31日・9月1日とライラセミナーが旭川で開催され、当クラブからは北見信金さん・桑原電装さんの若い社員の方に参加して頂き、松島会員・梅津会員にも参加して頂きましたことを厚くお礼申し上げます。また9月1日に米山記念奨学生カウンセラー研修会に参加して頂きました主藤会員、そして本日お越し頂いております、タン・ペイユさんにもお礼を申し上げます。

それでは1時間例会を楽しんで頂きますようお願いを申し上げ私からの挨拶と致します。

幹事報告 潮田幹事

1. 本日地区大会の申込締切となっております。お泊りになる方はホテルが2箇所に分かれることになりました。料金は1万円となりますので、各自精算で宜しくお願い致します。二次会の場所につきましては、人数がはっきりし次第お知らせします。配車及び乗り合わせにつきましても皆様に随時聞いていきます。その中でご依頼された方はご協力のほど宜しくお願い致します。

2. 清里RCさんが50周年記念式典ということでご案内が届いております。日時が11月10日（日）となっております。先日お話しした遠軽RCさんと同様にこちらも北見RCの75周年の時に10名という多数のご参加を頂いているクラブであります。日程が空いてる方がいらっしゃいましたら、ご協力をお願いします。遠軽RCさんは本日の理事会で行くメンバー7名が決定致しました。ご協力ありがとうございました。



- 先月で退職されました澁谷さんからお手紙が届いております。一文ですがご紹介させていただきます。『本来であれば会員様一人一人にご挨拶状を差し上げるところですが、この手紙で失礼させていただきますことをお許し下さい』とありましたことをご報告させていただきます。
- 今月のロータリーレートは、1ドル=106円です。

委員会報告

松島ローターアクト委員長

- 8月31日と9月1日に、梅津会員と私、研修生として帯広信金から高谷さん、DOCOMOから佐藤さんの4名で参加してきました。研修では皆さんとディスカッションをし、自分達の町の魅力を築こう、良いところを知ろう、笑顔になろう、親切になろうというような話をされていて、非常に実りのある研修でした。
- 10月5日に第26回地区協議会が根室で開催されます。それに伴い、登録お願いの要請が来ておりますので、ご協力を宜しくお願い致します。



プログラム グループ談話【3】「健康に気を付けていることは？」



松島会員

こちらのテーブルでは、食べて歩いてよく喋る、81歳定期検診、体操をして汗をかく、駒形体操、スクワットをするそうで、美味しいお酒を飲むために体操をするということです。また、炭水化物をとらない、食べてすぐ寝るのは太るのでダメ、すぐ寝ると疲れる、ストレス発散は車の運転、糖尿に気を付ける、31歳でタバコをやめた、というお話が出ました。

小林会員

こちらのテーブルでは、毎日歩くこと、早寝早起き、ゴルフということです。ある方は黒ニンニクを飲んでいるということでございます。365日毎日ラジオ体操をすることで若返る、潮田さんの体操を毎日やっている、出来るだけ夏場の内にお水を沢山飲む、出来るだけ野菜を一生懸命食べるということでございました。

青山会員

まずは2年前に命の危険を感じてタバコをやめて、そこからちょっと調子が良くなったということ、毎朝6時半からラジオ体操をやっているということ、口の中の口腔ケアをして風邪を引かなくなったということもありました。後は、人間ドックを受けている、マラソン、夜に米を食べないようにしている、睡眠の2～3時間前は物を食べない、ストレスを溜めない、我慢をしないということを行っているようです。私は食事の前に野菜を食べるようにしていたのですが、血糖値が上がらないということがありまして、それをずっと続けていたら、テーブルで話し合った時に、「それは嘘だよ」ということがついにここで判明してしまい、好きな物から食べようと思いました。

川上会員

よく笑うこと、眠る前にいいことを考えて眠る、それが一番簡単な健康法だということでした。というのも食事はやっぱりコントロールが難しいからということです。それから糖質ダイエット。一切米を食べない、麺も食べない、グルテンフリーですね。タンパク質のみで8月から始めて、1ヶ月で6キロ減ったという方がいて、近々人間ドックがあるので、どんな結果が出るか楽しみだという意見がありました。それから、3食決まった時間にしっかり自分の好きなものを食べる、あまりあれこれ気にしないということもありました。後お酒もビールをしっかり飲む、一日決められた歩数6千歩を歩く、潮田さんのジムに通うという意見が出ました。また、なるべく便秘をしないように青汁を飲む、睡眠時間6時間しっかりとれば、短くても細切れでも大丈夫だという意見も出ました。

柏尾会員

北見は車で移動することが多いので、なるべく歩くようにというお話がありました。それから、普通の生活をし、出来るだけストレスを溜めないというお話もありました。後は医者から処方された薬を忘れないように飲む、趣味を楽しむ、という話もありました。逆に、程よいストレスは必要だという話もありまして、勿論それは飽くまで健康であればという話です。この班ではちょっとストレスの話が発生して、家庭内でもストレスがあるので、夫婦間の間を上手く取るのも大事ななという話で盛り上がりました。

【次回9月18日】 「北見RC創立記念夜間例会」

編集後記 食欲の秋…暴飲暴食には気を付けましょう。(A.N)

公式訪問とは

ガバナー公式訪問の目的は、①会長、幹事そして会長エレクトとクラブの諸問題について隔意のない懇談と指導を行う。②例会で全会員に対して感銘深い卓話を行い、ロータリー活動を励ますこと。③クラブ協議会でメンバーとクラブ運営・活動の推進について協議し、助言を与えることなどです。

2019～2020年度 北見R.C.活動方針

ロータリーに誇りを持ち行動する