

Rotary



宮崎南週報



ジョン・F・ジャーム
2016-17年度RI会長

出逢う人と 奉仕を共に

宮崎南ロータリークラブ

会長 野田 一孝

第1900回例会 2016.12.12

会長／野田 一孝 幹事／井上 竜志
副会長／日高 章智 会報／戸高 勝利
例会場／宮崎観光ホテル
ソング／奉仕の理想
ロータリーの目的

会長挨拶

野田一孝会長



昨日は、青島太平洋マラソン2016が参加者12,000人という、宮崎県の一大イベントが行われました。天候もよく、絶好のマラソン日和だったのでないでしょうか。報道の中でも参加者の方の満足感が伝わってきました。会員の皆様の中にも参加された方がいらっしゃいますが、記録とは別に、開放感、満足感が今年も味わえたのではないでしょうか。来年に向けて、頑張ってください。お疲れ様でした。

いよいよ2020年東京オリンピックに向けて本格的に、動き出しました。メイン会場の起工式が行われましたが、これで景気が上向いてくれるのでしょうか。やはり地方は、取り残されていくようになります。

でも、何かをしなければなりません。官民一体となり、「おもてなしの心」をもって色々な誘致活動を推し進めていきたいです。

先日、増強委員会の会合があり、募集用のパンフレットが出来上がり、拝見させていただきましたが、大変よくできており、勧誘の手助けになるのではないか。このパンフレットをご活用願いまして、一人でも多くの入会者を募っていきたいと思います。皆様の御協力を、お願いします。

出席委員会報告

松田安典委員長

●出席状況

本日状況	
会員数	(39) 41名
本日欠席者数	9名
本日出席者数	32名
出席率	82.05%

前々回状況	
会員数	(39) 41名
ホームクラブ出席者数	26名
メークアップ数	7名
修正出席者数	33名
修正出席率	84.62%

●前々回メークアップされた方／大迫雅浩会員、開地俊昭会員、戸高勝利会員
日高章智会員、日高第二会員、松本桂士会員、山崎栄一郎会員

ニコニコ
BOX 0件 2,000円
累計 49,000円

募金箱 5,880円
累計 91,839円

いよいよ今年も20日を切りました。益々、慌しくなりますが、体調には十分気を付けて年末を、乗り越えていきましょう。

幹事報告

井上竜志幹事



・2016-17年度 宮崎県中部分区 IM
(インターナシティ ミーティング)のご案内が届いております。

日時は 2月11日(土)15:00~19:00

場所はニューウェルシティ宮崎登録料が2,000円、懇親会費3,000円となっております。講師は(株)クボタオートパーツ 久保田茂様です。講演会のテーマは「職業奉仕の理念で年商10億円」です。

めったにない機会ですので是非ご参加ください。

親睦委員会

川村雅宣副委員長



・1月30日(月)年始懇親会を行います。
シーガイアコンベンションセンター
18:30~ 多くの参加をお待ちしております。



ロータリー情報

●日本のロータリーの誕生 (Birth of Rotary in Japan)

三井銀行の重役であった米山梅吉は1918年1月、財政調査団の一員として渡米し、ダラス・クラブ会員の福島喜三次に会い、初めてロータリーの話を聞き大いに感動し、帰国後2年余りロータリー精神と組織の研究に努める。

無地区時代:1920年1月、福島喜三次はダラス・クラブから結成の要請を受け、シカゴの本部からも依頼されて帰国。在日米人ウイリアム・ジョンストンの応援を得て、9月1日設立準備会を開き、創立総会は10月20日、創立会員28名、会長米山梅吉、幹事福島喜三次、翌1921年4月1日登録番号855で加盟承認。

正式地区時代:1928年、日本・満州・朝鮮・樺太・千島・台湾で第70地区が設定。クラブ数は日本6、朝鮮1で初代地区ガバナーに米山梅吉が就任した。第二次世界大戦のため1940年9月4日RI脱退。戦後1949年3~5月にRI復帰。以後発展の一途をたどり戦後50年で世界第二のロータリー国となっている。

ニコニコBOX

井上竜志会員



12月11日の青太で無事完走できました。ありがとうございます。

会員増強委員会

早瀬清則委員長



12月5日例会の夜、2回目の会員増強委員会を行いました。委員を含め12名の方々の出席を頂きましたが、7月以来、1人の入会者に止まり、今後何とかしたいとの思いを確認し合いました。

忘年会を兼ねた会として、和やかな中にも熱心な意見交換の場と成りました。大迫会員の手により進められている入会案内のパンフレットは会員の意見も取り入れ、さらに内容の濃いものと成り近日中に完成の予定です。

会員の皆さんには、有力な情報をご提供いただきます様よろしくお願ひ致します。

最後に、お忙しい中ご出席いただきましたメンバーの方々に御礼を申し上げます。

その他

ロータリー変革も基本は職業奉仕

地区研修リーダー

大迫三郎



地区役員会が11日都城メインホテルであり、その一部の報告をします。「職業奉仕とロータリーの魅力」「ロータリーの日常用語集」を発刊（第三回目）し、2730地区全会に配布します。読み捨てにされることなく、必ず手許に保存されるようお願いします。

例会回数の月2回以上との規定変更で、地区内3クラブが適応していますが、基本は週1回です。

大重ガバナーは成丈現況の例会回数を行う事が望ましいと発言されました。本来クラブが主体ですが、敢えて希望を述べられました。

本日のプログラム

会員卓話

卓話に寄せて



こんにちは。本日、卓話を担当させていただく矢野です。よろしくお願ひ致します。

昨日は青島太平洋マラソンに20名程度の弊社の会員様と出場させていただきました。青島太平洋マラソンは宮崎県内で唯一のフルマラソンで42.195kmを走ります。参加者は現在10,000人を超えていました。ランナーの方にはそれぞれ出場の目

的があるようで、なかには骨髄移植を受けて26年が経ち元気な姿を見ていただき、骨髄バンクへの登録を呼びかける方もおられました。また、42.195kmを走るなかで様々なことが起ります。きつさや痛くて泣いて走っている方、沿道の応援に笑顔で答えながら走られる方、仲間と一緒に泣きながら・笑いながら・励ましあいながら走られる方。ほとんどの方がゴールの際には笑顔です。マラソンは人生に例えられることがあります。目標や目的は様々で、山あり、谷ありで作戦や戦略があり時には孤独になり時には励まされてゴールを目指します。

私は現在、健康にかかわるスポーツジムの仕事をさせていただいている。目的は適度な運動を習慣化して健康寿命を延ばしていただきたいと思っております。現在、寿命と健康寿命の差は10歳あります。この10年というのは何らかの介護が必要になるわけですが、筋肉を鍛えてその差を小さくしていただきたいのです。私は元々運動が好きでした。高知県の大学で全国3位にもなった強豪のサッカー部で運動は続けていましたが、学んでいたのは環境の変化や評価など自然環境に関する事でした。休みの際に宮崎に帰ってきて、祖母が入院していると聞いて見舞いに行ったりです。私がプレゼントした自転車で転倒し大腿骨を骨折したことでした。入院生活が長く体力が落ちて介護が必要になりました。祖母のことも現在の仕事の動機となり、運動で体力をつけることによって寝たきりになるリスクを抑えられると考えています。海外では医療費の自己負担が高く、運動をしている人の保険料が安くなることもあります。スポーツジムなどの利用率が高い傾向にあります。

ここで皆さんにも仕事中などの気分転換にスツ姿でも出来るエクササイズをご紹介させて頂きます。

ぜひ、一緒にお願い致します。

- ① 肩の上げ下げ、ゆっくり
- ③ ①②の組み合わせで肩回し
- ④ つま先の上げ下げ
- ⑤ かかとの上げ下げ
- ⑥ いすでスクワット全てゆっくり 10回程度がオススメです。

特に、最後のスクワットは本当におすすめです。動物は足から弱るというのは本当で、上半身の1.5倍速く筋力が弱ります。バランス感覚も衰えが早いため転倒が起きやすくなります。そのどちらも鍛えることが出来ます。筋肉は唯一、年齢に負けずに鍛えることができる器官です。何歳からでも筋肉は増えるし強く出来ますので、筋力トレーニングの習慣をすこしづつ付けていただければ幸いです。とりとめのない話でしたが、ご清聴ありがとうございました。