

週報

【2024/11 第3例会】

例会日：毎週金曜日

例会場：碧海信用金庫本店3F 安城市御幸本町15-1

TEL:0566-75-8866 FAX:0566-74-5678

Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp

HP: http://www.anjo-rc.org

■創立日：S33年1月10日

■RI加盟認証日：S33年2月6日

第3197回例会

2024年11月22日(金) 12:30～13:30

司会者：荻須 篤君

ソング：「それでこそロータリー」

ニコボックス委員会：横山 真喜男君

雑誌委員会：松本 隆利君

ゲスト及びビジター

：池森 由幸様 RI委員 ロータリーの友委員会 地区代表委員名古屋千種RC

：杉浦 文雄様 IM実行委員長 刈谷RC

：出口 達也様 IM副実行委員長 刈谷RC

：加藤 弘様 功労会員

出席報告者：堀 真也君

全会員数 51名

現在出席義務者数

本日の出席人数 34名

内出席免除者の出席人数 16名

出席率 75.50%

2023-24年度：RIテーマ

「ロータリーのマジック

(The Magic of Rotary)」

安城ロータリークラブ会長方針：

「EnjoyRotaryLife」

■会長：成田 孝則

■幹事：鶴田 香也乃

■クラブ会報：沓名 一樹・岡田 健裕



■ 会長報告

成田 孝則会長

2024年11月4日(月)

RCC少年野球

安城選抜チームVS岡崎選抜チーム

会場：安城市総合運動公園

ソフトボール場A

優勝：安城選抜チーム



2024年11月15日(金)

職場例会

・ジャズの生演奏

・(株)YAMATO社屋の説明

・お茶会



■ 幹事報告

鶴田 香也乃幹事

1. 本日例会終了後、例会場にて、親睦活動委員会の打ち合わせと、ウクレレの練習を致します。
2. 11/29定款第7条第1節の規定により休会です。
3. 12/6 年次総会です。出欠表の提出をお願いします。また11:30～本年度理事会、例会終了後に次年度理事会を行います。
4. 会員家族親睦例会の登録料を11/22・12/6に集金いたします。
5. 1-3月の例会出欠確認表の提出をお願いいたします。
6. ゴルフ部会より 11/23(土)ガバナー補佐杯親睦ゴルフ大会が行われます。

【本日のセレモニー】

- * 入会式
- * IMのPR
- * ロータリーの友発表
- * アート倶楽部同好会



卓話者 池森 由幸様 RI委員 ロータリーの友委員会 地区代表委員名古屋千種RC

テーマ「最近のロータリーの友について、利用方法と活用方法について」

※頂戴した原稿はそのまま掲載しています

ロータリアンの健康的な生き方

健康でなければロータリー活動はできない

健康の定義

「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない」

この定義には二つの特徴があります。

1. 健康を身体的や精神的面だけでなく社会的側面からも捉えていることです。
2. この定義に当てはまる人は世界中探してもいないということです。

ロータリアンとしての健康な生き方

人とのふれあい(社会的健康)ロータリアンとして最も重要です。男性の平均寿命を延ばす因子として「ふれあいの機会が多い」が上がってきました。一方、女性はふれあいと関係なく地域の保険医療レベルが高いほど寿命は長いです。例会では楽しく笑うことが重要です。病気を予防するNK細胞の活性化に役立ちます。(ナチュラル・キラー(natural killer; NK)細胞は、文字どおり生まれつきの殺し屋で全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球です)皆さん楽しく笑いましょう。

食事を楽しむ(身体的健康)最近奇妙な病気がはやっています。「アルツハイマー病」といいます、(冗談です)アル中とアルツハイマーが合併したものです。私も将来かかるのではないかと心配しております。このアルツハイマー病にかかったおじいさんに孫が尋ねました。「おじいちゃんは3度のごはんより好きなものな～に？」と、おじいちゃん答えていわく「4度のメシと晩酌だよ」ロータリークラブの会合には食事と酒がつきものですが適度に楽しみたいものです。

1週に1度はなにもしない(精神的健康)私は40年以上現役として走り続けてきました。休日は社会奉仕活動やゴルフなどで過ごし、すぐに次の週が始まる生活を繰り返しました。

忙しさのため「心を亡くした状態」でした。ユダヤ人はシャバットと称して週1回、何もしないで過ごす日を賢く守っていました。人は何もしないと自分自身を深く反省します。

ユダヤ人に科学者、芸術家、実業家が多い理由にこのような宗教上の習慣を挙げている人もいます。いずれにせよ少なくとも休日は何もしないで自宅でゆっくりするだけで良いと思っています。次の週を新たな気持ちで活躍するためです。

最も大事にしている生き方

「かきくけこ人生」です。か＝感謝の気持ちを持ち、き＝気配りをモットーに、

く＝クールでかっこよく、け＝健康で、こ＝好奇心を持つことです。

これから年齢を重ねても、好奇心を失わずにクールで格好良く生きたいと思っています。

by山本正治