



小倉ロータリークラブ 週報

RIテーマ: “人類に奉仕するロータリー”

RI会 長: ジョン F. ジャーム 氏
(所属: チャタヌーガ RC)

地区テーマ: “基本に返って、 魅力あるロータリーに”

地区ガバナー: 富田 英壽 氏(所属: 甘木 RC)

クラブテーマ: “魅力あるロータリーに”

会長 伊与田 修 / 幹事 松永 浩



表紙写真説明(テーマ/北野をどり)

京都に春を告げる北野をどりは、3月下旬から4月上旬にかけて、北野天満宮に隣接する上七軒歌舞練場で2週間開催されます。上七軒の芸妓・舞妓さんは30数名なので、短期間の興行になります。

【撮影: 辰巳会員 京都にて】

例会場 リーガロイヤルホテル小倉 TEL 093 (531) 1121

《報告に関して、敬称略》

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

事務局 e-MAIL: krpc@rid27.jp

事務局 北九州市小倉北区浅野 2-14-2 リーガロイヤルホテル小倉 2F

TEL (531) 1727 FAX (522) 4333

会報・雑誌 委員会 委員長: 佐久間 庸和

委員: 森 浩明・板井 清記・成沢 裕・渡邊 昌春

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

本日の例会 第3306回

- ・国歌斉唱
- ・ロータリーソング “奉仕の理想”
- ・卓話 NHK 長崎放送局 局長 古谷 太郎 氏

第3304回 例会 記録

3月17日(金) 普通例会

- ・ロータリーソング “四つのテスト”
- ・卓話 HCM link 代表 三浦 久美 氏

会長の時間

伊与田 修 会長

今年は例年に比べて花粉症に悩まされている方が多い様です。毎年春先は花粉、黄砂、PM2.5など、様々な大気中の物質が目、鼻、喉に悪さをするようです。私自身、アレルギー性鼻炎持ちで、気温の変化等が引き金になります。大学生の頃、春休みが終わって秋田に行くと、ひどく埃っぽかったのを覚えています。これはおそらく雪道用のスパイクタイヤで削られたアスファ

ルトが風に舞っていたのだと思います。大気汚染には縁遠い土地でも、様々な有害物質は存在するものです。最近は早めに抗アレルギー剤を内服していますが、やはり時期によっては調子悪く、困ったものです。

幹事報告

松永 幹事

- ・次週3月31日は花見例会ですので、お昼の例会はありません。夜、観山荘別館へお越しください。
- ・本日お配りしている週報に、次年度の委員会構成が掲載されています。皆様の次年度の担当委員会をご確認ください。
- ・八幡西 RC より、創立 50 周年記念式典のご案内が届いています。日時は5月20日(土)17時30分からで、場所は千草ホテル、会費は1万円です。出席される方は、4月14日(金)までに事務局までお知らせ下さい。

委員会報告

親睦活動委員会

前川 委員

春の部の春秋会のご案内です。小倉カンツリークラブにて、6月24日(土)10時11分スタートです。懇親会は、武蔵で5000円の飲み放題です。ぜひご参加いただきますよう、お願い致します。

出席報告

二村 委員長

2016 年 7 月 1 日 : 64 名でスタート

	会員数	出席者数	メークアップ	出席率
当日の出席	68 名	41 名	—	69.49%
先週の出席	69 名	41 名	22 名	90.48% 修正後

◆ゲスト 1 名 (卓話者)

◆ビジター 0 名

ニコニコ献金

牧田 副 SAA

28,000 円 : 累計金額 494,170 円

荒木 英生 君

久しぶりの男の料理教室は、変わらぬ料理のクオリティーの高さで、川邊会員ありがとうございました。原田光久会員の包丁さばきも感銘しました。

原田 光久 君

昨日の男の料理教室では、どなたがお持ち下さったのか、美味しいお酒を飲ませて頂き、ありがとうございました。

辰巳 和正 君

3 月 19 日の博多ヨットクラブの開幕戦は、20 艇参戦した中で、51 フィートのメイビーを抜いてファーストホームしました。昨年の後半から、メイビーに 4 連勝となりました。

大迫 益男 君

残念です。有岡さん、川邊さん、浜田さんと、小倉 RC に必要な人達が小倉を去って行きます。これからも頑張ってください！

加藤 守夫 君

男の料理教室に久しぶりに参加しました。やっぱり美味しく楽しい教室でした。川邊さん、最後のさいごまでありがとうございました。

山本 雄大 君

昨日の男の料理教室、急な仕事のトラブルでドタキャンしてしまいました。申し訳ありません。

有岡 正治 君

転勤になりました。名誉と伝統ある小倉 RC で約 3 年間、大変お世話になりました。

川邊 貴俊 君

昨日の男の料理教室に参加されました皆さん、お疲れ様でした。いつもながら、創って、見て、食して、飲んで、大変楽しかったです。また、温かいメッセージ、心に染み入りました。感謝、感謝でペコペコです。

浜田 昭彦 君

4 月から福岡の本社勤務となりました。短い間でしたが、大変お世話になり、ありがとうございました。



卓 話

HCM.link 代表 三浦 久美 氏

『活力ある日々のために簡単セルフケアで

健康増進！』



「いつまでも若々しく！ 健康な毎日を送りたい！」

それは多くの人のテーマです。では、そのために何を心掛けていますか？

○食の面では食事の栄養バランス、塩分や糖分、粗食、食事の時間や飲酒量など

○肉体面では早寝早起き、

睡眠時間、ウォーキングや体力づくり。その他にも残業を減らす、ストレスを溜めない、趣味を楽しむ etc. 色々ありますが、日々の生活や仕事に追われてなかなか実践出来ない方も多い様です。

「いつまでも若々しく！ 健康な毎日を送りたい！」しかしそれ以前に「疲れが取れない。なかなか寝付けない。肩コリや腰痛が辛い」と言う声を毎日の様に耳にしますが、皆さんはいかがですか。そんな辛い状況に悩んでいる方へ、また、益々元気に活動したいと言う方にも是非体感して頂きたいのが「さとう式リンパケア」をベースとしたセルフケアです。

※さとう式リンパケアは

硬くなった筋肉を緩める事で体液循環を正常化し、酸素や栄養素を細胞に届け顎関節症の改善から小顔・肩コリ・腰痛等の不調を自分でケアする事が出来、アンチエイジングへ導く健康美容法です。ウォーキングやゴルフなどスポーツをする前の準備としても最適です。

では、硬くなった筋肉を緩めるためにはどうしたら良いのでしょうか？ 肩がこると肩を揉んだり押したり引っ張ってストレッチしたりするのが一般的ですが、さとう式リンパケアでは、硬くなった筋肉に優しく触れる・呼吸を意識する・揺らすというこれまでの常識とは真逆のアプローチを行う事で体に負担なく効果的に筋肉をふわふわの状態へ導きます。

これまでの強い刺激で硬くなった筋肉を揉みほぐす



行為は、
筋肉を
緩める
どこ

ろか更に硬直させてしまうのです。強く揉むことで筋肉に傷が出来、そこから圧が抜ける事で内圧の高くなった筋肉が一時的に柔らかくなったように感じますが傷ついた筋肉は再生する際に更に収縮し、強揉みを繰り返すとどんどん硬く重い筋肉になってしまいます。すると身体は体液循環がスムーズに行う事が出来なくなり、「身体がだるい・重い」など、疲れが取れにくい状態になってしまいます。

快適な日々を送るには、その日の疲れはその日のうちにケアする事が大切です！「優しく触れる・呼吸を意識する・優しく揺らす」この簡単なケアでフワフワの筋肉を取戻しましょう！

HCM.linkでは、企業対応ヘルスケアマネージャーの導入による業績アップの為にセルフケア健康指導を行っています。心と身体を酷使して会社に貢献している従業員の皆さんがイキイキと働ける環境、会社へ行くのが楽しくなる社内環境の推進、セルフケアの普及が企業内コミュニケーションそしてお客様とのコミュニケーションにも繋がります。

退会の挨拶

有岡 正治 会員
福岡銀行 執行役員北九州営業部長



ロータリー歴 (2年8ヶ月)
2014年7月18日～
2017年3月24日

3年間皆様に大変お世話になりました。楽しい思い出ばかりです。最後のクリスマス例会で、ハンドベルをさせて頂いたのがずっと記憶に残ると思います。

ありがとうございました。

川邊 貴俊 会員
西部ガス㈱ 常務執行役員北九州支社長



ロータリー歴 (1年10ヶ月)
2015年5月22日～
2017年3月24日

4月から福岡に帰る事になりました。皆様には大変お世話になりました。初めての北九州勤務で、当初はどんな所かなと心配していましたが、名誉と伝統を誇る小倉RCに入会をさせて頂いて、地元の名士の皆様や個性的でユニークな方や、キャラがやや立ちすぎている方、様々な方と交流を深める事が出来ました。また、RCのモットーである奉仕の精神につきましても、早朝清掃

等でその一端を体験させて頂きました。2年間という短い時間ではありましたが、大変充実した有意義な時間を過ごせました。小倉RCの益々の発展と、皆様のご健勝ご多幸を祈念しています。

浜田 昭彦 会員
読売新聞 西部本社 北九州総本部長



ロータリー歴 (1年4ヶ月)
2015年11月20日～
2017年3月24日

4月から本社勤務になりました。昨年4月に熊本地震が起きました。その時に応援として、記者とデスクを熊本に投入するという事で、どんどん人が減り、残った北九州の組織をどう守るかというのが私の大きな仕事になり、外に出られなくなりました。RCも半年ほど欠席せざるを得ませんでした。11月末くらいにようやく社内の体制が整い、こちらに出席出来るようになったのですが、そしたらすぐ転勤になり、申し訳ないと思っています。4月からは本社の事業部長を仰せつかっています。読売新聞が主催したり、後援したりする文化・スポーツイベントを担当する部署です。北九州でも活動をしていますので、こちらに来ることも多いと思います。私の姿を見かけたら、ぜひ声をかけていただくと幸いです。貴重な経験をさせて頂き、また、温かく見守って頂きありがとうございました。



会長エレクト研修セミナー (PETS) 報告

日時：3月18日(土) 13時～18時
場所：TKP ガーデンシティ博多 ホスト：宗像RC
参加者：原田(光) PG、荒木会長エレクト

富田ガバナーの挨拶に続いて、安増ガバナーエレクトの講演があった。国際協議会の報告と次年度の方針について話された。国際協議会は1月15日から1月22日までサンディエゴで行われ、日本から34名のガバナーエレクトが参加した。

次年度のRI会長はイアン・H.S. ライズリー氏で、「ロータリー：変化をもたらす」という会長テーマを発表され、3つの重要戦略計画を具体的に説明された。それは①クラブのサポートと強化、②人道的奉仕の重点化と増加、③ロータリー公共イメージと認知度の向上である。さらに、環境を大切にしようという項目が追加され、「木を植えよう」にも取り組

むことになった。第 2700 地区テーマは、「拡がりは変化をもたらします」に決まった。

国際ロータリーの 3 つの重要戦略のそれぞれに、①会員の拡がりとして地区拡大会員増強委員会が新たに会員基盤向上部門も担い、会員増強に加えて会員維持や会員研修に適切なサポートを提供する。②奉仕の拡がりとして新たな奉仕プロジェクトを開発し、地区委員会に相談してロータリー財団地区補助金をぜひ使う。③対外広報の拡がりとして、地区ホームページを含めた IT を活用して広報に努めるということで、各クラブにも広報担当委員を置く。そして地区とクラブが密接に連携を図る。それから 4 番目として、クラブに長期計画委員会を設置してほしい、ということが次期ガバナーから各クラブ会長に要請された。

その後、昼食休憩をはさんで次年度の強化部門として、拡大会員増強委員会、広報 IT 会報委員会、青少年奉仕委員会、ロータリー財団委員会、米山奨学金委員会の 5 委員会から説明があった。会場を移動して各 7 グループに分かれてガバナー補佐を囲んで討議を行い、各グループの発表、ガバナーエレクトの所感、ガバナーの講評で終了した。

【次年度の予定】

- ・第 2Gr. ガバナー補佐：安部高子氏（小倉中央 RC）
- ・ガバナー公式訪問：7 月 21 日
- ・クラブ協議会：7 月 14 日
- ・IM：3 月 3 日 ホスト：小倉中央 RC
- ・地区大会：5 月 19、20 日 ホスト：宗像 RC

【報告者：荒木】

男の料理教室 報告

日 時：3 月 23 日（木）18 時 30 分～

場 所：西部ガスリビングスタジオ hinata

参加者：荒木、上田、大迫、加藤（守）、川邊、
末廣、角南、高橋、高山、原田（光）、福本、
牧田、松本、八尋

荒木副会長をはじめ、今回も料理に不慣れな 14 名の会員が集まり、毎度お馴染み菊地尚子先生ご指導の下、



「エビとひき肉の揚げ春巻 サルサソース」「鯛そぼろと春野菜の混ぜごはん」、そして、余った混ぜご飯と食材をラップで包み「茶巾絞り」を作成しました。

福本会員は意外にも初参加、荒木副会長と加藤会員は久方ぶりの参加だったそうですが、額に汗を掻き、最新鋭のガス器具とどこちない包丁さばきを駆使しながら、時折「お～！！」という何の歓声かわからない声がフロアのあちらこちらに響き渡るなど、皆で一心不乱に料理を作りました。



丹精込めて作った料理は、形がブサイク且つ不揃いながらも非常に美味しく出来上がり、気が付けば作った料理を残す事無く全て平らげていました。「皆で作った料理は美味しいけれども、やっぱり菊地先生の料理が一番？」などと言いながら、皆で持ち寄った美酒に酔いしれました。



そしてこの日は、「男の料理教室」で大変お世話になった西部ガス川邊会員のロータリー活動最後の日。「男の料理教室 兼 川邊会員のお別れ会」という事で、皆で別れを惜しみました。荒木副会長、西部ガスの川邊会員、親睦委員長の角南会員はじめ、楽しいひと時を本当にありがとうございました。そして、川邊会員、新天地でのご活躍を祈念しております。

「男の料理教室」、参加すれば小倉 RC の一員で良かったと心の底から思うはずです。次回開催においても、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【報告者：高橋】



第3305回 例会 記録

3月31日（金）花見夜間例会

・ロータリーソング “2700 のマーチ”

於：観山荘別館

会長の時間

伊与田 修 会長

今年は例年に比べて桜の開花が遅いようです。さて、文治6年(1190年)3月31日は、旧暦では2月16日にあたりますが、この日は西行法師が没した日です。彼の詠んだ和歌「願はくは花の下にて春死なんそのきさらぎの望月のころ」の願い通りに死んだ事で有名です。桜はその満開の時も、また散りゆく時も日本人にとっては格別の花です。今日はまだちらほらと咲いている程度ですが、花を想いつつ楽しいひと時を過ごしたいと思います。

出席報告

二村 委員長

2016年7月1日：64名でスタート

	会員数	出席者数	メイクアップ	出席率
当日の出席	65名	37名	—	67.27%
先週の出席	68名	41名	24名	94.92% 修正後

◆ゲスト 0名

◆ビジター 30名（サインのみ）

◆名誉会員 1名

・松元 照仁 氏



懇親会（観桜会）

今年は寒い日が続いた為、残念ながら桜がほとんど咲いていない状態でしたが、赤坂 親睦活動委員の司会により、恒例の観桜会が開催されました。開会に先立ち、角南 親睦活動委員長より、「実はこの花見例会は、当初4月7日に設定していましたが、恐らくこの日だと桜が散っているだろうということで日程変更を致しました。しかしながら、なぜか



今年はまだ満開にならず、ちょっとだけよ、という状態です。皆様どうぞ楽しんで行きましょう。」と挨拶がありました。乾杯のご発声は西村会員がされ、懇親会がスタートしました。



角南委員長より「天心 原酒」、辰巳会員より「箱入娘」、成沢会員より「小倉競馬場オリジナル芋焼酎 鼓鞍乃夏（こくらのなつ）」の差し入れをいただき、これらのお酒は大変好評でした。

歓談を楽しみ、宴もたけなわとなったところで二村会員に「皆の衆」をご披露いただき、閉会しました。桜こそ見られませんが、楽しいひと時になりました。



【次回例会予告】

4月14日（金）普通例会

・ロータリーソング “我らの生業”

・地区協議会報告