東京東村山ロータリークラブ　国際ロータリー第2580地区

週報

国際ロータリー・テーマ

地域を育み、
大地をつなぐ

Vol.44　第2130回例会　2010.7.8

今年度会長テーマ　温故知新　そして　和

■司会：
田中例会運営委員

■点鐘：山本会長

■指田勢郎パストガバナー逝去に伴う黙祷

■合唱：ロータリーソング
「我等の生業」

◆ソングリーダー：
村田会員

■お客様紹介：
土方パスト会長

◆ゲスト：
東京東大和ＲＣ
多摩分区ガバナー補佐
安部正男　様
多摩分区分区幹事
高木　裕　様

◆ゲスト：
東京福生ＲＣ
多摩分区直前ガバナー補佐
松本信弘　様
多摩分区直前分区幹事
佐竹庄八　様

◆ビジター：
東京武蔵村山ＲＣ
藤野　豊　様

■会長報告　山本会長

本日はお忙しい中を、阿部ガバナー補佐、高木分区幹事、また松本前ガバナー補佐、佐竹前分区幹事、例会にお越し頂きまして誠にありがとうございます。どうぞごゆるりとお過ごし頂ければ幸いです。
さた、本日は私の第2回目の例会になります。「くどいぞ」と言われるかも知れませんが、本年度の目標と実施要項を7月いっぱいは、本年度スローガンと共に会長挨拶の冒頭にて、皆様の心の片隅に残るように願いを込めて唱えさせて頂きたいと思います。
「温故知新　そして　和」古き　を　たずね　新しきを

■例会日／毎週木曜日　12:30～13:30
■例会場／八坂神社　社務所
〒189-0013　東京都東村山市栄町3-35-1

■クラブ管理委員会／野村　高章　石山　敬
■事務所／〒189-0013
東京都東村山市栄町3-5-1ハイツむさしの101
TEL　042-393-7500

しれば もって師となるべし。
まず、例会に出席し、懇親を深め、自分自身に有意義な例会を見つけよう。そして例会出席の楽しみを見つけよう。欠席したら、メークアップを必ずしよう。そして入会時のスポンサーは新人メンバーのメークアップの面倒を必ず見よう。食事の廃棄を少なくする為に例会を欠席する時には、前日までに事務局に連絡を入れよう。夜間例会、懇親会、旅行に奮って参加し懇親を深めよう。クラブメンバーの全員卓話を盛り上げよう。マイ箸を失くさない様に使おう。交換留学生をしっかりと育てよう。
さて、最近は天気が不順でしかも蒸し暑く、体調を崩しかねませんので、健康の話を今日は致します。人の健康な体温は36.5度から37.1度とされていますが、近頃は35度台という低体温症が見受けられるとか。体温が1度下がると免疫力が30％低下し新陳代謝も下がってしまうそうです。逆に体温が1度上がると免疫力は500～600％アップ。体内の酵素がよく働くからだそうです。体温は人の免疫力に強く影響するのです。例えば、体温が35度だとガン細胞が活発化するという報告もあります。では、どのようにすれば適正な体温を保てるのでしょうか？　まず、筋肉を増やせば、体温は上がるそうです。スクワットを行い、ふくらはぎ、太もも、腰の筋肉を鍛えましょう。ごく普通の人が行う筋肉トレーニングは3日に1度くらいが理想的。毎日は逆効果になる恐れもあるそうです。
食事の仕方も大切です。寝る前の2時間前には、食事をしない方が良いとされています。そして夜10時には寝て、朝5時に起きる生活スタイルが理想でしょう。また適度な塩分摂取も体温を上げるそうです。
最近は特にショウガの効能が言われています。漢方の70％にショウガが含まれているそうで、薬としての側面が強い食品です。食べると体がポカポカする様に、発汗、保温作用は抜群。血管を拡張子、血流を良くして、血圧も下げるようです。
また、胃液、腸液、胆汁などの分泌が良くなるので、消化も助けてくれます。呼吸器にもよく、殺菌力もあるショウガを日々の生活に取り入れてはどうでしょうか。軽い筋肉トレーニング、早寝早起き、そしてショウガパワーを取り入れて、皆様もこの暑い夏を乗り切られては、如何でしょうか。

■幹事報告　中丸幹事

■米山記念奨学会：
2010年度上期普通寄付金のお願いについて
7月～8月末までに

■東京秋川ＲＣ：
第2回多摩分区連絡会の案内の受理
2010年8月3日（火）　16:00～
於　コテージ森林村　レストランフォーレスト

■ガバナー事務所：
・「2010年度規定審議会決定報告書」について
10-06：Ｅクラブを規定する件
10-87：五大奉仕部門「新世代奉仕」を加える件
上記2項目についてクラブにて検討を
・「クリアランド･プロジェクト･カンボジア」
地雷除去活動の小冊子「クリアランド10年あゆみ」、ＤＶＤの受理
・訃報
2000～01、2001～02年度ガバナー
指田 勢郎 氏　　7月3日（土）逝去
・ローターアクト活動報告の受理
・「各クラブ四大奉仕活動の活性化を考える会」
プログラム及び終了時間変更のお知らせについて
2010年8月5日（木）　17:10～講演
（深川純一パストガバナー）

■例会変更：
東京秋川ＲＣ　7月29日（木）→通常例会にする
所沢中央ＲＣ　7月19日（月）→休会

■東村山社会福祉協議会：
平成22年度東村山市社会福祉協議会会費納入のお願いについて
会費　20,000円

■回覧：武蔵野女子学院　ニュースレター

■出席報告　高橋（眞）例会運営委員

在籍会員数	出　席	免　除	欠　席	出席率
35	29	0	6	82.86

■前々回メークアップ修正後前々会欠席：3名
■前々回出席率メークアップ修正後：91.89％
■前々会メークアップ者：
土方会員：メークアップ済み
漆原会員：東大和ＲＣ

■ニコニコＢＯＸ　高橋(徹)クラブ管理委員

■皆出席：
野澤会員(15回目)
枚山会員(8回目)

◆細渕名誉会員：
枚山会長、高橋幹事ご苦労様でした。継続することは大きな仕事と思います。山本会長、中丸幹事の活躍に大きく期待し更なる存在感を発揮されることをお祈りします。

◆松本様、佐竹様：
昨年1年間、枚山会長、高橋幹事、東村山クラブの皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

◆安部様、高木様：
東村山クラブの皆様こんにちは。1年間お世話になります。ご協力の程よろしくお願いします。

◆山本会長、中丸幹事：
本日は安部ガバナー補佐、高木分区幹事、松本前ガバナー補佐、佐竹分区幹事、藤野様ようこそおいで下さいました。ごゆっくりお過ごし下さい。

◆目時会員、戸澤会員：
松本さん、佐竹さん1年間ご苦労様でした。安部ガバナー補佐、高木分区幹事頑張って下さい。

◆枚山会員：安部ガバナー補佐、高木分区幹事ようこそお越し下さいました。松本信弘前ガバナー補佐、佐竹前分区幹事大変お世話になりました。今後ともよろしくお願い致します。

◆當麻会員：安部ガバナー補佐、高木分区幹事、本年度よろしくお願いします。松本パストガバナー補佐、佐竹パスト幹事ご苦労様でした。武蔵村山ＲＣ藤野様ようこそいらっしゃいました。

◆相羽会員：枚山会長、高橋幹事、1年間お疲れ様でした。山本新会長、中丸新幹事、これからの1年間よろしくお願いします。

◆山　田　様：いつも交通少年団がお世話になっております。ありがとうございます。第45回交通安全子ども自転車東京大会で準優勝と第3位になりました。全53団体の出席の中での準優勝です。ありがとうございました。

◆戸澤会員：枚山会長、高橋幹事1年間お疲れ様でした。今年度山本会長、中丸幹事頑張って下さい。山本会長、カナダの写真とＤＶＤありがとうございました。

◆樺澤会員、木下会員、當麻会員：
会長、素晴らしい写真ありがとうございます。

◆藤　野　様：本日はお世話になります。

◆高橋(眞)会員：
クラブの皆様、本日の夜はお世話になります。最高の楽しみです。戸澤さん、山本会長、写真ありがとうございます。

◆村田会員：今年度プログラム委員長を務めさせていただきます。よろしくお願いします。

◆當麻会員、石山会員：
写真ありがとうございました。

本日のニコニコ合計：　90,000円
累　　計　：　174,000円

■ゲスト挨拶

■安部正男多摩分区ガバナー補佐

今年度のＩＭは10月26日(火)に予定しています。上野ガバナーの承認を頂いています。テーマはキャッチアップ90として、出席率の向上に結びつけたいと思っています。最近の出席率は70％台で推移していて、何とか90％台にしたいとの思いがあります。私のロータリー歴は38年で、当時東村山が親クラブで出席については厳しくご指導頂きました。よって38年間一度も休まず皆出席です。

■高木裕多摩分区分区幹事

山本会長・中丸幹事・野村・石山地区委員にはいつもお世話に成っています。10月26日には、立川のパレスホテルにてＩＭが実施されます。全員登録と皆様の出席をお待ちしています。9月13日(水)には、多摩分区親睦ゴルフ大会を西武園ゴルフ場にて予定しています。いずれも後程正式通知いたしますので宜しくお願いいたします。

■松本信弘多摩分区直前ガバナー補佐

今は役も終了し、ただの人でございますが、引き続き会員増強に皆様のご協力をお願いすることに成ります。1年間は早いもので、去年の今頃は地区大会の調整を多田ガバナーとしていて、大変苦労しました。去年の7月という時期の経済は大変

などん底でサブプライムに始まり、リーマンショックと続き日本経済はどん底だったと思います。目時ガバナー補佐がレッツゴー300で多摩分区を何とか300名態勢にしたいと言うことを引き継ぐ形でチャレンジ300のテーマを掲げましたが、結果として開始時248名で最終236名という状況で実質12名減でした。しかし、この経済状態の中では良く頑張ったと考えています。どうも一年間有難う御座いました。

■佐竹庄八多摩分区直前分区幹事

貴重な時間を頂き有難う御座います。枚山会長・高橋幹事のご協力を頂き1年間つつがなく終了いたしました。昨年のＩＭで高橋幹事の素晴らしいお話で盛り上がりました。神﨑さん、樺澤さん、目時様、戸澤様には大変お世話に成りました。これをもって、退任の挨拶とさせて頂きます。

■クラブ協議会

■小町クラブ奉仕委員長

☆活動方針
第44代山本会長は伝統と歴史を受け継ぎ、新たな若いエネルギーを取り入れ活力ある調和の取れたクラブ運営にあたり45周年に向ってメンバー一丸となって進む決意をしています。
クラブテーマ「温故知新　そして　和」を旗印に幅広い年齢層の中、「和」をもって仲良く互いに尊重し出席することが楽しい魅力ある例会を心がけていきます。
会長の3大方針
① 例会運営・活動の充実
② 会員拡大し40名クラブを目指す。
③ クラブメンバーの懇親と和
この方針達成のために魅力あるメンバーと楽しい各委員会活動が行える様努力をしていきたい。

■戸澤例会運営委員長

☆活動方針
会長のクラブ運営方針と理念を基本に各委員会と連携をとり、楽しいクラブ活動になる為に努めます。

☆事業計画
1）出席率の向上に努め活気のある明るく楽しい雰囲気作りをする。
2）来訪者には、細心の心配りで対応するように努める。
3）会長、幹事、その他の委員会に、全面的に協力をする。
4）9月の第一例会に座る席をくじを引いて決めていただきます。
5）例会の司会は交代でやらせていただきます。

■村田プログラム委員長

☆活動方針
ロータリークラブの例会を充実させ、かつ楽しいものにすることは、プログラム委員会の活動の基本なので、本委員会は、山本会長の方針「温故知新　そして　和」のもとに、以下のような事業計画を展開し、円滑かつ充実したクラブ運営が出来るように努めてまいります。
※年間プログラムに全員卓話、上野ガバナーエレクトが推奨する全員による卓話を年間計画に載せていただきたい。
☆事業計画
1．例会を通じて職業奉仕理念の確立に努めることも考慮して、より一層の会員相互の理解と親睦を深める為に、会員全員を対象としたイニシエーションスピーチを行う。
（1人10～15分）
2．ＲＩ提唱の各月間には、月間の意義をより発揮することを目的として、関係する委員会にて充実した例会を開くことができる様にご協力願います。
3．心と体の健康がロータリー活動の基底になっていると思われるので年間を通じて、数回、健康に関する卓話を計画しています。

■野村クラブ管理委員長

☆活動方針
伝統ある当クラブは来年45周年を迎えますが、その前年に当たり次年度を意識し、会長方針に基づいた諸行事・地域への広報活動・週報の作成等に全力を尽くし、楽しいクラブ運営に取り組んで参ります。

☆事業活動

1. 会員同士のコミュニケーションを図り、友情を深められる親睦活動の推進に努める。
2. 夏・冬の2大事業と親睦旅行に特徴を持たせて、会員家族が数多く参加できる様な企画を充実させる。
3. 地域社会へ積極的に参加し、「ロータリーの友」を出来るだけ多くの会員以外の方々に読んで貰う努力を惜しまない。
4. 自クラブ以外で催されている数多くの行事をクラブ会員にわかりやすく告知し、積極的に参加して貰う様に配慮する。
5. 国際奉仕委員会と連携し、一人でも多くの会員が、国際大会に参加できる様に情報を提供する。

■漆原会員増強委員長

こんにちは、今年の会員増強委員長を仰せつかりました漆原です。今年度スタート時の会員数は35名です。何とか40名にすべく努力いたします。先程会長・小町さんから良いお話がありますという件は、樋口さんという方で大変しっかりした方で、入会を希望しています。今月の22日の例会に参加していただきますので、皆様宜しくお願いいたします。その他にも候補者名を戴いていますので、なるべく早くお会いして、1人でも多くの会員増強が出来るよう努力いたします。また、地域のナンバーワンの会社を訪問してみたいので、ご紹介いただければ幸いです。

■樺澤会員研修委員長

ご承知のとおり、会員研修委員会は3年委員会で、副委員長に町田パスト会長、枚山直前会長を委員として務めて参ります。
研修委員会の任務はクラブ細則に規定されており、また、當麻直前委員長からの引き継ぎましたロータリー情報委員会の役割にも、事細かに、その任務と新入会員、中堅会員及び古い会員に対するオリエンテーションが規定されていますが、活動方針といたしましては、例年の委員長とほぼ同じよう、「会員にロータリーに関する情報の提供と、会員が一体となって参加できる研修とをあらゆる機会を利用して実施」と「会員がロータリー誌「ロータリーの友」の関心を高めるように努めること」を挙げさせて戴きました。
そして、会長は、会長テーマとして「温故知新　そして　和」を挙げておられ、また、当委員会に対して、「会員へのロータリーに関する情報の提供と研修の機会を設けること」を依頼事項とされました。
そこで、過去の事実を探求し、最近の事象や現実の問題を認識し、将来に対処すべく、事業計画としては、第一に、「出席がロータリーの原点であり、出席は会員としての最小限の奉仕であり、出席なくしてロータリーの目的は達成できないこと、そして、例会に出席をすることから、出席によって始めて親睦が高められ、親睦を通して自己研鑽に励み、職業奉仕に繋がることの情報を、ロータリーの歴史・綱領などを踏まえて提供する。」こととし、第二に、「会員がロータリーの友を有効に利用する企画を行うことに努める。」こととといたしました。
当クラブは伝統的に全員が例会に出席することが当然として認識されていたのが、昨今はこれが忘れ去られているように思われ、もう一度、原点にかえって、会員の皆様とともに、「出席の意義」を考え、「ロータリークラブとは何か」とか会員の皆様と解いて参りたいと思っております。
さらに、昨年同様に映像を用いてロータリーの歴史に関する情報を提供いたしたいと考えています。
また、「ロータリーの友」は全員の方に購読されることになっていますが、購読の「購買」は実行されていますが、「読書」の方はなかなか実行されておられません。そこで、できるだけ、記事の紹介をさせていただくと共に利用方法を会員の皆様と考えてみたいと思っております。

■22年6月出席表

	氏　　名	3	10	17	24		
名	細渕　一男						
1	相羽　　正	△	△		○		100
2	赤木　盛一	○	○		○		100
3	土方　義一	○	○		△		100
4	飯田　能士	○	△				66.67
5	石山　　敬	○	○		○		100
6	樺澤　　襄	○	○		○		100
7	金子　哲男	○	○		○		100
8	北久保眞道		○				33.33
9	熊木　敏己				○		33.33
10	小町　幸生	○	○		○		100
11	町田　清二	○	△		○		100
12	溝井　英征	免除	免除		免除		退会
13	目時　俊一	○	△		○		100
14	村越　政光		○		○		66.67
15	村田　秀雄		○		○		66.67
16	中條　基成	△	○		○		100
17	中丸　繁男	△	○		○		100
18	二ノ宮　繁	○	○		○		100
19	野村　高章	○	○		○		100
20	野崎　一重	○	○		○		100
21	野崎　征吉	○	○		○		100
22	野澤　秀夫	○	△		○		100
23	嶋田　憲三	○	○		○		100
24	枚山　佳雄	免除	○		○		100
25	高橋　　徹	○	○				66.67
26	高橋　　眞	○	○		○		100
27	田中　重義	○	○		○		100
28	土田　士郎	○	○		○		100
29	當麻　　誠	△	○		○		100
30	戸澤　　忠	○	△		○		100
31	漆原　次男	○	○		△		100
32	山本　智治	○	○		○		100
33	吉川　武男						退会
公式平均		85.71	94.44		91.89		90.68
出席規定適用免除者							
1	隅屋　宜一	○	○		○		
2	五十嵐光利	○	○		○		
3	木下　清一	○	○		○		
4	神﨑　　武	○	△		△		

名：名誉会員　　○：出席　　△：メークアップ

■点鐘：山本会長