

# 週報

## WEEKLY REPORT

Rotary International District 2720 Kumamoto South Rotary Club



インスピレーションになろう

### 第22回例会記録(通算第 2793 回)

平成 31(2019)年1月28日

斉唱 国家 君が代

ロータリーソング「手に手つないで」

#### 来訪者紹介

ございません

[www.kumamoto-southrc.org](http://www.kumamoto-southrc.org)



新田義正君の新入会員卓話「健康につながる体内時計と時間栄養学」より

国際ロータリー第 2720 地区

## 熊本南ロータリークラブ

2018-2019 年度 国際ロータリー会長 バリー・ラシン

例会日：毎週月曜日 12：30～13：30

例会場：〒860-8535 熊本市中央区上通町 2-1 ホテル日航熊本内

創立日：昭和 33 年 9 月 1 日 (承認昭和 33 年 11 月 24 日)

会 長：喜讀宣友 / 幹事 倉崎保広 / クラブ広報委員長 / 園田修司



[今日]  
例会

- 1 今日の歌
- 2 来訪者紹介
- 3 代表会長・幹事報告
- 4 外部卓話 湯之上聡様 (熊本ヴォルターズ)

[今月/来月]  
行事

- 2/16 地区チーム研修セミナー@グラン  
プラザ中津ホテル
- 2/18 熊本グリーン RC 創立 30 周年記  
念式典@ホテルキャッスル
- 2/23 人吉中央 RC 創立 30 周年記念式  
典@アンジェリーク平安
- 3/2-3 2019-20 会長エレクト研修セミナ  
ー@グランプラザ中津ホテル
- 3/9 熊本 RC 創立 80 周年記念式典・  
祝賀会@ホテルキャッスル
- 3/25 花見の会@KKR ホテル

### 会長報告 (喜讀宣友君)

皆さま、こんにちは。本日の卓話は新入会員卓話ということで新田義正会員にお願いしております。東矢会員の後任ということではありますが、愛知県から単身来られてまだまだ慣れないことの方が多いのではないかと思います。早く慣れて頂いて、熊本を好きになって、告坂会員のように素敵なお嫁さんを見つけてくださると良いかなと思っています。今日の卓話は宜しくお願い致します。

先週もロータリーづくしだったように思います。月曜の夜は、寿崎奨学生との懇談会でしたが、ロータリアンだけが時間前に来て待っている状況に、国が違えばというか、国際交流の難しさを感じました。全員日本に就職したいということでしたので、研一兄貴が、日本の会社に入るなら必ず「連絡」を習慣づけるように忠告されていましたが、それが世界共通の認識と思っていた我々の認識をみごとに覆されました。久しぶ

りにこういう機会を持てたことは色々な意味で良かったと思います。

火曜日は、ローターアクトの新年会ということでしたが、別件が入っていて行けませんでした。井上雅文委員長、古財会員、大津会員に出席いただき盛り上がったと聞いております。もう少し早くスケジュールを頂くか、私か、倉崎幹事の予定を聞いていただければと思います。例会にも参加したいと思っていますので早めに教えて下さい。

水曜日は、入会 5 年未満の会員を対象にしたロータリー情報の勉強会を玉田委員長をはじめとするロータリー情報委員会に開催して頂きました。堀川会員、馬場会員、告坂会員をアドバイザーに、玉田委員長が活動計画書をもとに説明をされましたが、かなり分かりやすかつ

たのではないかと考えています。特に堀川会員は新しい会員の質問にもすべての確に答えて頂き流石と思いました。ガバナーもそう遠くないなと感じました。ロータリー歴の長い会員とのギャップを埋めるためにも、こういう機会をもっと増やせればと思います。懇親会も大変有意義なもので、私にとっても良い勉強の機会となりました。

早いもので1月も終わろうとしております。年度当初にたてた目標も進んでいるもの、停滞しているもの様々あります。各委員長さんにおかれましては、ここでもう一度活動計画書を見直して頂き、委員会、インフォーマルミーティングを開催して頂き目標の達成に向けてご尽力頂きますようお願い致します。

特に全員で取り組むべき会員維持増強。目標の70名に向けて1人でもご紹介をお願い致しまして会長報告に代えさせていただきます。

宜しくお願い致します。

出席報告 (森本康文君)			
会員数	出席数	出席率	前々回 修正出席率
65名	42名	67.74%	83.87%
出席規定適用免除者 3名		欠席記録免除者 1名	
名誉会員 0名(会員数には含まれません)			

#### 幹事報告 (倉崎保広君)

1. 熊本北 RC より「創立40周年記念例会のご案内」が届いております。参加希望の方は登録申込書にご記入をお願いいたします。
2. 姫路南 RC より12月週報が届いております。
3. 本日19:00より(食事18:30～)ホテル日航熊本 5F「天草」にて、第4回クラブ協議会を開催いたします。ご参加の方はよろしくお願ひいたします。
4. ポールハリスフェロー認証表彰が届いております。  
(吉本栄一君・原 裕一君・塚本 侃君・木村弘訓君・今村浩昭君)

#### 例会変更のお知らせ

○05福祉 RC～親睦会のため日程場所変更

[変更前] 2月5日(火)12:30～

[変更後] 2月2日(土)15:00～

[場 所] 熊本城稲荷神社

○菊南 RC～熊本第2グループ IM に振替のため日程変更

[変更前] 2月6日(水)12:30～

[変更後] 2月10日(日)

○西 RC～定款に基づき休会

[日 程] 2月12日(火)12:30～

○05福祉 RC～定款に基づき休会

[日 程] 2月12日(火)12:30～

○水前寺公園 RC～定款に基づき休会

[日 程] 2月13日(水)12:30～

○菊南 RC～定款に基づき休会

[日 程] 2月13日(水)12:30～

○西稜 RC～熊本グリーン RC 創立30周年記念式典へ振替のため時間場所変更

[変更前] 2月18日(月)18:30～

[変更後] 2月18日(月)16:20～

[場 所] ホテルキャッスル

○水前寺公園 RC～親睦会のため日程場所変更

[変更前] 2月27日(水)休会

[変更後] 2月27日(水)18:30～

[場 所] カフェ&レストランポラジュ

#### ポールハリスフェロー認証表彰 (喜讀宣友君)

☆吉本栄一君 (4回目)

☆原 裕一君 (4回目)

☆塚本 侃君 (3回目)

☆木村弘訓君 (2回目)

☆今村浩昭君 (1回目)



おめでとうございます!

※ポールハリスフェロー認証：ロータリー財団に1,000米ドル以上を寄付された方を認証するプログラム

## 新入会員自己紹介 3 回目 (大澤淳二君)



皆さま、こんにちは。3 回目、最後の自己紹介です。少しホッとしております。まず、先週は当店をご利用いただき、ありがとうございました。仕事柄、熊本が盛り上がっていない、街中が賑わっていないなど耳にします。確かにここ数年、忘年会は多いのですが新年会は少なくなっただけだと感じます。どうすれば賑わいを取り戻せるか難しい問題ですが、微力ながら協力できればと思います。今後ともよろしく願いいたします。

## 委員会報告

### ●雑誌委員会 (雑賀庸泰君)



残りわずかとなってしまいましたが、今月は職業奉仕月間でした。横書の 7 頁以降、職業奉仕の特集が組まれています。8、9 頁に福岡西 RC 廣畑会員の寄稿があります。ロータリーには「4 大奉仕」があって、①「クラブ奉仕」、②本件の「職業奉仕」、③「社会奉仕」、④「国際奉仕」です。なお、現在では、後に⑤「新世代奉仕」⇒後に「青少年奉仕」が定められましたので 5 大奉仕となっています。職業奉仕とは何かということが説明されています。私なりに解釈しますと、自分の職業に関連してわざわざ何か奉仕することは「社会奉仕」であって「職業奉仕」ではない。普通に仕事をしている中で、の仕事が結果として社会の役に立っていることを「職業奉仕」と言う、ということです。そして、4 つのテストを顧みながら仕事をすることで業績もアップして尚且つ社会奉仕になる、このような趣旨のことを仰っておられます。

10、11 頁には、大村北 RC の佐古会員の寄稿が掲載されています。「営利行為の根底に友情を置くべし」、「ロータリー哲学が常に磨かれてこそ、活動が生きる」、「利己と利他の調和」、「職業奉仕は金銭に集中しないこと」が説かれています。ロータリーの古典文献として、「全職業人を対象とする職業倫理訓」、「奉仕こそわがつとめ」が紹介されています。

12 頁、13 頁には、岐阜 RC の服部会員の寄稿が掲載されています。ここでの内容は、やや学術的な要素を含んでいます。後ほどご確認ください。

後継記事も各自ご確認ください。

22 頁から 25 頁にかけて、昨年 11 月に神戸で開催された第 47 回ロータリー研究会の様子が掲載されています。プログラムは、24 頁の下段に掲載されています。

28、29 頁に、毎号連載中の米山記念奨学会の記事が掲載されていますので後ほどご確認ください。

縦書は今月号には当地区関係は特にありません。

### ●スマイルボックス (告坂和紀君)

○喜讀宣友君・倉崎保広君・大津英敬君・坂本研一君  
西川尚希君

本日の卓話者 新田義正会員に心から感謝します。卓話を楽しみにしていました。

○玉田光識君

先日はロータリー情報勉強会に出席いただいた皆さま、大変お疲れさまでした。堀川会員はじめ、馬場会員、告坂会員には大変お世話になりました。また勉強になりました。ありがとうございました。

○井上雅文君

先週 1/22 に、熊本南 RAC の新年会例会が開催されました。ロータリークラブからも古財会員、大津会員にご参加いただきました。メンバー各々の親睦も深まり大変賑やかな会となりました。また会場は大澤会員の熊本味処 鹽で、大変美味しい料理を振舞っていただきました。ありがとうございました。

○高宮 宏君

先週の例会で明大マンドリンクラブの演奏会のご案内をさせていただき、ありがとうございました。一つだけ説明不足の所がありましたので案内させていただきます。マンドリンというと小さなバンドの集まりと思われませんが、明大はオーケストラで、バイオリンの部分のマンドリンに代わっているだけです。管楽器、打楽器、ピアノもあり、総勢 40 名ほどの大オーケストラです。ぜひご来場ください。

○森本康文君

本日私立高校の合格発表でしたが、長男が志望校に合格できました。第一志望は公立になりますが、一安心しましたので喜びのスマイルです。

○漆島典和君

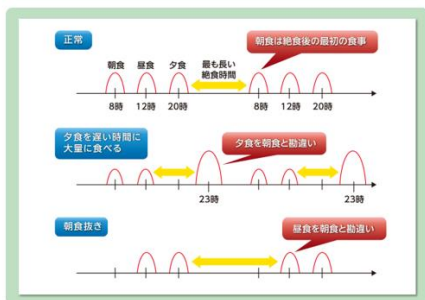
本日の新田義正会員の卓話を大変楽しみにしていましたが、寝不足なので早退させていただきます。ご盛会をお祈りいたします。



●新入会員卓話 (西川尚希君)

「健康につながる体内時計と時間栄養学」

新田義正君



●夜は昼の20倍太る！

BMAL1とは？

- 体内時計を調整する時計遺伝子
- 増加する時間は脂肪合成促進させる (最も高いのが22～2時)
- 減少する時間は脂肪分解を促す (最も少ないのが14～15時)

・睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠がある

REM睡眠 (Rapid Eye Movement)	NON REM睡眠
<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の眠り</li> <li>・眼球がきょろきょろ動く</li> <li>・身体の力が抜けている</li> <li>・呼吸や脈拍が不規則</li> <li>・夢をみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳の眠り</li> <li>・夢はほとんどみない</li> <li>・身体を支える筋肉は働いている</li> <li>・眠りが深くなるに従い呼吸回数、脈拍が減少</li> </ul>

●寝る向きは、どれが良い？

- 右向き？
- 左向き？
- 仰向け？

◆RI ニュース (国際ロータリーHP より)

「2019-20 年度 RI 会長がテーマを発表」



マーク・ダニエル・マローニー国際ロータリー会長エレクトは、より力強いロータリーを築くためのビジョンを発表し、地域社会とのつながりを広げるために、革新的な会員モデルを導入していくことをクラブのリーダーに呼びかけました。ジケーター・ロータリークラブ (米国アラバマ州) 会員のマローニー会長エレクトは1月14日 (月)、米国カリフォルニア州サンディエゴで開催中の次期ガバナーエレクトへの研修行事である国際協議会で、2019-20 年度の会長テーマ、「ロータリーは世界をつなぐ」を発表しました。「最初の強調事項はロータリーを成長させることです。私たちの奉仕活動やプロジェクトのインパクトを成長させること、また、最も重要なのは、これからより多くのことを達成するために、会員を増やすことです」とマローニー会長エレクトは述べました。ロータリーでの経験の中核にあるのは「つながり」とであるとマローニー会長エレクトは信じています。「ロータリーで私たちは、お互いの違いを超え、深く、意義あるかたちでお互いにつながることができます」とマローニー会長エレクト。「ロータリーは、ロータリーがなければ出会うことがなかった人びと、職業上の機会、私たちの支援を必要とする人たちとのつながりをもたらしてくれます」さらに、多様な会員から成る会員増強委員会を設立することで、現在クラブに反映されていない地域社会の人たちを特定するようすべてのロータリークラブとローターアクトクラブに促しました。また、「ユニークなネットワークを駆使するロータリーを通じて私たちは、人類の素晴らしい多様性とのつながり、共通の目的において末永く続く深い絆を創り出します。世界がこれまで以上に分断する今日、私たち全員をつなぐのはロータリーです」と続けました。会長エレクトはさらに、忙しい職業人や家族の都合でも忙しい会員にもリーダーの役割を果たしてもらえよう、さまざまな例会の内容や奉仕プロジェクトの機会を提供するよう促しました。「ロータリーでの活動と家族との時間が競合せず、互いに補完し合うような文化をつくっていく必要があります」と会長エレクト。「これには、現在の文化を変えるための現実的なステップを取ること、つまり、期待値を現実的に受け止め、スケジュール作りを熟考し、すべてのレベルのロータリー行事に子どもを受け入れることを意味します」