

# 週報

国際ロータリー第 2660 地区

令和 5 年 9 月 12 日



世界に希望を生み出そう

## 豊中ロータリークラブ

第 2986 例会

第 2581 号

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2023~24 年度

国際ロータリー会長

ゴードン R. マツキナリー

(South Queensferry RC)

# Rotary



Toyonaka

2023.7~2024.6

会 長 宮田幹二

副 会 長 武枝敏之

幹 事 原 和永

雑誌・広報・会報委員長

村司辰朗

### 本日（9月12日）のプログラム

「宝塚歌劇と私」  
～50年くらいファンです～

卓話担当：岩本洋子



### 次回（9月26日）のプログラム

「ガバナー補佐訪問」

国際ロータリー第 2660 地区

IM 第 1 組 ガバナー補佐

武枝 敏之 様（豊中 RC）

ークラブ協議会ー

### ☆会長の時間☆

「チームで対外的奉仕活動を実践」

2023-24 年度 会長 宮田幹二

阪神のあれ（18年ぶりのセ・リーグ優勝）が近づきました。野球に限らず、サッカー、バスケット、ラグビーなど、チーム力で競い合います。個人の圧倒的な力に頼らず、個性的な力の集合が面白いですね。チーム力を高めるには、情報が必須となり、その独占は許されず、共有が欠かせません。

豊中 RC の対外的な奉仕活動の四大柱は、(1)ポリオ撲滅活動支援、(2)タイへの医療支援、(3)子ども食堂支援、(4)留学生支援です。(1)はポリオプラス基金に寄付し、撲滅の知らせをひたすら待ちます。しかし、(2)~(4)は、ロータリー財団にまず寄付し、次にこの財団からの補助金を獲得しながら、進めています。そのため、申請書や報告書を書き、資金管理を確実に行うことが必要になります。

各補助金について、必須事項を理解し、一連の作業を進めるには、複数会員によるチームを編成し、共同で作業を進めるのが得策ではないでしょうか。ある会員がいなくなっても、奉仕事業は予定通りに進行するというチームを作るのです。

ところで、出前授業は復活できるでしょうか。職業・社会・青少年・国際奉仕として、会員の専門的知識を生かす機会になるはずです。

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

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内

TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例 会 日 時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事 務 局：9 時~15 時(土日祝を除く)

H P ア ド レ ス：[www.sun-inet.or.jp/~jtrc2660/](http://www.sun-inet.or.jp/~jtrc2660/)

メー ル ア ド レ ス：[jtrc2660@sun-inet.or.jp](mailto:jtrc2660@sun-inet.or.jp)

## 例会出席報告☆

	第2985回	第2982回
例会日	9月5日	7月25日
① 会員数	31	31
(内出席免除者)	6	6
② 出席義務者数	25	25
③ 出席義務者出席数	20	16
④ 出席免除者出席数	4	4
⑤ メイクアップ数		0
⑥ 出席義務者欠席数	5	9
出席率 %	82.75%	68.97%

出席率 (2985回) ③+④/②+④ 出席率 (2982回) ③+④+⑤/②+④

## 幹事報告

### ・国際ロータリー2660 地区より

「9月基本的教育と識字率向上月間リソースのご案内について」が届きました。

「世界ポリオデー ポータルサイト」並びに「ポリオデー計画書提出方法」が届きました。

「大阪・関西万博説明会のご案内」が届きました。

### ・とよなか市民環境会議アジェンダ21より

「とよなか環境ニュースレター」が届きました。

## 掲示板

### ・第3回IM第1組会長幹事会 本日

日時：2023年9月12日（火）

受付 15:30 開始 16:00 終了 19:00

場所：ホテルアイボリー3F

### ・国際奉仕・社会奉仕合同委員長会議

日時：2023年9月16日（土）14:00～16:00

場所：大阪YMCA国際文化センター2F

### ・第一回ガバナー補佐訪問

日時：2023年9月26日（火）

場所：ホテルアイボリー3F

### ・クラブ協議会

日時：2023年9月26日（火）13:30～

場所：ホテルアイボリー1F「かやの間」

### ・2023-24年度 米山奨学生レクリエーション

日時：2023年10月1日（日）13:00～18:35

場所：宝塚ホテルおよび宝塚大劇場

### ・2023-24年度 公共イメージ向上セミナー

日時：2023年10月7日（土）13:30～17:00

場所：大阪YMCA国際文化センター2F

## ○9月5日 奨学生出席者○

- ・アジサイハンさん  
米山奨学生
- ・シュウさん  
豊中RC奨学生

## 😊9月5日のニコニコ箱報告😊

- ・誕生日祝いを頂いて  
矢口、松本拓朗、藤田各会員
- ・家内の誕生日祝いを頂いて  
米田会員
- ・入会記念日祝いを頂いて  
村司、岩本各会員
- ・写真を頂いて 村司会員
- ・新人歓迎会の開催、有難うございます。  
船橋、古澤各会員
- ・欠席のお詫び  
佐川、谷野、田畑各会員

## 富士の山

作詞

作曲

あたまを雲の上に出し  
四方の山を見下ろして  
かみなりさまを下にきく  
ふじは日本一の山

青空高くそびえたち  
からだに雪のきものきて  
かすみのすそを遠くひく  
ふじは日本一の山

唱歌担当：立石 渡

※9月19日（火）は休会です。



「ブルーゾーン」から学ぶ

卓話担当：松山辰男

アメリカのナショナル・ジオグラフィック誌の記事を執筆していたダン・ビュイトナーが、世界で多くの百歳人（センテナリアン）が健康に暮らす、五大長寿領域を「ブルーゾーン」と名付け、センテナリアンへのインタビュー、現地調査などをまとめた。その、セカンドエディション日本語訳が出版された（祥伝社「The Blue Zones 2nd Edition」2022）。

また、今年5月には、ブルーゾーンの1箇所である沖縄で、日本で初めての、ブルーゾーンの国際シンポジウムが開かれた。

ブルーゾーン（世界の五大長寿領域）

イタリア・サルデーニャ島

日本・沖縄

アメリカ・カリフォルニア州のロマリンダ

コスタリカ・ニコジャ半島

ギリシャ・イカリア島

これらの地域に共通する「健康と長寿の9つのルール」を知り、最善のライフスタイルを習慣化する。

#### 1. 適度な運動を続ける

- ・身の回りを不便にする
- ・毎日を活動的に楽しむ
- ・毎日歩く
- ・仲間と一緒に散歩する
- ・草花を植える
- ・ヨガのクラスに出席する

#### 2. 腹八分で摂取カロリーを抑える

- ・取り分けたら料理は片付ける
- ・食事を大きく見せる工夫をする
- ・小さめの器を使う
- ・おやつは見えないところに
- ・買い物では小さいほうを選ぶ
- ・毎日体重計に乗る
- ・ゆっくりと食べる
- ・食事に専念する
- ・食事はテーブルで
- ・食事は早い時間帯に

#### 3. 植物性食品を食べる

- ・毎日4-6種類の野菜を食べる
- ・肉類は制限する
- ・果物・野菜を目立つ場所に置く
- ・豆類を食卓の主役に
- ・毎日ナッツを食べる
- ・ナッツを常備しておく

#### 4. 適度に赤ワインを飲む

- ・上質の赤ワインをケースで買う
- ・「幸せなひととき」を自分へのご褒美に
- ・節度をもって、飲みすぎは厳禁

#### 5. はっきりした目的意識を持つ

- ・自分の目標宣言を書く
- ・パートナーを見つける
- ・新しいことを学ぶ

#### 6. 人生をスローダウンする

- ・電子機器を使う時間を減らす
- ・目的地には早めに着くようにする
- ・瞑想する

#### 7. 信仰心を持つ

- ・より深く関わる
- ・新しい伝統や信仰をさがす
- ・まずは週1時間、8週間続ける

#### 8. 家族を最優先にする

- ・家族の距離を近くする
- ・家族の儀式を作る
- ・家族の祭壇を作る
- ・家族を第一に

#### 9. 人とつながる

- ・価値観を共有できる人をリストアップする
- ・人に好かれるようにする
- ・仲間と一緒に時間をつくる

実践するためには

- 取り組みやすいことから始める
- 同時に4つ以上は取り組まない
- 家族または友人と一緒に取り組む
- 自分へのご褒美を忘れない