



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2019-2020年度 第5週報 No. 2079 2019年(令和元年) 8月2日 第2079回 例会記録 8月9日発行

本日(8月9日)のプログラム

- ◆ 斉唱 「我等の生業」
 - ◆ 献立 素麺天ぷら御膳
 - ◆ 卓話 ガバナー公式訪問
- 国際ロータリー第2590地区 ガバナー 轟 淳次 様

<< 本日のBGM >>
アルバム 「黄昏の中で」/ジョン・コルトレン



写真提供 小池 将夫 会員

司会 田口健太郎 副幹事

点鐘 白鳥 厚夫 会長

斉唱 「君が代」「奉仕の理想」
ソングリーダー 河野 明光 会員

四つのテスト 岡部雄一郎 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 新庄 宏亘 様(ゲストスピーカー)
グエン・バン・ドゥク 様(米山奨学生)
根田 光大 様(日洋航空株)

ビジター紹介 東京青山RC 金澤 拓平 様

特別行事

◆米山奨学金贈呈



米山奨学生 グエン・バン・ドゥク 様

2019-2020年度 RI会長 マーク・ダニエル・マローニ



第2590地区 ガバナー 轟 淳次

会 長	白鳥 厚夫	会 計	白井 康夫
会長エレクト	山本 芳弘	副 会 計	渡邊 淳
副 会 長	小山市 康	S A A	友添 辰哉
副 会 長	飯田 泰之	副 S A A	金森 欣一
幹 事	田中 龍太郎	副 S A A	伊東 英紀
副 幹 事	田口 健太郎	クラブ会報	中野 真理

例会日 毎週金曜日 0:30~1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

皆さん、こんにちは。米山奨学生のドックです。うだるような暑さが続いておりますが、元気にお過ごしですか？

米山奨学生になってからあつという間に5ヶ月目に入りました。今まで頂きました奨学金は、全部学費に充てられました。そのお陰で、アルバイトの時間を減らして勉強に集中することが出来ました。また、昨日をもって3年生の前期が終わりました。今学期では良い成績を取られるのではないかと考えています。いつも応援して下さいのクラブの皆様にご感謝しております。

誕生日祝

植田 清司 会員 (8月6日)



結婚記念日祝

石井亜由美 会員 (8月5日)



幹事報告

田中龍太郎 幹事

- ・8月のロータリーレートは7月と同じく\$1=108円です。
- ・次週、ガバナー公式訪問になります。例会へのご出席、よろしくお願い致します。
- ・次週例会終了後に8月度定例理事会を開催致します。

◎例会変更のお知らせ

*横浜都筑ロータリークラブ

9月18日(水) 休会

*横浜日吉ロータリークラブ

9月11日(水) 休会

委員会報告

雑誌委員会 委員長 朝日 達夫

8月は会員増強・新クラブ結成推進月間ということで、「ロータリーの友」8月号においても多くの関連記事が掲載されています。

指定記事のRI会長メッセージでは「もっとも重要なのは、さらに多くのことを成し遂げるために会員数を増やすことです」と強く語られています。

特集では趣味を通してつながろう!ということでクラブを活性化させるユニークな同好会が紹介されています。横浜RCにおいては地元横浜の「ハマ」会員と、転勤で横浜に赴任した「トリ」会員が年2回集うハマドリ会があり、異業種の支店長・支社長の「ここだけでしか聞けないとっておきの話」が人気だそうです。その他、鳥取RCの男の料理教室、一宮北RCの美術鑑賞同好会、京都西RCの京文化・美術同好会、名古屋北RCの痛風友の会などが紹介されています。我が神奈川東RCでも川柳・温泉・ゴルフ・釣り同好会などが活動していますが、今後何かユニークな同好会の発足が期待されます。

また二つ目の特集記事「高崎RCの今」では、2017年8月号で紹介された1年間で64人から115人へと劇的な増強を果たした高崎RCのその後を特集しています。クラブ活性化をし退会防止を進めるうえで役立つ記事です。

三つ目の特集記事「91歳ロータリアンの会員増強力」では、横浜中RCの杉島会員が新会員勧誘8つのポイントを指摘されています。

ともになかなか興味深い内容なので是非ともご一読ください。

最後に恒例のロータリー柳壇の選考結果ですが、馬場会員・石川会員が見事採用され掲載されています。次月号も結果が楽しみです。

皆様も気になった記事だけでも結構ですので目を通してみませんか。

出席報告

森永 健 出席委員長

会員総数	53名	(33+20)名	
出席会員数	43名	(29+14)名	
出席率	91.45%		
ゲスト	3名	ビジター	1名
前回補正後	87.23%	前々回補正後	89.36%

スマイルボックス

友添 辰哉 SAA

東京青山RC 金澤拓平様 神奈川東ロータリークラブ様の益々のご発展をお祈り申し上げます。

植田清司君 誕生日のお祝い、ありがとうございました。70回目を迎えました。あと10年、元気でロータリーの例会に出られることを願います。

石井亜由美さん お蔭様で21周年となりました。

白鳥厚夫君 ①新庄宏亘様、本日の卓話「首コリとストレスの関係とセルフケア」、楽しみです。②ドック君ようこそ。③李徳雨君、お幸せに！

山本 登君 本日、所用により早退致します。

天野公史君 赤堀さん、加藤さん、昨日はご馳走様でした。野毛も随分変わりましたね！

茂木知子さん ~川柳会~川柳会のK氏のお知らせが名文と評判です。8月号のお知らせをお読み下さい。ちなみに、川柳会にて、K氏は「古希を祝って頂いたが私はまだ69歳だ」と意気軒高です。

加野亮一君 新庄さん、本日の卓話、期待しています。

馬場佳子さん 新庄さん、本日の卓話、よろしく願い致します。

川柳同好会一同・天野公史君・但野真実子さん 先日行われましたインターコンチネンタルホテル30Fでの「7月度川柳同好会」は、盛大かつ和やかに開催されました。その名残をニコニコへ。

友添辰哉君 明日の第1テーブルミーティングの皆様、私の企画ですみません。暑いです！冷却タオル、携帯扇風機など、熱中症対策をお願いします。

例えば心臓を動かしたり、体温を調節したり、免疫系に働きかけ、カラダを細菌から守ったりしています。そしてこの「自律神経」には、活動しているときに働く「交感神経」、休んでいるときに働く「副交感神経」の二種類があり、両者のバランスが崩れるとカラダの機能が正常に働かなくなり、様々な症状を引き起こします。今回は精神的なストレスとの関係をテーマにしていますが、夏バテも「自律神経」のバランスが関係しています。

さて、首には脳からの様々な神経が通っていますが、「自律神経」もその一部です。特に「自律神経」の重要な中継地点もあり、コリや歪みがひどいところを圧迫し、神経伝達の流れを悪くします。結果、ストレスがかかったときに「自律神経」がうまく働かず、正常なストレス対応ができなくなります。首に負担がかかっているということは、ストレスに対しての反応も悪くしているということです。ですから、日頃から①長時間下を向かないようにする、②15分に1回30秒くらいは首のストレッチや軽い運動をする、③安易に強く自分で揉まない、など簡単な首のケアを実践していくことが、ストレスに対してのケアの第一歩に繋がっていきます。

8月2日	11件	35,000円
本年度累計		221,500円
年度目標進捗状況		-9%

首コリとストレスの関係とセルフケア

アドバンステイツ 代表 新庄 宏亘 様
(紹介者 加野 亮一 会員)



首のコリとストレス（精神的負担）は一見関わりがなさそうですが、首のコリや歪みがひどいとストレス（精神的負担）に対して正常に反応できなくなる要因のひとつになります。それには、「自律神経」が大きく関わっています。

「自律神経」とは、自分の意思とは関係なく、ストレス（情報や刺激）に反応して、カラダの機能をコントロールしている神経のことです。

クラブ会員の広場

「第32回 川柳同好会」7月の句会

7月26日（金曜日）、インターコンチネンタルホテル・カールトンの間にて、年度最初の「7月の句会」が開催された。この日はまだ梅雨明けにも至らず予報も雨であったが、この時ばかりは梅雨の晴れ間に迎えられ、下界を見下ろす地上30階、天空での開催となった。会員15名と天野前会長にも出席いただき、7月のお題「夏あれこれ」と自由句を合わせた47句が順次紹介された。

句会のあとは「なだ万」の季節料理に舌鼓を打ちつつも、お酒が進むに連れ選者との感性のズレを嘆く者や、お題にケチを付ける者、はたまた「自分の句は本当に投稿されているのか？」と疑う者まで出る始末。

いやはや、上は90歳から下は40歳代の元気な会員が好き勝手に集う同好会である。興味があれば一度川柳同好会を覗きに來られては如何だろうか。

(河野明光 記)





◆表紙の写真◆

我がクラブのアポロキャップをかぶったパンダ

【写真提供 小池 将夫 会員】

◎次週 8月16日は休会

次回〈8月23日〉の予定

「SDGs を実現するために、今日本企業に必要なこと」

㈱テーブルクロス 代表取締役 城宝 薫 様

(紹介者 加野 亮一 会員)