



# THE ROTARY CLUB OF MIYOSHI CHUO

## 三次中央会報 ロータリークラブ

事務所 / 広島県三次市十日市東 1-16-19  
 TEL (0824) 64-1245  
 FAX (0824) 64-1245  
 E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp  
 http://mrcr.server-shared.com

例会場 / 広島県三次市十日市南 1-10-1  
 三次グランドホテル  
 例会日 / 月曜日 12:30~13:30

### 2022-2023 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

- 本日のプログラム ゲスト講演 / SAA・出席委員会  
 24FITストレングスジム三次店  
 マネージャー 河野智恵子様
- 次回例会日時 2023年5月22日(月) 12:30~
- 次回プログラム なるほど出前講座 / 青少年奉仕委員会  
 三次市子育て支援課 保育係長 小林大策様  
 「三次市子どもの未来応援宣言について」

会長 / 沈 勝 義  
 幹事 / 中 島 清 貴

●2022~23年度 国際ロータリーのテーマ



●2022~2023年度 三次中央RCスローガン

ロータリアンであることを強くイメージし、奉仕の喜びを分かち合おう

### ■第1383回例会記録

- 日時.....2023年5月8日(月) 12:30~
- 点鐘.....会長
- 国歌「君が代」斉唱.....全員
- ソング「奉仕の理想」.....全員
- ゲスト紹介  
 三次市健康推進課 奥川弥代美(やよみ)様

■開会挨拶.....沈 会長

## 5月は青少年奉仕月間です

コロナ対応が変わり、昔の例会スタイルに戻りましたね。会話もしやすくなり、楽しく例会ができて良かったです。

改めまして皆さんこんにちは。先週はゴールデンウィークのなか日ということで例会が休会となりましたので、第2月曜の本日、5月の初例会を行います。

連休の間、皆さんはいかがお過ごしになりましたか。もちろん連休など関係なく、お仕事をされていた会員の方も、たくさんいらっしゃいますので、恐縮ではありますが、私は今回の連休に、久しぶりに韓国を訪問いたしました。コロナの期間中は、3回以上のワクチン接種証明が必要で、韓国に入国するときには、スマートホンで検疫情報を入力したQ-CODEを提示することと、日本への帰国時には、やはりスマホで、Visit Japan Webのアプリに検疫事前登録をし、ブルーの証明画像を提示しなければなりません。今回、韓国入国時にQ-CODEの提示は必要でしたが、以前のようなコンピューターに読み込ませる作業はなく、提示だけだったので、かなりスム

ズに通過することができました。

また、日本帰国時には、5月8日からのコロナ感染症に対する取扱いの変更があるからなのか、4月29日からは、検疫事前登録の提示が必要なくなったので、昔のようにスムーズな



入国手続きに戻っていました。何だか、やっと普通の生活に戻ってきたように感じました。

さて、5月は、若い人々の育成を支援する、すべてのロータリー活動に焦点を当てる、「青少年奉仕月間」です。ロータリークラブはこの月間中、クラブのニュースレターや、その他の広報資料に「各ロータリアンは青少年の模範」のスローガンを利用するよう奨励されています。

そこで今回は、ロータリーが取り組んでいる、ロータリーの特別週間(Special Weeks in Rotary)の中から、青少年に関するものを3つ紹介

いたしますので、ロータリーの情報として共有しましょう。

1つ目は、10月7日を含む1週間を「ロータリー学友参加推進週間」として、ロータリー学友を、クラブの例会や奉仕プロジェクトに招待し、参加してもらうことを奨励しています。ロータリーが、地元、そして世界で、人々の生活を改善していることを、学友たちに知ってもらうだけでなく、クラブの新会員となって、地域社会リーダーのネットワークに加わり、ひいてはロータリーに貢献してもらえることが期待されます。

2つ目は、11月5日を含む1週間を「世界インターアクト週間」として遵守するように奨励しています。それはロータリークラブとインターアクトクラブを「顕著であり、国際規模の活動」に参加させるためとしています。

3つめは、1993年、RI理事会はローターアクトの創立25周年を記念して、3月13日を含む1週間を「世界ローターアクト週間」に指定しました。各ロータリークラブには、地元のローターアクトクラブとの共同プロジェクトや、親睦活動に参加するよう、呼びかけを行っています。参加することにより、ロータリアンは、ローターアクトから、若いエネルギーや、新しいアイデア、労力を得ることができますし、ローターアクトは、ロータリアンから、深い知識や経験を学ぶことができるかと期待されています。

今回、情報の中に登場した「ロータリー学友」「インターアクト」「ローターアクト」についての説明は省略いたします。興味のある方は是非検索してみてください。以上、青少年奉仕月間にあたり、関連するロータリー情報を紹介し、会長挨拶いたします。

#### ■「四つのテスト」唱和.....野村会員

#### ■幹事報告.....中島幹事

●ロータリーの友誌、ガバナー月信、ガバナー月信地区大会特集号を配布しております。また、この地区大会特集号には、米寿を迎えた会員として、平田会員表彰の写りが掲載されています。

●myさくらメンテナンス参加表、5月25日の合同夜間例会参加表を回覧しています。なお夜間合同例会の参加費は3,000円です。

- 本日19:00より当グランドホテルにおきまして、第11回理事役員会を開催いたします。
- 5月15日19:00より同じくグランドホテルにて、次年度理事役員会を開催します。欠席の方は、次年度幹事票本会員の方に申し出てください。
- 本日はSAA、副SAAともにお休みですので、ニコニコは会報にて紹介させていただきます。
- 平田会員より、次週のゲスト河野智恵子氏の新聞記事のコピーが配布されています。

#### ■出席報告.....平田委員長

●第1381回 4月17日

会員数	35名	Make-up	2名
欠席	8名	出席合計	29名
欠席者のうち規定免除	1名	出席率	85.29%

●Make-up...信国君、石田君

●第1383回 本日の出席は35名中30名です。

#### ■SAA.....

●会員ニコニコBOXご出宝

- 沈君 三次市健康推進課、奥川様、よろしくお願ひします。コロナ対応が変わりました。健康に気をつけましょう。
- 井上君 担当例会です。ゲストに奥川様をお迎えして。
- 上田君 ゲストに奥川様をお迎えして。
- 平田君 ゲストに奥川様をお迎えして。

ニコニコBOX本日出宝額 4,000円

#### ■大井会員よりご挨拶 (4/24).....

この度の父の逝去に際しましては過分なるご厚志を頂戴いたしまして、ありがとうございます。父は4月2日、94歳で永眠いたしました。親族で無事に葬儀を済ませることができました。

皆様には今後とも変わらぬご厚情を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

前回の会報に掲載すべきところ、事務局の手違いで今回掲載となりました。お詫びいたします。

■プログラム《なるほど出前講座》.....プログラム委員会

本日は、三次市の健康推進課より奥川弥代美(やよみ)様に出前講座においでいただきました。タイトルは「はじめよう 健康づくりの第一歩!」です。コロナ禍で3年間、体が鈍ってきました。副題の「健康寿命を伸ばすために」何を心がけたらいいのか、お伺いしたいと思います。

それではよろしく申し上げます。

井上幸三プログラム委員長

はじめよう 健康づくりの第一歩  
—— 健康寿命を伸ばすために ——

三次市健康推進課  
奥川 弥代美



みなさんこんにちは。三次市健康推進課から参りました、奥川でございます。貴重なお時間をいただきありがとうございます。お手元に資料を配らせていただきました。タイトルは「はじめよう 健康づくりの第一歩!」副題~健康寿命を伸ばすために~です。

さて、みなさん、あなたの願いは?と聞かれたら何と答えますか?色々頭に浮かぶことでしょう。その中に健康でいたい!と答えられる方も何人かはいらっしゃると思います。

平均寿命と、健康寿命があるのはみなさんご存知と思いますが、これが一致ということは残念ながら難しい。さらに三次市のデータによりますと60年前は高齢者一人を9.1人で支えていたものが、2017年では1.5人で支えなければならなくなっています。

そこで、支えられる側でなく、支える側にいましょう!健康でいたい!その願いに近づくため何を心がけて生活すればいいのか、特別なものはありません。それは、自分の体の中で使ってないものを使ってやる。意識してやってみる。本来持っている体の機能が年を重ねるごとに低下していくのは自然なことです。工夫して生活することによりそれを少しでも遅らせることも可能なのではないかと思います。

まず、深呼吸を一日4~5回やってみましょう。  
1 2 3で鼻から吸って、止める。次に口から吸つ

た時間の倍の時間をかけて吐き出す。

それから、利き手でない手、足を意識して使ってみるのもいいかもしれません。体内時計を意識しながら、睡眠を上手にとることも大事です。首の凝りには、斜めの動きを取り入れてみるのもおすすめです。

それら一つ一つの積み重ねで、支えられる側から支える側になれると思います!

■謝辞.....沈 会長  
■点鐘.....沈 会長



## 「ロータリーの友」5月号読みどころ紹介

ロータリー情報委員会 松本委員長

- P.7-15 今月は青少年奉仕月刊です。青少年交換留学をきっかけにリーダーまたは起業家と  
なられた方々の様子、4例が紹介されています。交換留学は大変な仕事ではありますが、やり  
がいのある事業だと思います。
- P.23 我が2710地区の石川ガバナーの紹介が載っています。
- タテ読みでは、P.4-8に東大教授が中学生に向けての講演「その可能性を開くか閉ざすか」が  
載っています。「挑戦しなければ確率はゼロである、ゼロにしないで」という内容です。興味深  
い内容ですので読んでください。
- P.16-28は友愛の広場とロータリーアットワークに各クラブの活躍が投稿されております。我  
がクラブは最近投稿されていませんが、是非投稿してみましよう。
- myさくらの手入りにぜひ参加してください。5月21日です。鍬があれば持ってきてください。  
無くても大丈夫です。

## 私の新人時代

阿部 司

私が社会人となった時の最初の勤め先は、資産運用を扱う投資会社でした。当時研修を終えた新卒社員65名が各エリアに配属され、私は名古屋支店に営業部として従事することになりました。朝7:00に出社し支店内の掃除をして、朝礼、そして8:30から営業が始まるわけですが、新規開拓営業の第一歩は、電話掛けによるアポイント取りからのスタートです。商談をするためのアポが取れないと何も始まりません。計画通り取れないと1日に500件以上電話掛けをする事になるので、一心不乱に電話をしていたものです。夜中の2時ぐらまで電話掛けをしていた事もありました。上司から「なぜアポが取れないかわかるか？」と聞かれ黙っていると「アポが取れていないのに自ら受話器を置くから取れないんだ。受話器は放すな」と哲学的な熱い指導？(笑)を受けていました。電話掛けは相手の顔が見えないですし、先方の仕事に突然電話を掛けるわけですから怒られる事も多々ありました。

また電話でのアポが取れない場合はもちろん飛び込み営業を行います。20年以上前ですが、三重県四日市駅周辺で飛び込み営業をした時は、大嵐の日で駅前の道路が川のようになっている中、夜21時ぐらまで飛び込み営業をしていたのは良い思い出、貴重な経験となっておりますし、初契約の方の顔は20年以上経った今でも鮮明に覚えています。

改めて過去を振り返りますと、元気の良さや情熱だけで契約に繋げていたように思います。ただこの情熱は若さだけの特権ではなく社会人になり20年以上経った今でも重要な事だと考えます。仕事をする時、遊ぶ時、何事にも本気で情熱を持って取り組むことで人生が豊かになると心に刻んで、今までもそしてこれからも様々な事に取り組んで参ります。

