



インスピレーションになろう



バリー・ラシン
2018-19年度国際ロータリー会長

No.3

Takasago Rotary Club

週報

高砂

クラブ会長方針

“価値あるロータリーを”

- ①居心地のいいクラブ
- ②いつでもどこでも誰とでも親睦
- ③会員同士が刺激しあい、尊敬しあい、お互いの活力になろう
- ④ロータリーの価値を意識しよう

例会記録 (2018. 7. 20 (金)) 通算3,177回

◆開会

◆ロータリーソング「我等の生業」

◆「四つのテスト」唱和

◆ゲスト紹介

国際ロータリー第2680地区

東播第2グループ

ガバナー補佐：好崎泰州様

随行者：榎 誠様

◆歓迎歌「松の緑」



坂井智代会長 ガバナー補佐：好崎泰州様 随行者：榎 誠様

◆プログラム予定

7月27日 (金)	8月3日 (金)	8月10日 (金)	8月17日 (金)
クラブフォーラム 2018～2019 事業計画発表 各委員長	クラブフォーラム 2018～2019 事業計画発表 各委員長	クラブアッセンブリー ガバナー公式訪問 ガバナー 矢野宗司氏	休会 (定款第8条第1節(c)による)

◆新入会員入会式

富沢康雄 様

職業分類：電気業

勤務先：電源開発株式会社 高砂火力発電所



◆出席報告

本日7月20日	会員数43名	出席者26名	出席率66.66%
前々回7月6日	会員数43名	修正出席者40名	出席率93.02%修正

◆MAKE-UP

谷川こずえ会員	地区大会	6月2日(7月20日)
増田 章吾会員	e-CLUB	7月18日(7月13日)
後藤 純次会員	e-CLUB	7月18日(7月20日)
桂田 重信会員	e-CLUB	7月19日(7月20日)
後藤 宗久幹事	地区大会	6月2日(7月13日)
中尾 良治会員	e-CLUB	7月19日(7月20日)
増田 章吾会員	e-CLUB	7月19日(7月20日)

◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

東播第2グループガバナー補佐 好崎泰州様……今年度、何かとお世話になります。宜しくお願ひ申し上げます。

坂井 智代会長……好崎ガバナー補佐様お忙しいなか、本日のご来訪ありがとうございます。宜しくご指導ください。

後藤 宗久幹事……好崎ガバナー補佐、随行者の榊様、本日はようこそいらっしゃいました。宜しくお願ひします。

籠谷 啓一会員……好崎様ようこそ高砂RCへ。宜しくお願ひします。

桂田 重信会員……配偶者誕生日祝を頂きありがとうございます。

守光 隆会員……好崎ガバナー補佐、榊随行者ようこそお越し頂きました。本日は宜しくお願ひします。

脇谷 政孝会員……好崎ガバナー補佐、榊幹事、本日はご来訪ありがとうございます。宜しくお願ひします。

大村 泰司会員……好崎ガバナー補佐、随行者の榊様ようこそお越し下さいました。宜しくお願ひします。

早退1名

◆幹事報告（3,177回）

〈国際ロータリー第2680地区より〉

1. 矢野宗司（やの むねよし）ガバナーより「平成30年7月豪雨被害へのお見舞い」と「豪雨被害支援のため、義援金の協力依頼」が届いております。本日、義援金箱をまわしますのでよろしくお願ひします。
2. 「第17回ロータリー全国囲碁大会」のご案内が届いております。
日 時：10月6日（土）
場 所：日本棋院本院1階対局室
参加料：7,000円
3. 「ハイライト米山」が届いております。
4. 映画「プレス（幸せの呼吸）」の案内が来ております。
ポリオについて知識を深める事が出来る映画との事です。
2018年9月7日ロードショー

〈例会変更のお知らせ〉

1. 高砂青松ロータリークラブ
2018年8月 8日（水）→ 早朝例会に変更 午前6時30分～ 於：十輪寺
2018年8月15日（水）→ 休会
2018年8月29日（水）→ 例会場所変更 於：高砂じょうとんばホール
竹田契一先生講演会
2. 明石ロータリークラブ
2018年7月25日（水）→ 7月26日（木） 納涼家族例会
於：大蔵海岸バーベキュー
2018年8月15日（水）→ 休会
3. 明石西ロータリークラブ
2018年8月16日（木）→ 休会

◆会長の時間

「スマホ老眼の話」

今日は好崎ガバナー補佐様からロータリーに関する話をたっぷり伺えますので、その前座ということで、会長の時間は軽い話をします。「スマホ老眼」の話をさせていただきます。スマホ老眼とは文字通り、スマホを長時間見過ぎて目のピントがぼやけてくる現象です。スマホ老眼は、年齢関わらず全ての人に関係します。現代社会において、大人も子供も老人も全ての年代がスマホやパソコンを



後藤宗久 幹事



坂井智代 会長

見て生活や仕事をしますので、スマホ老眼の対策は必須です。

スマホ老眼とは目の周りの筋肉の凝りです。物を見るためには、目を開けて、視線をもって行って、ピントをあわせますが、そのためには目の周りの色んな筋肉が働いています。まず目を開け閉めするための筋肉、次に目を動かすための6つの外眼筋（目を外に向かせる筋肉・内側に向かせる筋肉・上を見させる筋肉・下に向かせる筋肉・目を回すための2つの筋肉）がうまく働いて目の位置を調整します。視線を保つためには外眼筋が頭蓋骨の目のくぼみの骨の中の小さなスペース内で器用に動いています。ずっと同じ場所を見続ければ目の筋肉はずっと同じポジションを取り続けますので、それはまるでそこにずっと正座しときなさい！といわれているようなもので、正座のあと足がしびれるように、目も血行が悪くなります。

そして一番負担がかかるのが、ピントをあわせるための筋肉です。ピントをあわせるためには、瞳孔のまわりの筋肉を伸び縮みさせることにより瞳孔の後方にある水晶体を厚くしたりうすくしたりしてピントあわせます。長時間同じ距離でものを見続けると、目のまわりの筋肉が凝り固まってしまい、他の場所にピントをあわせることができなくなります。これがスマホ老眼の正体です。

ではスマホ老眼を防ぐにはどうしたらいいのか？目薬やサプリメントもありますが、手間とお金がかかります。そこで自分で確実にできることは、目の周りの筋肉のストレッチです。そこで坂井が実践している目のストレッチ方法を伝授します。まず両目を1回ギュッと閉じます。次に自分の指先を目の前15センチくらいの場所で5秒ほど見て、次に腕を伸ばした場所で5秒みます。これを5回繰り返します。次に腕を伸ばした距離の指先と部屋の遠くの方を5秒ずつ交互に見て5回繰り返します。そして仕上げに視線を8方向(上・左上・左・左下・下・右下・右・右上)に動かしてストレッチします。そのとき目の向く方向を指でさして目の筋肉を引っ張る感覚ですると効果的です。皆さんと一緒にやってみましょう。はいお疲れ様でした。少し目がすっきりしましたでしょうか。

ロータリー活動をするには、やはりご自身の健康が第一です。目の調子が整ったところで、本日のプログラム、好崎ガバナー補佐からの話を拝聴しましょう。

◆本日のプログラム

「クラブアッセンブリー」 ガバナー補佐 好崎泰州 様

さて本日は小生のガバナー補佐としての第1回目の訪問とガバナー公式訪問前協議会（クラブアッセンブリー）を兼ねまして訪問させていただきました。

高砂クラブは、県内でも古い方のクラブとして、播磨臨海工業地域の中核として発展して来ました地域に立地しておりますので、地域の中核企業のメンバーを始め、多くの工場の方もメンバーです



ので、バリエーションに富んだメンバー構成のクラブです。クラブの中核の年齢層もバランスの取れた構成です。

さて、今年度のR I会長バリー・ラシン氏のテーマは BE THE INSPIRATION（インスピレーションになろう）です。なかなか分かりづらいテーマでして、私が30年前に入会したときのR Iテーマは「エンジョイ ロータリー（ロータリーを楽しもう）」と素直にわかりやすいテーマでして、その後の代表的なテーマは「ロータリーの夢を追い続けよう」や「夢をかたちに」などはまだ理解できますが、「超我の奉仕」の一言など段々哲学的になり、田中作治R I会長の時のテーマが「奉仕を通じて平和を」になり、この先R I会長のテーマを考えるのは大変だとなり、テーマは無くなるとの事だったはずが……未だに続いて抽象的な文言になっていき、とうとう今年は「BE THE INSPIRATION」（インスピレーションになろう）となっております。

この解釈や地区ターゲットなどは8月10日の、矢野ガバナーが公式訪問時に詳しく説明するとの事ですので、前座として各クラブに3つの御願いをしておくようにとの要請が有りましたのでお話しいたします。

まずは、会員への My Rotary への登録の要請です。

この My Rotary はロータリアンが世界とつながる第一歩です。ロータリーに関する情報や勉強はここから始まります。この My Rotary への各クラブの登録率は、月信の8月号から3ヶ月ごとに掲載されますので、登録会員50%以上を目指して幹事さんは御指導してください。登録はスマホでも簡単にできます。会長にはPETSの時にお渡した資料の中にも登録の方法が載っておりますので参考にしてください。

次には、ロータリーデーの開催と、11月3・4日に行われますHYOGOフェスタ「兵庫五国+ワールドフェスタ」への協力要請です。

バリー・ラシンR I会長が特に強調されているのが、ロータリーの公共イメージと認知度の向上です。その為各クラブにロータリーデーの開催を呼びかけられておりますのでぜひ検討をしてくださいとの事です。高砂2クラブ合同にて色々と活動をされておられますので、その中の一つをロータリーデーとして会員・一般参加を得て開催していただきたいと思っております。

11月3・4日に行われますHYOGOフェスタ「兵庫五国+ワールドフェスタ」は、神戸メリケンパークにて県より県政150周年特認事業として500万円の補助金も得て開催されます。この2日間には特設ステージにて高校の吹奏楽部の演奏やスーパーキッズによる演奏。ダンス等のステージパフォーマンスも予定されております。

また、特設ブースにてインターアクト・学友・エンドポリオの活動やロータリーの社会奉仕・国際奉仕活動のパネル展なども開催されます。

そして、兵庫5国の物産の販売や各国料理の飲食ブースも設置され2日間で約3万人の来場を予定されております。

3つ目は、青少年プログラムの推進です。

新たなインターアクト・ローターアクトを設立することが出来ないか検討することです。30年前に「神木パストガバナー」のレガシーとして「加古川平成RC」を設立されました。

「矢野ガバナー」のレガシーとして、この第2グループにインターアクト・ローターアクトクラブを設立出来ればいいなと思っております。ここは、5クラブの会長・幹事・青少年委員長が話し合って何とか実現できるように御協力お願い申し上げます。

最後となりますが、本年度は東播第2グループから「矢野バガナー」が出ております関係上、地区大会が来年の3月23・24日に加古川市民会館・加古川プラザホテルで行われます。出来ますれば全員登録をしていただきますよう御願いを申し上げます。また、3月2日に行われますIMに関しましても同様にお願いいたします。

本日は、ガバナー公式訪問前協議会ですのでこれ以上の長い時間を割くわけにできませんので、私の時間はこれまでといたします。



会長 坂井 智代 幹事 後藤 宗久
例会日時 毎週金曜日12時30分より
高砂ロータリークラブのホームページのURL

雑誌会報委員長 豊田 克義
例会場 高砂商工会議所 2階会議室
http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/