

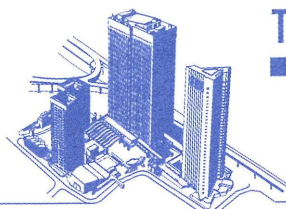


Rotary International

SERVICE Above Self

超我の奉仕

2005～2006年度・国際ロータリーテーマ
カール・ヴィルヘルム・ステンハマー会長



THE ROTARY CLUB OF TOKYO NEW-SOUTH

東京新南ロータリークラブ

No.886/2005.11.4

例会日/毎週金曜日12:30

例会場/東京全日空ホテル Tel 03-3505-1111

事務局/〒107-0052東京都港区赤坂2-19-8
赤坂2丁目アネックス3F

Tel /03-3505-5976

Fax /03-3505-6004

E-mail/new-south@h9.dion.ne.jp

http://www.h3.dion.ne.jp/~newsouth

Weekly Report

東京新南ロータリークラブ週報 「全員参加で実行しよう」
2005～2006年度・東京新南ロータリークラブテーマ/小杉修造会長

●本日の例会/2005年11月4日第907回例会

次年度(2006～2007年度) 理事・役員候補者指名

卓話

「ロータリー財団について」

国際奉仕委員長 早川清隆君

●先週報告/10月28日第906回例会

会長報告:先週の市川ガバナー公式訪問/東京南・東京新南
RC合同例会が無事終了しました。

皆様のご協力に感謝申し上げます。

国際奉仕委員会報告:(早川委員長)

①米国ハリケーン災害義捐金のお礼

9/30～10/14設置した「義捐金ボックス」に37,000円
の募金がありました。

13,000円をニコニコ会計より繰入れ、計50,000円を
地区災害口座へ送金致しました。皆様のご協力に
感謝いたします。

②「財団の友」ロータリー財団へお一人100ドル寄付
を、次週例会より例会受付で募集致します。ご協
力をお願い致します。

社会奉仕委員会報告:(田村昭二委員長)

障害者は外に出よう「一に横浜、二に交流、三、四が
なくて五に十番 Part II」に参加の皆様、10/29(土)
13:30～港区ヒューマンぶらぐで、本番11/3(祝)
向け各班の打ち合わせを行います。11/3(祝)共、
よろしくお願い致します。

慶事披露:お誕生日祝/早川清隆君(10月25日)

100%出席/馬場一廣君(19年)



出席報告:会員52名/出席39名・欠席23名(出席規定免除者5名)
ビジター 3名・ゲスト1名

お知らせ

『点描 米山梅吉』

—日本のロータリークラブと信託業の創始者—(谷内宏文著)

価格 890円(税込)

購入の問合せ先 新風舎(TEL 03-3746-4648)

訃報



当クラブ斉藤茂之会員は、かねてより病
気療養中のところ10月30日午後6時42分ご逝
去されました。(享年76歳)

斉藤茂之会員は、当クラブチャーターメン
バー(東京西北RCより移籍)で、1986年ク
ラブ創立より、理事、国際奉仕・クラブ会報・会員増強・職業分
類等の委員長、1993～1994年度会長を歴任いただき、当クラ
ブの基礎確立と発展のために、多大なご尽力を頂きました。
また、ロータリーアマチュア無線のROAR会長、ロータリー
親睦ゴルフ全国レベルのJGFRの設立、運営等、クラブ外でも
幅広くご活躍頂きました。

ここにご冥福をお祈り申し上げ、ご家族に対して心より哀
悼の意を表します。

なお、お通夜・葬儀・告別式は11月1日、2日海福寺(目黒区)
にて近親者により行われました。後日、学校法人東放学園に
よる「しのぶ会」として執り行われます。



10月28日/12件35,500円/本年度累計444,500円
多額のご寄付を有難うございました。(敬称略)

墨屋勇/楽しくいきましょう!本日、イニシエーションス
ピーチを致します。**武下朗**/墨屋さん、本日卓話宜しく願
いします。**馬場一廣**/19年間の皆勤賞ありがとうございます。
こんな積もりではありませんでしたが、こんな事になっ
てしまいました。**早川清隆**/ハリケーンの義捐金ご協力あ
りがとうございました。来月の一人\$100寄付よろしく願
いいたします。誕生日祝いありがとうございます。**小杉修造**
/先日のゴルフ会、親睦委員の皆さんにお世話になりました。
西澤民夫/18日の麻布との親睦コンペで、難しいニア
ピン賞をとりました。バーディーチャンスで4パットした
ため、ダブルボギーでした。ニアピン賞をニコニコボッ
クスへ...**竹本孝三郎**/先日の合同親睦ゴルフコンペ、お世
話になりました。当新南RCは、上位入賞者多数・ベスグロ・
団体戦など、圧勝でした。**尾上寛**/先日ロータリーの仲間3
人とキジ1羽とでゴルフをしました。相変わらず100が切れ
ません。**山川政樹**/今日はとても良いお天気です。うれし
くなります。**土屋東一**/秋たけなわですネ。**新保國彦**/久しぶ
りのニコニコ担当です。**親睦委員会**/麻布との親睦ゴルフ
にて、選抜選手が麻布チームをうち破りました。その賞金
をニコニコいたします。麻布は復讐戦を申し入れてきていま
す。振り返りにしようと同楽しみにしています。

11月は ロータリー財団 月間 です。

1日(火) 火曜会

東京全日空ホテル 36F マンハッタンラウンジ 18:30~20:30

3日(祝) 風の子会主催第12回障害者は外に出よう

「一に横浜 二に交流 三、四がなくて五に十番」Part II
[雨天の場合は11/20(日)順延]

4日(金) 次年度(2006~2007年度)理事・役員候補者指名
第907回例会

卓話予定「ロータリー財団について」

国際奉仕委員長 早川清隆 君

11月定例理事会

東京全日空ホテル 1F かすみ 例会後13:40~15:00

5日(土) ロータリー・国連デー

11日(金) 第908回例会

卓話予定「『改革』としての郵政民営化法」

総務省大臣官房審議官 綱木雅敏 氏

(紹介者 四分一会員)

16日(水) 地区IT連絡会

ガバナー事務所 15:00~17:00

18日(金) 第909回例会

卓話予定「日本の助成財団について」

三菱財団常務理事 石崎 登 氏

(紹介者 四分一会員)

地区会員増強委員長会議

立川グランドホテル 4F 芙蓉 15:00~17:30

19日(土)~20日(日) [泊2日]

地区青少年交換学生サマーキャンプ

国立オリンピック記念青少年総合センター

24日(木) ロータリーゾーン研究会

ロータリー財団地域セミナー

新高輪プリンスホテル 国際館 パミール 9:55~16:50

25日(金) 第910回例会

卓話予定「インドでみてきたこと」(仮)

青山学院大学大学院生 山元京子 氏

(紹介者 松永会員)

2006年国際ロータリー第97回年次大会

日時 2006年6月11日(日)~14日(水)

場所 スウェーデン・マルメ

デンマーク・コペンハーゲン

ロータリアン・配偶者登録料

2005.12.31締切日/米貨 325ドル

2006. 3.31締切日/米貨 375ドル

大会当日/米貨 425ドル

詳細は、<<http://www.rotary.org/languages/japanese/index.html>>

をご参照下さい。



継続は力、それとも惰性？

続けることにこだわり、色々なことを続けている。

一番長いのは男声合唱だろう。高校が男子学校だったから、男声合唱を始め、それ以来大学の4年間、卒業後の42年を加えると49年になる。会社の仕事をやめたら、もう一度発声のレッスンをしたいと思うが、今は時間がない。この時間がない、というのは言い訳で、やれば今でも出来ることをやらないでいる。合唱に関しては書き出すと長くなるのでやめておき、それ以外の継続品を書き出してみよう。

次に結構続けているのは、毎朝12分間だが、起きたときのストレッチ体操。これは今から30年位前に、腰痛で時々悩まされていた時期、お医者さんのアドバイスで始めた体操。基本は背中を反らす運動と体を折り曲げる運動で、これに腹筋の運動その他を組み合わせ、腕立て伏せ50回等を入れて12分。これは毎日続けているが体操を始めてから1回も腰痛が出ないので、効果ありと信じて続けている。ホテルや旅館に泊まったとき条件が合わず思い通りの体操が出来ないことはあるが継続中。ストレッチで重要なことは、運動中息を止めないこと、呼吸しながら曲げたり伸ばしたりすることが絶対条件です。

ジョギングも20年くらい続けていた。2年くらい前から、8キロ位走ると膝が痛くなる、それを我慢して10キロを1時間で走る。ゆっくり1時間走るのは、これもお医者さんのおすすめ。30分位走ると汗が出るが、これは水分を補給すると体重は元にもどる、でもその後の30分は体の脂肪を燃焼させながら走るので、減量効果もある。先生のこのご宣託を、なるほどと納得して始めたので、週末、10キロ1時間のジョギングを続けていたが『年をとって膝が痛くなったら、ジョギングは無理。ウォーキングにしろ。』と先生にいわれ今ではウォーキング。これは相当の早足でもあまり汗が出ず、達成感が得られないので、継続までいっていない。ジョギングを続けているときは朝、雨が降っていると『ああ良かった、今日は走らなくてすむ!』と一眠りしていたからともともとあまり好きではなかったのかもしれない。

もうひとつ、この3年位前から続けているのは、昔懐かしい『日記』。これは時々頂く、クマヒラの小冊子『抜粋のつづり』で、読んだ一文に触発されたもの。どなただったか忘れたが、1日に3つ良かったこと、幸せで感謝すべきことを記録する、というもの。1日に良かったことが3つもない、と考えてはいけない。交通事故で大怪我をしたときも、『怪我ですんでよかった。死ななくてよかった、と感謝の記録を残す。』なるほど、それなら1日に3つ位感謝すべきことはあろう、とはじめて、今では単なる日記になっているようだが、精神は感謝の気持ち、続けています。これは年とともに記憶力が悪くなっているとき、記憶力減退防止にも役立ちます。

いずれにせよ、色々なことを続けるのは悪いことでもなさそう。これからもいろんなことを継続していきます。

●次週予告/11月11日第908回例会

◎卓話予定

『「改革」としての郵政民営化法』

総務省大臣官房審議官 綱木雅敏 氏

(紹介者 四分一会員)