



4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

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト並びビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告・スマイルボックス発表
8. 委員会報告
9. 幹事報告
10. 「卓話」・・・クラブ会報・広報・雑誌担当
11. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 4月21日(月) 通常例会・会報委員会担当
- 4月28日(月) 特別休会
- 5月 6日(月) 法定休日
- 5月12日(月) 通常例会・会員増強委員会担当
- 5月19日(月) 会員健康診断 於:城山病院
- 5月26日(月) 通常例会・次年度執行部担当

メーキャップ

堀 正勝君、郷原基幸君、堀井弘之君(4/13 D2630)

前回の出席率

4月 14日 36/44 79.55%
 4月 7日 補正出席率 91.11%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

例会場:中津川商工会議所
 例会日:月曜日 12:30分~13:30
 事務局:中津川商工会議所 3階
 電話:0573-66-7301
 E-mail:info@2630ncrotary.org
 http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

会長 小椋一朗
 幹事 郷原基幸
 会報 佐古和也



本日のゲスト

鈴木 力 様
 中津川ロータリークラブ

プロフィール

生年月日 1947年(昭和22年)11月23日
 職業分類 住宅機材

ロータリー歴
 2004年10月 中津川RC入会
 2007~08年度 中津川RC副会長
 2012~13年度 " 会長
 米山功労者
 ベネファクター

例会スナップ



連続皆出席表彰
 織田光好君(28年)石川英治君(18年)



会長の時間 担当
 副会長 石川英治

地区研修・協議会出席報告



会長エレクト
 伊藤博行君



報告者紹介
 垂見孝也君



浅井達雄君



小林昇君

丹羽継正君



クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」

ビタミンC



会長の時間

2013～2014年度
会長 小椋一朗

ビタミンCというとなんか思いつくのがレモン。レモンを食べればビタミンが多く取れるように錯覚しがちです。ビタミンC入りの飲料は黄色いことが多いがビタミンCイコールレモンを思い浮かべることから黄色に着色して目で見た錯覚をさせるのではないのでしょうか。

ビタミンCは水に溶かしても無色透明です。レモンばかりに多く含まれているわけではありません。レモンを100とした場合キウイ69、赤ピーマン170、ブロッコリー120など他の果物や野菜にも多く含む食べ物は多くあります。

私たち人間は、ビタミンCを体内で合成できないので、食品から摂取する必要があります。

ビタミンCの働きの一つに「抗酸化作用」があります。体内で「活性酸素」などの酸化の強い物質が発生すると、細胞膜を強化させて細胞を傷つけることがあります。

ビタミンCは、とても酸化されやすい性質を持つので、活性酸素に自身が酸化されることで、細胞膜が酸化されるのを防ぎます。これが「抗酸化作用」です。

ビタミンCの抗酸化作用によって、動脈硬化や脳卒中を予防する効果があると考えられています。

あくまで予防効果ですので、病気の治癒や多く取ることで健康増進が期待できるわけではありません。また健康な肌を作るためにもビタミンCが不可欠です

風邪をひいたらビタミンCがきく、と言う説を聞いたことがある人は多いと思いますが、ビタミンCを多く取ることにより、風邪の症状が良くなるという事実は、確認できていないらしいです。

ビタミンCに限らず、他の栄養素でもなるべく生で摂るのが一番！！



2014年度地区研修・協議会(多治見)



中津川ロータリークラブとの
合同夕食会 丸仙にて

スマイルボックス

昨日の地区協議会、お疲れ様でした。
伊藤エレクトの下、実のある協議会になったと思います。短い時間ですが、昨日の報告を宜しくお願い致します。

会長 小椋一朗
副会長 石川英治
幹事 郷原基幸

昨日は第 2630 地区研修協議会が多治見で開催されました。ご参加いただいた皆様ご苦労さまでした。又、本日その発表に立たれる方よろしくお願いたします。

会長エレクト 伊藤博行
幹事予定者 垂見孝也

昨日、地区協議会に参加させてもらい勉強会、1時間DVDをみっちり見させてもらいました。終了後夕方より中津川ロータリーとの合同御苦労さん会、そして最終の夜例会へ、疲れしました。板頭パスト会長、小倉パスト会長さんお元気です。

古川和博

昨日 RI 第 2630 地区協議会、研修会に参加させて頂きました。文科会は会場の都合で一人だけになりましたが、ちゃんと最後まで勉強させて頂きました。

南裕之

皆出席表彰有難うございます。

織田光好
石川英治

昨日、信友会ゴルフコンペで優勝させて頂きました。久しぶりにゴルフらしいゴルフが出来ました。

幸協利幸

式内、銀幣社である「中川神社の例大祭」関係各位 150 名余のご出席をいただき盛大に開催できました。又、蛭川「安弘見神社例大祭」落合「白山神社例大祭」と春まつりの幕開けでいそがしくなりました。

中津川市氏子総代連合会
会長 可児豊司

本日の申告 P12,000 累計 789,000

5 月度例会会場設営当番

伊藤博行、立木亮治、勝野正彦

地区研修・協議会出席報告

奉仕プロジェクト部門分科会

浅井達雄

私からは、板頭次期交際奉仕委員長、石川次期環境保全委員長とともに出席した奉仕プロジェクト部門分科会を中心に報告します。奉仕プロジェクト部門分科会は全体会議会場の多治見市文化会館とは別会場となるセラミックパークで行われました。セラミックパークでは他に情報部門、会員基盤増強維持部門、奉仕プロジェクト（青少年）部門、ロータリー財団部門の分科会がとり行われ、それぞれ、小倉委員長、古川委員長、丹羽大祐委員長そして立木委員長が出席しました。

奉仕プロジェクト部門分科会においては、前半に地区社会奉仕部門および国際奉仕部門の推進体制および2014-2015年度活動予定の説明があり、後半に2013-2014年度活動の事例紹介がありました。

- 1) 岐阜長良川 RC-石巻南 RC の桜植樹
 - 2) 岐阜南 RC の防災マップ立ち上げ協力
 - 3) 中津川 RC の防災運動会 40 万円の大鍋寄贈を含む 100 万円の支援
 - 4) 津 RC の魚放流
 - 5) 上野東 RC の国際奨学制度立ち上げ
- などが紹介されました。

これらの取り組みは新聞やテレビで取り上げられるなど、ロータリーの活動の Visibility を高めることに大いに貢献していることがよく理解できました。また、ロータリークラブの推進する奨学制度が米山奨学金の他にも存在することなど認識を新たにすることがありました。会員増強も以上のようなロータリーらしい取組が評価されることによってはかられていくことが最も望まれることではないかと思われ、各委員会相互の連携が大切であることを認識した1日でした。

職業奉仕部門分科会

丹羽継正

昨日、多治見市文化会館にて行われた地区研修・協議会の職業奉仕部門の分科会に参加させていただきました。

職業奉仕という耳慣れない言葉はロータリーに入会してはじめて聞いた言葉で、それでも「それぞれの職業を通して社会奉仕すること」なんだろうと理解していたつもりでしたが、分科会の最初でそれは社会奉仕であり、職業奉仕ではないといきなりいわれ、大変戸惑ってしまいました。では職業奉仕とはなんなのか？

岩田次期地区職業奉仕委員長いわく、職業とはお金儲け=自分のためにすること。奉仕とは人のためにつくすという相反するものであるが職業奉仕とは「自分の職業を倫理性を持って一生懸命やること」との答え。お金儲けをすることが世のため人のためになるのか？

ここでまた余計にわからなくなってしまいました。では倫理とはなんなのか？

「ロータリークラブの奉仕活動は倫理に基づいて活動すること」。それはわかります。人として自分の生活においても職業においても倫理性はなくてはならないものです。ロータリーの4つのテストにいわれる。真実かどうか。みんなに公平か。好意と友情を深めるか。みんなのためになるかどうか。これがロータリーの倫理性と理解し、自分の指針となるよう照らし合わせて行動できるようになりたいとはいつも思っておりますが、

ここまで来て、まだ「ロータリーのロータリーたる所為は職業奉仕を实践すること」ということがちゃんと理解できておりません。

しかしながら

まだまだ奥の深いものであることは理解いたしました。これからも諸先輩方にご教授賜りお付き合いの中でなんとか自分のものにしていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

メダカ池の現状報告と対策 鷹見憲三君



昨日、国際ロータリー第 2630 地区 地区協議会へ出席してきました。

私は広報委員長として「公共イメージとソーシャルメディア部門」分代会に出席したので報告します。

講師紹介

京都伏見ロータリークラブ 田岡久雄

現在 81 歳

30 数年前のロータリークラブには、報道関係者、特に現場出身のメディアマンの会員が極端に少なかったことから、入会間も無く地区の広報委員長、その 3 年後には RI 広報諮問委員になられました。

その後 55 歳、マニラの大学で Japan Studies の講師となり、しばらくは普通のロータリアンとして活動されたそうです。

70 歳でロータリー公共イメージ支援グループにて、アジア担当エリアコーディネーターをはじめ、ロータリー公共イメージコーディネーターとしてアジア各国を飛び回られた経歴をお持ちの講師でした。

今回の公共イメージとソーシャルメディア部門分科会では、次の三つの議題についてセミナー方式でお話されました。

1、ロータリーの広報の考え方

「広報」とは自分や自分の組織の良い点や自慢話を一方的にアウトプットする宣伝だけでなく、相手の価値観やレベルに合った分かりやすい方法で自分はその人たちにどう役立てるかを上手く説明するための技術である。ということです。なぜその地域でそのようなプロジェクトが必要なのか、それを実施することでどのような事が期待できるのか。などの具体的な裏付けのもとに後方活動の行動をしなければ、新聞やホームページに活動を載せても関心を持って貰えないばかりか、最悪のコストパフォーマンスになってしまう危険がある。ということから、当クラブでも少しでも効率良く、また効果的に活動を周知させるためには、しっかり話し合い戦略を練って広報活動事業をしていかななくてはならないと思いました。

2、会員増強に対する広報の役割

現在ロータリークラブの大きな問題は、会員数がピーク時の 13 万人から 8 万人まで減少している状況から、いかに会員を増やすかではなく、いかに退会を食い止めるかということが大切である。

無闇に「ロータリーは良いところだよ」「ロータリーはこんなに良い事をしているんだよ」と大声で叫んでみても、「それはいいことですね、せいぜい頑張ってお続けください」で終わってしまいます。ロータリークラブに入るとあなたにはこんなメリットがあります。ロータリークラブはあなたが幸せになるこんな活動を続けていますよ。ということを具体的かつ明確に示してあげる必要があるということです。

現在活発になっているホームページやソーシャルメディアに代表される Facebook などは、いかにして一般の人々が関心を持つ記事を作り上げるかが重要な点です。

3、ソーシャルメディアとの付き合い方

広報とは一方的な発信ではなく、コミュニケーションのツールであるということです。そして、コミュニケーションには必ずその対象となる相手が存在するという事。一般企業でのモノづくりの際、どんなに良いものをつくっても、それが消費者のデマンドに合わなければ全然売れないのと同じことである。ということをお話されました。

来期の広報委員長として、今回先生に教えていただいたことをしっかり考えて、ロータリークラブの広報活動をしていかなければならないと思いました。

以上で報告を終わります。

「蛭川・杵振り踊り」



4 月 13 日に開催された「蛭川・杵振り踊り」の写真です。

安弘見（あびろみ）神社の境内に駆け上がってきたこの馬の、背中の花を大衆が奪い合うところは見ものです。

事務局 撮影