



国際ロータリー第2800地区
鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう！

第2548回例会 2020年11月9日(月) 会場: グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻博智

会長挨拶 佐藤 一嘉君



クラブ細則 第3条1項2項に従い、次年度の理事及び役員の指名と、指名委員会の設置を求めます。

アメリカの大統領両選挙。直接選挙と言いながら大変複雑で日本の間接選挙の方がまだ良いと思うし、近年のメディアの報道と、ネットでの情報は全く反対である。何が真実か分からない、情報過多の時代、自分で情報を収集し判断し、真実を見きわめる力が大事である。

最近アメリカでは、「立ったままパソコン作業をする」ことが注目されているようです。近年、仕事でパソコンを使う時間は年々増加しています。人によっては、週45~50時間、またはそれ以上パソコンに向かっていることもあります。仕事では使わなくても、「インターネットで動画を見る」「ゲームやSNSをしている」など、気付けば何時間もパソコンの前に座っている・・・ということもあります。

さて、このように長い時間パソコンを使うこと自体、目に負担がかかりますが、同時に ・足腰の筋肉の衰退 ・エコノミー症候群 ・腰痛 ・運動不足などといった問題があります。そこでこのような問題を解消するため、「パソコン作業を立って行う」という試みがアメリカでブームになっています。

立ってパソコン作業を行うことは、 ・姿勢がよくなる ・カロリー消費が大きいという利点があります。座ってパソコンをしていると、いくら「人間工学」を考えた椅子であっても、長時間よい姿勢を保つのは困難です。姿勢が悪くなると、体が前かがみになり、呼吸が浅くなりがちです。これに対し立って作業をすることで、 ・背筋が伸びて胸が開くことで前かがみになり難く、しっかりと呼吸をすることができます。そして立ったままではなく、 ・足踏みする ・少し後ろに体重をかける などの動作を組み合わせるだけで、高いカロリー消費が可能になります。

また、立っていると「足が疲れる」訳ですから、自然と休息をとるようになり、目の負担も減ります。最初、慣れるまでは足腰が痛くなったりしますが、慣れてくると心地良い疲れを感じ、運動不足も解消して足腰も強くなってきます。一度お試しされてみてはいかがでしょうか？

「誠意を尽くして干渉を行なわず」 そせいをつくしてかんしょうをおこなわず

この格言は、人を育てるときの留意点を述べたものです。

私たちは、人に物事を教えたり、仕事を頼んだりする場合、細かい点まで干渉して自分の思いどおりにしようとしがちです。たとえそれが好意から出たものであっても、その好意が相手に通じないで、かえって仕事に対する意欲を失わせたり、不平や不満や反抗の気持ちを起こさせることがよくあります。

どのような人も、長所とともに短所をもっています。とくに短所や欠点については、他人からそれを指摘されることは快いものではありません。したがって、他人の欠点を指摘する場合には、よほど慎重にしなければなりません。また、細かい点についての干渉は行なわないことが望ましいのです。

他人に助言をしたり指導をする場合、まず相手を深く信頼し、その幸せを祈り、優しく温かい思いやりの心、すなわち真にその人を育てようという親心で接するのです。次に、物事の正しい考え方や方法を丁寧に教え、その後はみだりに干渉しないで、本人が自発的に理解し体得するのを、焦らずに見守るのです。

今日、家庭や学校において教育を混乱させている根本原因は、親や教師にこのような親心が欠けていることにあるといえましょう。また、職場や家庭の人間関係を難しくしているのも、結局、自分の尺度に相手を

2020-2021 RI テーマ **ロータリは機会の扉を開く**

合わせようとする利己的な心をはたらいているからです。したがって、相手の欠点、短所を指摘するのではなく、むしろ思いやりの心でそれを補っていくことが大切です。そして、相手の人格を尊重し、誠意をもって接するのです。

学者でも、政治家でも、実業家でも、その他すべて偉大な事業を成し遂げた人には、最初にその人を発見し、育てた先輩があります。この先輩はその人以上、あるいはその人と同じくらいに偉大な人物なのです。このように、優れた人物にして、はじめて将米性のある人を見いだすことができるのです。私たちは、つねに自己の知徳を磨き、有能な人材の発見と育成を心がける必要があります。

このような心づかいと行ないを累積すれば、温かい親密な人間関係を生み出し、自他ともに成長することができるのです。

幹事報告 辻 博智君

- ・第二グループ懇親ゴルフコンペ 結果
優勝 井上 彬 君 準優勝 村田 久志 君
- ・会津若松西RC 年次計画・報告書 (回覧)



会員スピーチ

「ロータリー財団」月間に寄せて

ロータリー財団委員長 木村 有為



今年はクルーズ船新型コロナウイルス発生に始まり、世界中がなすすべもなく立ち止まったまま、一年はあとわずかとなりました。東北に住む私たちも大きな打撃を受けているわけですが、いまだ終息の兆しが見えません。

さて、11月はロータリー財団月間です。時期とはいえこの状況下において寄付をお願いするのは心苦しいことでもあります。

ロータリー財団は、基金として始まりましたが、ロータリアンの寄付という形で理解・共有されて、最初の補助金がロータリーの創始者ポール・ハリスの要望により小児病予防の分野に贈られました。最初の奉仕から「ポリオ・プラス」として続いていることが、信用のできる社会奉仕のプログラムとして世界に認められたのです。

その後、二度の世界大戦を経験して、国際平和と世界への理解といったことが大きく取り上げられるようになりました。国際社会の求める「奉仕」の分野に国連とは異なる役割を、ロータリーの理念・目的と相まって財団の長い運動が続けられてきました。

その後、国際親善奨学生の推進、3-Hといわれる「保健—health 飢餓追放—hangy 人間性の尊重—human」のプログラムが、個人奉仕から一歩踏み出した新しい活動となってきています。

壮大な理想・理念を真摯に理解するのはなかなかの事かもしれませんが、鶴岡西クラブでは、5年程前から一人150\$を全員が寄付をして下さいました。地区には大きな貢献ができたと思います。

これはひとえに、ロータリーの精神を理解し受け継いでゆこうとする努力があつてのことと思ひ、嬉しいこととお思ひます、

無理をせず、できることを成しえてゆくのも奉仕の一端かと思ひ、今年度もぜひそうにご寄付をお願いできればありがたいと思ひする次第ですと思ひておりましたが、今年度も既に全員が寄付を終えているとのことです。本当にありがとうございました。

誕生祝い

11月 誕生日

笹原 儀則 君 池田 徳博 君



委員会報告

広報・雑誌・情報委員長

菅井 保彦 君



ロータリの友 見どころ

ニコニコBOX

- 17・池田 徳博 君 木村さん懐かしい内容のスピーチありがとうございました。ホンワリとしました。
- ・木村 有為 君 ロータリー財団月間にスピーチさせていただきありがとうございました。
- ・井上 彬 君 第二グループ懇親ゴルフコンペで優勝させていただきました。
- ・村田 久志 君 コンペで準優勝しました。木村さんスピーチ引受けて頂きありがとうございました

本日の出席	会員数	29名	出席数	15名	出席率	53.57%
前々回の出席	出席率	78.57%	修正出席者数	22名	確定出席率	78.57%