



# 広島東南ロータリークラブ 週報2019年5月27日(第2737回例会)

例会日 月曜日 ANAクラウンプラザホテル広島 Tel. 241-1111  
事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 Tel. 221-4894  
会長 吉田信秀 幹事 大井克元



5月は「青少年奉仕月間」です

## 本日の例会

### スケジュール

**12:30 点 鐘**  
ロータリーソング「それこそロータリー」  
来客紹介 (親睦委員会)  
会食  
**12:45 会長時間** (吉田会長)  
**幹事報告** (大井幹事)  
委員会報告 (出席委員会)  
・出席報告  
・その他  
同好会報告  
S.A.A.  
**13:00 プログラム**  
**13:30 点 鐘**

### 会長時間

#### 幹事報告

○6/10・6/17例会会場は22階“ルミエール”です。  
○次年度地区大会(仮登録)のご案内

#### 本日のプログラム

「新会員スピーチ」  
安東 則好 会員 (株式会社フジタ)

#### 次回例会(6月3日)

「新会員スピーチ」  
角田 由貴子 会員 (商栄株式会社)

## お知らせ



連続出席表彰—行武治子会員(20年)



高島哲也会員、平川勝洋会員へ  
吉原ガバナーより新会員バナーの贈呈



連続出席表彰—平岩由紀雄会員(15年)



ポールハリスフェロー表彰—高橋心里会員

### 今後の予定

#### ★第4回経営研究会

と き 6月4日(火)18:30~  
と ころ 日本放送協会 広島放送局  
(懇親会) ANAクラウンプラザホテル広島  
講 師 日本放送協会 広島放送局  
技術部長 飯塚 正人 様  
演 題 「放送メディアの発展」

#### ○第93回「出雲大社」歴史探訪会

と き 6月16日(日)7:00~  
と ころ 島根県出雲

#### ★早朝清掃活動

と き 6月17日(月)7:00~  
と ころ パールハーバーRC記念植樹周辺

#### ★次年度第2回クラブアッセンブリー

と き 6月17日(月)13:35~  
と ころ ANAクラウンプラザホテル広島  
議 題 「事業計画」最終確認

#### ○最終例会・懇親会(例会変更)

と き 6月24日(月)18:30~  
と ころ ANAクラウンプラザホテル広島

## 前回 2019年5月20日例会

## 卓話「未来を豊にする脳の使い方」

## Smile Labo Collet 代表 田中よしこ 様



今回の卓話は森原会員の紹介で Smile Labo Collet 代表の田中よしこさんに、「未来を豊かにする脳の使い方」と題してお話を頂きました。

人間の脳にはそれぞれ個性があり、まずは自分の脳の特性を知っておくことが肝要とのことで、最初に1枚の絵が提示され、その絵が何に見えるかとの問いかけから話が始まりました。その絵が「アヒル」に見えた人は左脳派で、本を良く読み説明が上手で言語化が得意な人。「うさぎ」に見えた人は右脳派で、イメージや想像力・五感が発達していて感動しやすい情緒豊かな人だそうです。両方が見えた人はバランスの良い脳の使い方をしているとのことでした。

私たちは常に脳の指令で動いていますが、脳には各人それぞれの「癖」や「思考回路」があり、自分なりのフィルターをかけて現実を認識しており、同じものを見ても人はそれぞれ違うものに見えるのだそうです。それぞれが持っているフィルターが違うだけなのに、どっちが正しいとか間違っているとか、不毛な議論や争いが起きるのはとてももったいないことです。このフィルターは「経験や捉え方」からできているのだそうで、自分の人生でとても重要な部分にもフィルターが関わっているのだそうです。

田中さんは幼少期どちらかと言うと貧しい家庭に育ち、母親の機嫌の悪い時は半ば虐待を受けるような生活で、常にどうしたら幸せに暮らせるのかと煩悶しながら暮らしたとのことで、幸せに生きるためにどうするかを突き詰めていく中で心理カウンセラーになったのだそうです。そして、本来の自分をとり戻した経験から、自分が行きたくなるサロンを創る！と決めて20年間務めた会社員をやめ、サロンを6年前にOPENしたそうです。

最初はオーソドックスな手法の傾聴型「話を聞く」から始めたけれど、重症の鬱の患者にたくさん接する機会を通じて、田中さんオリジナルの「思考改善メソッド」という手法が有効であることを発見したのだそうです。つまり、自分を理解して脳の使い方を知っている人が豊かな理想の人生を手に入れられる。脳のポイントを押さえておく・知っておけばコツを知らない人生よりも何百倍もラクな毎日を送ることが可能だと言うことです。

豊かな人生はいったい何で決まるのか？正しい知識・上質な知識を手にしていくか否かで決まるのだそうです。そして脳の中に収める情報量は無限に近い量を抱えることができるのだそうで、自分の脳の中の情報で私たちの人生の「視点」が決まる。この情報を増やすには上質な「経

験」の量を増やせば良いだけだそうです。

私たちの脳は受け取る感情で出てくる伝達物質が変わるのだそうで、不安を感じると身体自体もストレスを感じる。不安な感情を外に出さずに抑えると、抑えた感情は中に戻るしかない。そして内臓にダメージを与えるのだそうです。胃潰瘍がその典型的な例です。身体がストレスと感じている時、副腎皮質で作られる「コルチコステロン」が大量に脳に流れ神経細胞（ニューロン）の働きが抑えられて、記憶力が低下したり仕事の効率が落ちたりと好ましくない作用が現れるそうです。

脳の中の情報をいかに自分が心地の良いものに書き換えていくのか？ここが豊かな未来をつくる分かれ道です。豊かな未来をつくるには、豊かな未来をつくりやすい脳にしておくことが大切とのことでした。

脳にとって1番重要なことは「睡眠」だそうです。脳は寝ている間に情報を処理し、ホルモンバランスを整えるのも睡眠中で、免疫力も睡眠の質で決まるのだそうです。睡眠時間の目安としては、30～40代で6時間半～7時間、50～60代で6時間、70代～80代で5時間～5時間半だそうです。

2つめは「水を飲む」ことだそうです。脳の80%は水で出来ています。コップ何杯かの水を飲むだけで脳の働きを助け、知的能力まで向上するのだそうです。知的作業に集中する前に3杯分の水を飲んだ人は飲まなかった人に比べて14%反応時間が早くなるのだそうです。

さらに集中力を高めるのに有効な方法が、ウォーキング瞑想だそうです。歩いているときに、何も考えず足の感覚に集中する。後足を地面から離れた時、どんな感じがするのか。前足のカカトが地面に着地し、体重が前に移動する時にどのような感触を覚えるのか。こういったことに集中しながら20分程度歩くのが良いとのことでした。

人の脳は、人から喜ばれたり、人とのつながりを感じられたときに一番幸福ホルモンが出てくるのだそうで、人との関わりから幸せを感じられることが私たちにとって何よりのご褒美です。

栄養と休息が取れていて適度な刺激があると幸せな状態。さらに人と美しく関わっていると超幸せ状態になるとのことでした。



(報告：プログラム担当リーダー上田康博)

## ロータリー青少年指導者養成プログラム(RYLA)に参加して

青少年奉仕担当副リーダー 蔦尾健太郎

去る令和元年5月18日～19日、下関市の海峡ビューしものせきにおいて、国際ロータリー第2710地区のロータリー青少年指導者養成プログラム(RYLA)が開催されました。

今年は、下関ロータリークラブを主幹クラブとし、開催テーマを「維新150年 集え！！歴史の舞台へ～志士たちの情熱を体感し、夢に向かって行動しよう！～」と掲げて実施しました。

当クラブからは、成宮青少年奉仕リーダーと蔦尾の2名が参加して参りました。

RYLAとは、年齢14歳～30歳の若者が集まり、リーダーシップスキルと人格を養いながらロータリーについて学ぶ集中研修プログラムです。ロータリークラブが参加者を推薦し、セミナーやワークショップを通じて若き有望なリーダーを指導育成する貴重な機会です。

吉原久司ガバナーによるガバナー挨拶では「貴族社会から武家社会への分岐点となった壇ノ浦の合戦を経験し、さらには明治維新の拠点ともいえる下関海峡は、日本有数のパワースポットであり、2日間の研修を経て、われわれも力をもらいましょう」という熱いスピーチが披露され、会場をおおいに沸かせました。

オリエンテーションの後には、以下の3つのコースに別れての見学です。

- A 海響館・唐戸市場・カモンワーフ「近代の海峡都市下関」
- B 下関市立歴史博物館・功山寺・城下町長府「歴史ある下関」
- C 海上自衛隊下関基地隊「国防としての下関」

我々はAコースをチョイスし、まずは中四国有数の規模を有する水族館である海響館のバックヤードを見学させていただきました。

水族館の内部に足を踏み入れるという貴重な経験を通して、多種多様な水生の生物を管理することの大変さを感じることができました。また館内の随所に、お客様に喜んでもらうための工夫が施されており、経営という側面での努力を垣間見ることができました。

その後は最も楽しみにしていた唐戸市場へと足を運びましたが、15時半で営業終了ということで、ほとんどの店がまさかの閉店をしておりました。

活気ある市場を見学しつつ、あわよくば下関の海産を堪能しようという思いでAコースをチョイスしただけに大変残念でした。。とはいえ近隣の食堂で、ふくの天井を食することができましたのでお腹をみたくことはできました。

その後は、みもすそ川にて、みなで記念撮影を行い、初日の見学は終了となりました。各グループごとに、見学先での見聞を踏まえたテーマを設定の上、グループ内で討論を行い、翌日にグループごとに報告が行われて全プログラムは終了となります。

スケジュールの都合で、我々はやむなく、初日に帰広となりました。

短い時間でしたが、私としては、海峡都市下関の魅力に十分触れることが出来ました。会場のホテルから望む関門海峡は、まさに絶景というべきものでした。この場所を目にすると、この場所が、歴史の節目、節目で表舞台となってきたことはなにか必然のように感じました。

参加者のみなさんにとっても、各々見聞を深め、グループ討論で自由闊達に意見を戦わせ、きっと有意義な時間を過ごせたものと思います。以上



開会式での吉原ガバナーご挨拶



海響館 内部見学

**5月20日 累計：1,650,000円 (本例会26,000円)**

- 富部秀司：令和元年5月6日 古稀を過ぎた私に女の子の初孫が誕生しました。カミさんが大変喜んでいました。私もホッとしています。(10口)
  - 日域大陸：去る2月下旬 体調を損ね、3月4日より約4週間入院療養しました。ようやく元気になりましたので、本日より例会に出席致します。今後とも宜しくお願い致します。(10口)
  - 温泉川梅代：昨日、広島県医師会『医師たちの音楽祭』があり、『愛と賛歌 ジャズ&シャンソン』で眼科の女医さんと出演しました。盛会でした。(1口)
  - 小松原浩平：家内の誕生日にお花をありがとうございました。本人も毎年楽しみにしております。(1口)
- 今日は何の日：カープ7連勝中!! この7連勝中に試合を見に行かれた方  
谷井智、山中庸詳、武士末修 (1口×3名)
- かえるBOX：(1口)



子育て支援セミナー開催について

青少年奉仕担当リーダー 成宮正和

5月15日(水)10時30分～11時45分安佐南区民センター2階大広間において、青少年奉仕活動の一環として、子育て支援セミナー「親子でわくわくリトミック」を当クラブの主催で開催いたしました。この活動は本年度で9回目を迎えました。今年は開催日が10日間もの長いゴールデンウィークの翌週だったために、事前申し込みの出足が鈍かったようで、例年のように親子30組の定員に達するかどうか懸念されました。当日は23組の参加でしたが、昨年と同様に大変賑やかな催しとなりました。リトリトさんのスタッフによる楽器の演奏、絵本の読み聞かせ、音楽やリズムに合わせて、幼児たちはおかあさんと一緒に身体を動かしたりと約1時間楽しいひとときを過ごしました。



リトミックは今や幼稚園や保育園ではお馴染みのカリキュラムになっていますが、未就園児の親子にいち早く体験していただくことで、お子さまの成長を促すとともに、同じ年頃の子どもを持つ親御さまのふれあいの一助になればとのコンセプトで行っております。そのような意味におきましても、今年も大変皆さんに有意義な時間を提供できたのではないかと感じております。このように毎回大盛況なもの、リトリトさんのご尽力の賜物です。

最後に本セミナーの開催にあたって、ご協力いただいた若竹保育園の佐野園長、保育士の皆さま、東南ロータリー奉仕プロジェクト委員会の柄博治委員長をはじめ今年度、次年度の青少年奉仕担任の皆さまに感謝申し上げます。

【2019-20年度地区大会(仮登録)のご案内】



2019～2020年度地区大会が、福山ロータリークラブのホストにて、下記の通り開催されます。地区内ロータリアンが一堂に会する会合です。奮ってご出席下さいますようご案内申し上げます。

尚、次年度理事・役員・委員長・リーダー並びに入会3年未満会員の出席を奨励されておりますので、万障お繰り合わせの上、ご出席下さいますよう、重ねてお願いいたします。

期日	行事	会場	登録料
大会1日目 10月25日(金)	記念ゴルフ大会	松永カントリークラブ 〒729-0112 福山市神村町1388 (昼食・飲物券・パーティー代含む)	6,000円 *プレー代として 10,000円
大会2日目 10月26日(土)	会長幹事会 RI会長代理歓迎晩餐会 <会長・幹事のみ>	福山ニューキャッスルホテル 720-0066 福山市三之丸町8-16	15,000円
大会3日目 10月27日(日) (12:30～18:30)	本会議	リーデンローズ (ふくやま芸術文化ホール) 〒720-0802 福山市松浜町2-1-10	会員 14,000円 家族 7,000円 ≒観光 5,000円
	大懇親会	福山ニューキャッスルホテル	

ロータリーカードは毎日のお買い物や公共料金のお支払いで、財団活動に貢献できるカードです。

主な特徴といたしましては、

- ・カードショッピングご利用金額の0.3%を財団に寄付
- ・ロータリーゴールドカードの年会費10,000円(税別)のうち、3,000円が財団に寄付
- ・貯まったポイントで財団への寄付が利用

## クラブ会報に関するアンケート ～集計結果～ ご協力ありがとうございました

広報・記録委員会 委員長（理事） 錦織 亮雄  
クラブ会報・資料保存担当 リーダー 谷井 智

先般はお忙しいなか、標記アンケートへのご協力ありがとうございました。みなさまのご協力のおかげで、84 通（全会員の 83.2 %）の回答を頂くことができました。以下、今回のアンケート結果をご報告致します（パーセントは回答数 84 通に対する割合で、小数点以下四捨五入です）。

- (1) 会報が当会ホームページで見れることについては、82 %の方がご存知でした。昨年稼働している新ホームページを皆さんよくご覧になっていることが分かりました。
- (2) 週報でよく読む記事は、「全て目を通している」が 56 %であり、若干お化粧された回答のような気もしましたが、皆さん熱心に読んで頂き、会報担当としてはうれしい限りです。他の回答としては③今後の予定 33 %、②本日の例会 27 %、⑥月間行事予定 24 %と続きました。⑧他クラブ例会臨時変更（メイクアップ）に人氣が集中したらどうしようかと思いましたが、さすがロータリアン、自身のクラブの予定をしっかりとチェックしているようで安心しました。
- (3) 週報の紙配布については、52 %の方が①存続希望でした。②廃止は 6%で、③希望者のみ配布は 41 %となり、個人的には紙配布はいらないという方も多くいることが分かりました。
- (4) 会報の発行間隔については、これまでどおり①毎例会時を希望される方が 58 %を占めました。②月1 回程度は 17 %、③ホームページで随時掲載されていれば定例発行不要は 25 %にとどまりました。
- (5) クラブ会報に関する意見（自由記載欄）については、「理事会議事録（を掲載して欲しい）」、「当日プログラムがあれば他はHPで良いと思う」、「事務員さんは大変でしょうが、引き続きがんばって発行してください」、「4（毎例会時発行）は負担が大ききようであれば②（月1回）でも可」、「ITによってサービスの低下はあってはならない。IT化は手段であり、目的ではない。良き伝統は続けてほしい」、「今まで通りが良いが環境やコストを考えると変える時期なのですかね。おまかせします」、「出欠票は不要と考える。基本的には欠席した例会で何があったかを知りたいので、体裁とかは全く問わない」というご意見を頂きました

週報に関するアンケートは（おそらく）当会では初めての試みだったかと思いますが、皆さんがどのような記事を注目しているか等、参考になる意見を頂くことができたと思います。次年度以降の会報作成の参考になれば幸いです。

### \*\*\*アンケート内容（結果）\*\*\*

- 1 現在、当会のクラブ会報（週報）は紙で配布をしていますが、当会ホームページの会員専用ページでも同じものがご覧いただけることをご存知ですか  
① 知っている（82 %） ② 知らなかった（14 %）
- 2 現在の週報でよくご覧になる記事はどれですか ※複数回答あり  
① 全て目を通している（56 %） ② 本日の例会（27%） ③ 今後の予定（33 %）  
④ ニコニコ箱（9.5 %） ⑤ 前回例会卓話（17 %） ⑥ 月間行事予定（24 %）  
⑦ 今月の会員記念日（5 %） ⑧ 在広RC例会臨時変更のお知らせ（16 %）  
⑨ その他（なし）
- 3 現在、当会のクラブ会報は紙で全員にBOXに配布しておりますが、今後も紙での配布を続けたほうがよろしいでしょうか  
① 引き続き全員紙配布が望ましい（52 %） ② 紙配布は廃止がよい（6 %）  
③ ホームページでの閲覧を原則とし、希望者のみ紙配布がよい（42 %）
- 4 現在、クラブ会報は「週報」として毎例会時に発行しておりますが、今後も毎例会時の発行を続けたほうがよろしいでしょうか  
① 毎例会時に発行して欲しい（58 %） ② 月に一回程度でよいと思う（17 %）  
③ ホームページに随時情報が掲載されていれば定例発行は不要（25 %）
- 5 今後、クラブ会報に掲載を希望する情報や、会報に関するご意見がありましたら、ご記入下さい 【回答欄：】

広島東南ロータリークラブ2019年6月行事予定

6月は「ロータリー親睦活動月間」です。

日付	例会・プログラム	クラブ行事他	委員会活動	同好会
1-	6/10、6/17 例会会場は 22階“ルミエール” <b>3/第2738回例会</b> 「新会員スピーチ」 角田由貴子 会員	3/定例理事役員会	4/第4回経営研究会 18:30～ 於日本放送協会 広島放送局 (懇親会) ANA 講師 NHK 広島放送局 技術部長 飯塚 正人様 演題「放送メディアの発展」	
10-	<b>10/第2739回例会</b> 「赤ちゃん先生が地域を 元気にする」 NPO法人ママの働き方応援隊 広島東校代表 高田 裕美様	9/第11期RLIパート3 10/次年度理事役員会		9/ゴルフ同好会 (3RC 合同)
20-	<b>17/第2740回例会</b> 「チェロとピアノによる 音楽の演奏」 チェロ奏者 阿曾沼 裕司様 ピアノ奏者 高橋 孝子様	17/(次)クラブアッセンブリー 13:35～ANA 17/次年度合同幹事会 14:30～ANA 19/在広RC合同幹事会	17/早朝清掃活動 7:00～PHRC 榎樹周辺	16/歴史探訪会 「島根県出雲」 17/麻雀同好会
30-	<b>24/第2741回例会</b> 「最終例会・懇親会」 「会長・理事・役員退任挨拶」		24/最終例会・懇親会 18:30～於 ANA	

在広RC例会臨時変更のお知らせ

- 05/29(水) 広島陵北RC→夜間例会
- 05/30(木) 広島北RC→休会
- 06/17(月) 広島廿日市RC→例会変更
- 06/18(火) 広島西南RC→夜間例会
- 06/24(月) 広島中央RC→夜間例会、広島廿日市RC→休会
- 06/25(火) 広島西南RC・広島安芸RC→休会
- 06/26(水) 広島陵北RC→夜間例会
- 06/27(木) 広島北RC・広島西RC・広島安佐RC→夜間例会