

創立 1980年10月8日



ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

第2640地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西2丁1番30号 ポピア南海3階302号
Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番

例会日 毎週金曜日 午後0時30分
例会場 南海グリル 天兆閣別館 4階「ローズ」 Tel: (072) 222-0131 番 (代表)

URL : <http://www.sakai-kita.jp/>

E-mail : snrc@jasmine.ocn.ne.jp

ガバナー(第2640地区) : 辻 秀和

ガバナー事務所 URL : <http://www.rid2640g.com>

E-mail : hidekazu-2640@pure.ocn.ne.jp

会長: 坂田兼則 幹事: 藤永 誉 広報委員長: 山ノ内修一 編集者: 木畑 清

四つのテスト 言行はこれに照らしてから 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

本日の例会

2016年6月3日(金)第1710回

「第4回クラブアッセンブリー」

今年度委員会委員長

今週の歌 「君が代」「奉仕の理想」

「バースディーソング」

お客様の紹介

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

○会員・奥様誕生祝い(6月度)

笹山悦夫会員(5日) 泉谷順子様(9日)

○結婚記念祝い(6月度)

木畑 清会員(1日) 辰正博会員(3日)

坂田兼則会員(4日)

次週の例会

2016年6月10日(金)第1711回

卓話「会長退任の挨拶」

卓話者 会長 坂田 兼則

前回の例会

2016年5月27日(金)第1709回

卓話「わが師に学ぶ part II」

卓話者 株式会社551蓬萊

常務取締役 田中 一昭 様

紹介者 國井 豊 会員

今週の歌 「我等の生業」

「朧月夜」

お客様の紹介 田中 一昭 様

國井 藤子 様

森田 典子 様

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

<5月27日(金)の出席報告>

会員数 31名

出席会員 19名

欠席会員 12名

ビジター 0名

ゲスト 3名

4月22日(金)の出席率 74.19%



2015-16年度 国際ロータリーのテーマ

「世界へのプレゼントになろう」

Be a Gift to the World

国際ロータリー会長 K.R. ラビンドラン (スリランカ・コロンボRC)

卓 話

「わが師に学ぶ part II」

株式会社 551 蓬莱

常務取締役 田中 一昭様



皆様、ご無沙汰しております。國井様のご紹介で、また皆様にお会いすることができ、『幸せがいっぱい“ある時～！！”』です。

日頃は、551 蓬莱をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

さて、551 蓬莱は昨年 70 周年を迎え、今年は 71 年目になります。私、田中は今年入社 51 年目です。創業以来、551 蓬莱は、手作りにこだわり、毎日、真心をこめて豚まんを作っております。

実は私、40 年前、豚まんを作る機械導入の提案をしたことがあります。作れる数も増えるし良いのでは、と思いましたが、その提案は、却下。と言いますのは、『手のひらを通じお客様に真心を届けることが大切』というオーナーの方針によるものです。

それ以来、毎日真心を込め、皆様に手作りの豚まんをお届けしております。

ところで皆様、“豚まん”はどの様にお召し上がりいただいておりますでしょうか？私のお勧めは、『そのまま、何もつけず！！』です。ソースをつけられる方、ソースは味が強いいため、豚まんの味が消されてしまいます。ぜひ、一度、そのままをお試し下さい。また夏は、ポン酢でさっぱりもお勧めです。皆様においしく召し上がっていただく、それが提供させて頂く我々の幸せでもあります。

551 蓬莱は、お客様で関西の元気な企業として紹介頂くことがございます。その秘訣は、『商売は 3 者が喜ばないとイケません』これです！！

3 者とは、『お客様・お取引先様・会社と社員』です。それぞれの身になって考える、相手がして欲しいと思うことをする、これが大切だと考えております。

お客様にとって、味・ボリューム・価格は？

取引先様にとって、少しでも良い取引条件は？

皆様に愛されるお店、喜ばれる取引先を目指します。そして、最後に社員。社員は、頑張りを正當に評価して欲しいと思っております。551 蓬莱では、3 ヶ月に 1 回の営業成績表彰だけでなく、美人豚まんコンテスト・笑顔 1 番コンテスト等を開催し、社員の頑張りを色々な方向から見られる様、取り組んでおります。社員は宝物です！！

最近、ある研究会で“理想的なリーダーの 5 つの条件”を考える機会がありました。

① 歌が歌える

歌には歌詞があり、意味があります。つまり、詞（人）の心がわかるかということです。

② 路上で団旗がふれる

仲間がピンチの時、なりふり構わず助けられるか、応援できるかです。

③ 頭がはげている

明るい！！色々な事に“明るい”、つまり物事に精通しているということです。

④ ウエスト 85cm 以上

太っ腹！！気持ちが広く寛大に。もちろん、自分では無く相手に寛大ということです。

⑤ 足が短い

腰を低く、頭も低くするという事です。

～実るほど 頭を垂れる 稲穂かな～

次に、『つもり違い』の10箇条です。皆様、つもり違いされていませんか？私には、思い当たる点がたくさんありました。中でも、『深いつもりで浅いのが知識』。人間、一生勉強です。私は、未だに勉強中です。

高→低	教養	低→高	気位
深→浅	知識	浅→深	欲の皮
厚→薄	人情	薄→厚	面の皮
強→弱	根性	弱→強	我
多→少	分別	少→多	無駄

また、笑顔で暮すためにお贈りしたい言葉があります。『I love ユーモア。』昔から、『笑う門には福来る』という言葉があります。笑うというのは、健康にも良く、笑顔は相手に温かみを与えます。

これからも、皆様が笑いあふれる素敵な日々を過ごされることを心よりお祈り申し上げます。

この度は、このような素敵な機会を与えてくださり、ありがとうございました。今の私は、皆様にお会いできて幸せです。『I love you more.』

ありがとうございました。

会長の時間

副会長 辰 正博



本日は坂田会長が所用でお休みの為、私が代理をさせていただきますので宜しくお願いします。

最近われわれ会員の中でも体調を崩されている方々が多くなってきましたので、本日は健康情報のウソを見破るというテーマでお話をさせていただきますと思います。

よく歳を取ると肉をやめて魚を食べた方が良いなどと言いますが、それは間違いらしいです。

脂肪を取りすぎるとコレステロールが上がり、その結果動脈硬化などの症状が進むと思われがちですが、最近の研究でコレステロールの値が高い方が良い事が明らかになってきました。

コレステロールは骨や筋肉に取って欠かせないビタミンDの元になっているので、これが減少することによって寝たきりなどのリスクも高くなるらしいです。

あと肉には脳を動かすセロトニンを作り出すのに必要な必須アミノ酸のトリプトファン

が多く含まれていて、不足するとうつや認知症を引き起こす可能性があります。魚にも含まれてはいるのですが含有量が少ないので、60歳を超えてもボケないで健康に長生きするには肉もしっかり食べる必要があります。

92歳で亡くなられた女優の森光子さんは毎日120gのステーキを食していたと言われてますし、高齢でのチョモランマ（エベレスト）に登山をされた冒険家の三浦雄一郎さんも80歳を超えても毎日1kg近い肉を食べていると明かしていました。

あと朝起きも健康に良いと思われていますが、これも間違いだそうです。朝6時に起床し日課のジョギングなど1時間を行い、余裕を持って会社に向かい仕事をすると、誰もが一度は聞いた事がある理想的な生活スタイルは、注意しないと重大な病気を引き起こし、命取りになる事もある危険を含んでいるらしいです。

朝早くに起きるという事は人体にとって拷問に等しいものである、と言う衝撃的な研究発表をしたイギリスの神経科学博士のポールケリーさんによると、一般社員にとって当たり前のもので受け入れている朝9時から夕方5時までの就業時間は、人間が本来持っている体内時計と全くかみ合っていない為、体に負担を掛けていると考えられていて、そしてそれが原因で様々な病気を引き起こす恐れがあるほど、精神にも肉体にも悪影響を与えていると考えられています。

世界中の人たちの睡眠パターンを分析して年齢層ごとの推奨される起床時間は、15歳から30歳は朝9時から、31歳から64歳は朝8時から、65歳以上は朝7時からとなります。

あと活動開始時間は15歳から30歳は朝11時から、31歳から64歳は朝10時から、65歳以上は朝9時からだと判っています。

人間は歳を重ねていくにつれて眠りにくくなり、朝が早くなりがちですが、上記の事を念頭に生活のリズムを修正していかないと身体に重大な影響を及ぼすと思われます。朝の早起きが原因で起こりうる病気としてはメタボ、糖尿病、うつ病などが言われています。

また体に無理な早起きのせいで集中力、記憶力、コミュニケーション能力の減退も引き起こすとハーバード大学医学部の勤務医の労働シフトの比較研究で、「朝から夕方までのシフト」と「昼から夜までのシフト」を調べてみると、前者は後者に比べ集中力の欠如が見られ、医療ミスも増加の傾向が見られたらしいです。

また世界的IT企業のグーグルはとりわけ社員の能力と睡眠の関係性を重要視している企業として知られています。

そのためグーグルではフレックスタイムを導入し社員は自由に出退勤の時間を決定できるようにし、その結果会社として業績の向上を生み出しています。

我々の年齢になるとメラトニンと言う眠気を誘発するホルモンが加齢によって減少してしまう事もあり、眠りにくいから体力も低下していくと言う悪循環を生む結果となります。

そのような事態を引き起こさない為にも、昼間から夜に掛けて時間を忘れる事の出来る趣味などをもち、それに没頭する事だそうです。

健康に長生きする為にも、安易に早寝早起きなどを無理に行わないようにしましょう。

まとめますと極端な食生活の制限などは行わず

ストレスをためず、毎日気楽に暮らすのが体には良いと言う結論です。

S A A 報告

國井 豊会員 本日の卓話、田中一昭様よろしくお願ひします。

山中喜八郎会員 (榊蓬萊 田中さんご来場有難うございます。

山ノ内修一会員 田中さん、ようこそ。卓話楽しみにしています。

奥野圭作会員 例会欠席申し訳ありません。

合計 16,000円

幹事報告

(1) 本日の配布物 週報

(2) 幹事報告

・次週6/3(金)第4回アッセンブリです。今年度の各委員長は、ご準備おねがいします。

・新井会員の現状報告

・堺中RCより例会場変更のお知らせ

7月1日より旧例会場「ダイワロイネットホテル堺東」より新例会場『アンジェリカ・ノートルダム』堺市中区深井清水町1351-3に例会場変更されます。

(3) 他クラブ例会変更のお知らせ

・堺清陵ロータリークラブ

6月23日(木)→同日18時～ 最終例会

於：ホテルアゴーラリージェンシー堺26F

6月30日(木)→定款第6条第1節により 休会

※堺清陵RCの例会変更時の受付はホテル アゴーラリージェンシー堺25F

「受付」に受付表をご用意していますのでご記入下さい。

尚、受付時間は午後5時30分～6時までです。

「ご存知ですか??？」
広報委員会

～植物野菜・果物編～

①玉蜀黍 ②山葵 ③酢橘
④茗荷 ⑤薺 ⑥辣蕪 ⑦橄欖
⑧風信子 ⑨石榴・柘榴
⑩枇杷 ⑪無花果 ⑫甘蕉
⑬鳳梨 ⑭万寿果 ⑮檬果
⑯大蒜 ⑰韭 ⑱蕃茄

▽△▽⑧ ㄨㄨ⑨ >=17=19⑩
一ㄨㄨ△⑤ ㄨㄨ△⑥ 1ㄨㄨㄨㄨ⑧
ㄨㄨㄨㄨ⑩ >ㄨㄨㄨㄨ⑪ ㄨㄨㄨㄨ⑫
ㄨ>ㄨ⑥ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑧ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑨
ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑩ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑪ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑫
ㄨㄨㄨㄨ⑬ ㄨㄨㄨㄨ⑭ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑮
ㄨㄨㄨㄨ⑯ ㄨㄨㄨㄨ⑰ ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ⑱
:ㄨㄨㄨ

