

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

URL : <https://www.sakai-kita.jp/>E-mail : snrc@jasmine.ocn.ne.jp

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)

ガバナー(第2640地区) : 谷 宗光

ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/tani/>E-mail : tani@rid2640g.com

会長: 笹山悦夫 幹事: 中田 学 広報委員長: 那須宗弘 編集者: 永富久紀



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

2023年7月28日(金)第2004回

卓話 「会員増強月間フォーラム」

卓話者 会員増強委員長 嶽盛 和三

今週の歌 「四つのテスト」

「あの素晴らしい愛をもう一度」

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

今週の歌

「あの素晴らしい愛をもう一度」

命かけてと誓った日から
すてきな思い出残してきたのに
あの時 同じ花を見て
美しいと言った二人の
心と心が今はもう通わない
あの素晴らしい愛をもう一度
あの素晴らしい愛をもう一度

前回の例会

2023年7月21日(金)第2003回

卓話 「今を楽しむ」

卓話者 畑中 一辰 会員

今週の歌 「日も風も星も」「堺北RCの歌」

「われは海の子」

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

<7月21日(金)の出席報告>

会員数	29名
出席会員	19名
欠席会員	10名
準会員	1名
ゲスト	0名
ビジター	0名

次回の例会

2023年8月5日(金)第2004回

「ビアパーティー」

開会: 17時00分 (受付: 16:30~)

場所: 大阪 Marriott 都ホテル 19階(天王寺)

『ライブキッチン COOKA (クーカ)』

*8月4日(金)の例会を上記例会に変更します



世界に希望を生み出そう

2023-24年度 国際ロータリーのテーマ

「世界に希望を生み出そう」

国際ロータリー会長 ゴードンRマッキナリー (スコットランド/サウス・クイーンズフェリーRC)

卓 話

「今を楽しむ」

畑中 一辰 会員



1つ目の今を楽しむは、ゴルフです。ゴルフと言う1日遊べる趣味が楽しく、ゴルフに誘われたら予定が空いていれば「断らない」を実行。

私のゴルフは、ハーフの最高は38です。タラオカントリークラブで年上のお爺ちゃんと4人で回った時に出ました（後半は悪くて覚えていませんが55ぐらい）。

通常50前後 心が乱れた時60オーバー平均105位のスコアです。

トントントンと回れるゴルフが好きで、待ったり、後ろからせかさされたりすると大きく心は乱れる事が、この年になって判った気がします。ゴルフにはお金を掛けたいと思っていますが、私のアイアンは30年程前のアイアンです。これには理由があって、お金の無い時代、当時としては高額な金額でしたが嫁と約束して買ってもらったもので、その約束とはアイアンセットは一生使うと約束したので買い換えていませんが、ドライバーはゴルフを始めてから10本以上取り替えています。（これは約束して無いのでOKと判断）

2つ目の楽しむは、まだまだ会社経営 スピードと運で会社を健全で大きくすることです。友人の中には定年でのんびりと毎日テレビの水戸黄門様を見ている人もいますが、私は、スピード重視の直観と幸運で安定させた経営を目指しています（実際は運だけかもしれませんが）。運と言えば、埼玉の関東支店の借りている工場が今年7月末で10年契約が終了するので、新しく土地と建物を昨年探していた所、埼玉県庁から紹介があり、購入する事が出来ました。その埼玉県周辺の土地は、1坪約28万円から32万円程度でしたが、紹介のもらった所は1坪20万円で建屋付きで、尚且つ10年間の固定資産税を免除してくれるとの事で、上下で大きく得な買い物が出来ました。その工場の内装工事が今月の18日に終了し、8月1日から稼働します。関東へ行くときは是非立ち寄って下さい。少し東京から遠いですが・・・

又、ベトナムへ進出も3年前から出来たらええなあと思っていた所、3年前にベトナムの技能技術職として5年のビザで2名入社し、又今年米山奨学生のオアンちゃんも入社してくれて大きな戦力になっています。オアンちゃんは既にベトナムのライセンスを作り、原料とロールの精度を測定するテクノオリジナルの機械を販売してくれました。

入社1年生としては200点満点です。

これも運ですね。

社員も真面目な人が多く人材にも恵まれています。これも運ですね。

3つ目は、お酒とコミュニケーションです。お酒を飲んでも絶対呑まれないと自分に言い聞かせています。

毎日美味しくお酒が飲める楽しみを何時迄続けられるのか？

今まで365日お酒を抜いた日は無かったぐらいですが、今年から毎週月曜日は休肝日としています。休肝日が本当に良いのかどうかは全く分かりませんが・・・と言うのは、火曜日に月曜日の分も飲むので火曜日は2倍の量になります・・・たまにお店へ行き、お酒を飲んで若い人や年配の方の話の聞いているだけで楽しくなります。若いエキスを吸い取り、年寄りの意見を参考に面白可笑しく呑める事が活力になり、新しい発見がいっぱい出てきます。

私は、どちらかと言うと何時も聞き役になっています。

自分から話している時はチョット無茶苦茶言っているかもって思っています。

4つ目最後に今を楽しむ

ロータリークラブに入会させて頂き、「時間は自分で作る」ものと言う意味が分かったような気がします。自分の時間、24時間の内の8時間を自分の時間として楽しみたいと思っています。

スマホの時代は凄いいと思います、欲しい情報が直ぐに携帯電話で見られます。

多くの情報が使い方一つで、自分の知識の代わりをしてくれる時代になりました。

パソコンを開かなくてもメールが見れたり、行先の情報が地図やナビが無くても行けます。

天気予報もほぼ完璧で時間毎の雨雲の動きも見えたり、株価の情報も携帯で見れます。

又、知っていれば得な情報、知らないで損する

情報が沢山あります。

小さな事です。Pay Pay という言葉を聞いた事があると思いますが、私の場合、ふるさと納税や日々のコンビニ支払いをPay Pay で支払いしていましたら、1年半ぐらいで10万円程度のポイントが溜まりました。

又、会社経費の支払をできる限りカード払いに変更してポイントを貰っています。

これで年間10万円～15万円程度のポイントが貰えます。このポイントを電化製品やお米や商品等に交換して年末にジャンケンで社員に還元しています。

新しいツールを若い人と同じだけ使えたら、私たち中高年はもっと楽しくなると思います。

これからも新しい事に色々トライしたいと思っております。

毎日携帯を見ながら新しい情報を見て、今を楽しんでいます。

会長の時間

「健康は、細胞の元気から」

会長 笹山 悦夫



最近、線状降水帯による記録的大雨とともに熱中症対策が盛んに叫ばれています。

私は、水をよく飲むほうではないかと思えます。夜中に2～3回は

トイレに行き、その度に水を飲んでいきます。

昼間もトイレの回数が多い方で、一時期「頻尿」を心配したことがありました。主治医に相談しますと、膀胱は通常100～150mlで尿意を感じるため、それ以上の一定の量があれば、回数は特に問題ないとのことでした。因みに、膀胱の最大容量は500mlだそうです。

身体は水中で生活している

皆さんもご存じのように、人間の体重の60%が体液と呼ばれる水分でできています。体重70キログラムの人は、約42リットルもの水分を体内（細胞）に蓄えていることとなります。

飲料水などからとった水分は、胃や腸から吸収され、血液、リンパ液、唾液、胃液などの「体液」になって全身を絶えず循環して流れていま

す。「のどが渴いた」と感じた時は、2%（1.4L）の水分を失っていると言われていています。生理学的には、人間はほぼ水でできており、身体は水中で生活しているということです。

健康は細胞の元気から

人間の身体は、約60億の細胞によって構成されています。細胞にはそれぞれに寿命があり、毎日少しずつリニューアルされ、新しい細胞に入れ替わっています。

例えば、腸は2～3日、肌は1ヶ月、血液は4ヶ月、骨は5ヶ月で新しい細胞に入れ替わっています。成長期の骨は、2年で全身の骨がリニューアルされ、新しい骨に入れ替わってしまいます。4年ほどで全身の細胞が、新しい細胞に入れ替わるといわれています。

これらの細胞が、リニューアルされていく新陳代謝力の差が、健康や見た目の年齢の差に表れるということです。単純化すれば、水分補給の差が、細胞の新陳代謝の差、健康力の差となって現れるということです。水を飲むことに、より大きな意味を感じます。

ロータリー文化は身体の水

この「身体と細胞」の関係は、「ロータリーと会員」との関係に似ているように思います。

ロータリーの会員は現在、世界で122万人、日本84,000人、2,640地区1,600名、堺7ロータリー180名、堺北ロータリーは29名と準会員3名です。

身体（細胞）にとっての「水」は、ロータリー（会員）にとってどうゆうものになるのでしょうか？

難しいですが、「ロータリー文化（カルチャー）」とも言えると思います。例えば、ロータリアンの言行の規範となる「4つのテスト」、「思いやりを持って、人に尽くす」、「最もよく奉仕する者は、最も多くの利益を得る」など基本理念です。しかし、ロータリー文化が身体の水と大きく違う点は、「愈れば廃る」ということです。

特に、「4つのテスト」

- ・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

は、ロータリー文化の基本・原点としてシンプ

ルで、わかりやすい行動規範だと思います。

まず、ロータリー文化を大切にしながら、ロータリーの友情と絆を深めることができる親睦の輪を一つ一つ広げていければと思います。

委員会報告

社会奉仕委員会

「ダメ・ゼッタイ」募金の報告

社会奉仕委員長 坂田 兼則



今年度最初の「ダメ・ゼッタイ」募金を行いました。

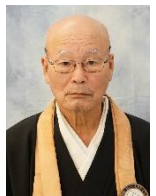
本日は、利品の杜にて購入しました千代箱に入った4種類の金平糖です。

募金金額は14,500円でした。皆様のご協力に感謝いたします。

広報委員会

「ロータリーの友7月号の紹介」

広報委員長 那須 宗弘



【横組み】

P7～ RI 会長メッセージ

最初に RI 会長ゴードン R マッキナリーさんのメッセージが紹介されています。

ロータリーの皆さん「世界に希望を生み出そう」と呼びかけています。そのための行動を幾つか話されていますが、心に響いたお話しを書いておこうと思います。会長が今年度メンタルヘルスを支援するためのプロジェクトを優先的に行っていくという取り組みに個人的に強い思いがある様です。誰もが声も上げられずに苦しんでいるのを見守るといことが、どういうことかをよく知っておられ、人と人がつながり合う力や心の健康と幸福について話し合うことの価値、予防的ケアと治療が一人の命を救い得ることを見てこれら己の幸せを守る効果的な方法は、人に親切にすることという研究結果があるそうです。そして一人一人が心の平安を築くことで世界に平和をもたらすことができる様になると書かれています。私たちが学んだロータリーの本質そのものだと思います。そして毎年イギリス

全土で開催されている「バーンズ・ナイト」の催事に寄せてご家族の紹介に始まり郷土料理のレシピ迄大変興味深く、一度訪れたいと思う程のものでした。ご一緒出来ればいいですね。

P40 ロータリー米山記念奨学会

米山記念奨学事業は日本のロータリーの誇り

米山記念奨学会理事長 若林紀男氏（大阪東 RC）

「学友は財産である」とあり、ロータリアンの努力の賜物だと思います。世界各国が優秀な外国人留学生の獲得に躍起になっている事、日本も同様に留学生の獲得を推進していますが、これは日本の教育・研究の質を向上させるだけでなく、世界とのネットワークが構築できる、という大きな利点があり、留学中にロータリアンと深く関わり合うことで、世界平和を目指すロータリーの良き理解者を増やすことにも繋がっていく幸せと喜びを共にできると願います。

P42～ 母子の健康

7月は母子の健康月間です。

各地区での色々な活動を知る事ができます。

持続可能な母子の健康への取り組み

「高知おむつバンク」高知東 RC 西森やよい氏

使わないおむつと地域の課題がマッチングした活動です。

P44 大阪西南ローターアクトクラブ 白川美咲氏

まずは自分の体を知ることからと生理の貧困への取り組みや、国内外の女性の健康と社会進出への支援を続けているそうです。

フィリピンの女の子に月経カップを届ける活動を知る事も出来ました。コロナで活動も全て延期となっていた時もあった様ですが、23年3月にやっと現地を訪れることが出来た様です。応援したいですね。

【縦組み】

P16 友愛の広場

郷土の誇り「隠岐の海関」来訪

隠岐西郷ロータリークラブに現役引退の挨拶にご夫妻で訪れた様子が紹介されていました。（マスクの奥から笑顔が見られました）。

P16 アプリ導入で「困った」「ムダ」を一気に解決

出席確認アプリを導入し、例会での急な欠席や連絡の不備による食事のムダ、お知らせのファックスが見つからない、そもそも紙がムダだ—という会員の声からアプリの導入で「困った」

「ムダ」を一気に解決されたクラブもある様です。

色々な事をロータリーの皆様と一緒に考えてみたいと思いました。

以上、ロータリーの友7月号を是非ご一読ください。

幹事報告

(1) 配布分

- ・週報
- ・ロータリーの友7月号

(2) 2024年国際大会のご案内

<RI ホームページより>

興奮が待つシンガポールへ

ロータリー国際大会は、友情と学びが融合し、参加者にインスピレーションを与えます。ロータリーで最大のイベント、国際大会が開催されるシンガポールで、世界中から集う「行動人」と交流しましょう。

新たな視点、インスピレーション、希望を互いにわかち合うことができるでしょう。世界一流のダイニングや文化的なアトラクション、エネルギーあふれる講演と分科会など、国際大会は特別な体験にあふれています。

世界と希望をわかち合うため、

2024年5月25日～29日にシンガポールで開かれる国際大会にご参加ください。

(地区ガバナー事務所からの参考資料)

国際大会登録料

2023年6月1日～12月15日 \$500

2023年12月16日～2024年3月31日 \$595

2024年4月1日～5月29日(会場またはオンライン) \$695

※早期登録で割引料金を!

日程 2024年5月24日(金)～2024年5月27日(月)

参加枠 50名

基本料金 3泊4日 285,000円

(1夕食・1日観光含む)

利用ホテル パークロイヤルコレクションマリーナベイ(LUXクラスホテル)

オプション シングル利用料金 +105,000円

Cクラス代金 +370,000円

地区ナイト 参加費用 20,000円程度

地区ガバナー事務所より参加者予定数を調査されています。国際大会のご参加される予定の方は、8月31日(木)までに事務局までお知らせいただけますと幸いです。

SAA 報告

(50音順)

奥原史成会員 畑中様、楽しいスピーチを期待しています。

塩見 守会員 畑中さん、卓話楽しみにしております。

城岡陽志会員 畑中君、卓話を外部に頼らず、自分で話すことは、すばらしい私も外部に頼らず自分でチャレンジします。

嶽盛和三会員 畑中さん卓話楽しみにしております。毎日暑いですが、皆さまご自愛ください。

鶴 啓之会員 畑中会員、今日の卓話めっちゃ楽しみです。

中田 学会員 畑中会員卓話たのしみです。

那須宗弘会員 ヘタなロータリーの友の紹介、お許してください。

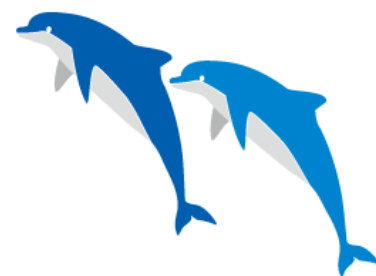
畑中一辰会員 中川さん7/17阪神勝って良かったですネ。今年は100%勝利です。期待ハズレの卓話ガンバリます。

平野祥之会員 畑中会員、卓話楽しみにしています。最近、今を楽しめていない気がするので、とくと受け止めて拝聴させていただきます。

吉村博勝会員 畑中会員様、本日の卓話を楽しみにしています。

合計36,000円

◆ロータリー財団特別寄付・・・嶽盛和三会員



その他

ゴルフ同好会

世話人 塩見 守



令和5年7月22日(土)天野山カントリークラブにて、第107回北輪会を開催致しました。梅雨が明けて夏の日差しでとても暑い中、総勢20名のご参加をいただき盛大に開催することができました。今回は2名の方が初参加くださり、ゴルフを通じて親睦を深めることが出来ました。表彰式は、前回優勝者の木畑明子様へレプリカの贈呈で始まりました。それから今回もたくさんのご協賛をいただきましたのでご紹介させていただきました。笹山会長、中田会員、池永会員、鶴会員、天野山カントリークラブ様、本当にありがとうございました。結果の方ですが、藤永準会員が2位以下を大きく引き離してのダントツの優勝でした。準優勝には安定感抜群の鶴会員、3位には好調をキープしています綿谷会員でした。ベストスコア賞は畑中会員で(91)で初受賞でした。猛暑に入って皆様の体調を心配しておりましたが、無事に終えることができ安堵しております。次回開催ですが、R5年11月25日を予定しております。多数のご参加をお待ちしております。



藤永準会員 優勝おめでとうございます！



前回優勝の木畑会員奥様 明子様



永富会員よりクラブ親睦活動委員会から奥様へのお誕生日祝いの植物の写真をいただきました。代々大切に育ててくださってありがとうございます。

シンガポールで希望をわかち合おう

2024年ロータリー国際大会

2024年5月25日～29日
シンガポール