



世界に希望を生み出そう

第2578号

# 高知東ロータリークラブ 週報

7月3日.2024

本日 7月3日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知

次週 7月10日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知

会長クラブ運営方針発表

各委員会発表

第2624回 例会報告／令和6年6月19日 天候 晴

## ◇ロータリーソング

「それでこそロータリー」

## ◇会長挨拶



皆さん、こんにちは。もう少しで落選した議員さんと同じで、会長職も終わり、ただの人になれそうです。今日は、通常例会最後の会長挨拶になります。

今まで休まず、病気もせず、元気に暮らしてきました。私の変な健康法の話を読ませていただきます。現在も病院にかからず、薬も飲んでいません。健康診断も行きません。元気に暮らしています。ただ、お口のケアは2カ月に1回、行っています。適度な運動と睡眠をとりストレスを溜めない生活をしています。昔から病は気からと言われていました。

私の1日のスケジュールは、真夜中の3時半に起き、4時から1時間散歩に行きます。5時に帰り、1時間一寝入りをし6時から朝食。その後、30分また一寝入りをします。6時45分に会社に行き、8時まで仕事をし朝ドラを見ます。そして、11時半から昼食、午後1時までまた一寝入りをします。その後、5時まで仕事をして家に帰ります。昔から、家で晩御飯を食べるのは1カ月の内、1日か2日でほとんど会合と外食です。毎日サウナに入り、汗をかき整って9時過ぎには寝ます。1日の睡眠時間は8時間以上。

さて、なぜ夜明け前から散歩に行くのでしょうか。真っ暗な道を歩くことは考える時間になり、答えが天から下りてきます。あっそうだったんだとひらめきの散歩になっています。仕事は嫌な事、気になる事を後回しにせず嫌でも先に終わらす努力をし、肩の荷を下ろし、頭と心を軽くします。

また、なぜ毎日サウナに入るのでしょうか。汗とともに老廃物が出ていきます。そして、悪い菌を熱で焼き殺し、病気の予防になっています。整うとはサウナ室を出て、水風呂に入り、水風呂を出ると身体の中は熱いのに、身体の表面は冷たい。自律神経が調整できない不安定な状態で何も考えられない時間が生まれます。そのことを整うと言い、ストレス解消にもなります。

自分で決めたことは決めたとおり、私の健康法です。ある人が私のことを言います。「光男さんは難しくつんでいる」と。自分では思っていないですが、考えてみると中小企業の2代目社長を40年以上やっています。お調子者では会社や社員の家族を守ることはできません。ここにおられる皆さんも同じで、つんでいる人たちだと思っていますが、いかがでしょうか。

最後に、人間の身体は精密にできています。少しでも不具合が生じたときに、我慢をせず病院に行きましょう。

以上で、今年度最後の通常例会の会長挨拶といたします。本当に1年間ありがとうございます。

いました。これで一件落着です。

#### ◇次年度国際奉仕委員会より



7月3日から4泊5日で短期交換学生が来高します。今期は1組・2名の受け入れでしたが、来期は2組・男子2名、リーダー2名で、学生は佐

野次期会長、リーダーは藤田会員に受け入れていただきます。なお、交換学生全員が当クラブの第一例会に表敬訪問で来られます。その夜、6時半からは当クラブ受け入れの方たちのウェルカムパーティを得月樓で行いますので、参加をよろしく願います。出欠の返事は今日中をお願いします。

#### ◇幹事報告

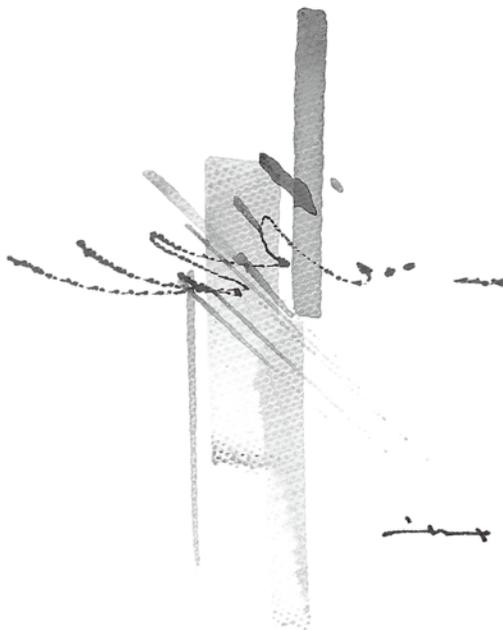
- 本日例会終了後、臨時理事会を行います。

#### ◇中西幹事挨拶



私、最終夜間例会は欠席になります。この1年、出張が多くて、例会には半分より少し多いぐらいの参加しかできませんでした。特に後半に開催された特別例会や理事会には、ほぼ出席できない状態で、ずっと中越副幹事に助けていただきながら、ここまで来ました。本来なら、幹事はとてもできない状態でしたが、皆さんの温かいご支援、ご協力のおかげをもちまして、何とか1年やってこれました。

十分なことができず、会長、副幹事、そして皆さまにもご迷惑をおかけしましたが、どうかご勘弁いただきたいと思います。来期は陰ながら支えていきたいと思っていますので、よろしく願います。皆さん、本当にありがとうございました。



## ◇委員会活動実績報告・2

### ◎青少年奉仕委員会（発表：山村一正）



ライラセミナーは4月11日から14日まで、(株)土佐建機の佐々木大悟さんが参加、研修は修了しました。

ロータリー理解推進月間の5月8日、例会にて私とライラセミナーに参加した佐々木さんの2人でスピーチをしました。

ローターアクトクラブ、インターアクトクラブは活動休止。

その他事業については、行っていません。

### ◎出席委員会（発表：増田伝郎）



今期は、皆さんの甚大なるご協力をいただき、どなたにもホームクラブ出席、メイキャップのお願いをすることはありませんでした。出席率100%

を継続でき、皆さんには感謝しています。1年間、ありがとうございました。

### ◎親睦委員会（発表：西内俊介）



コロナ以前のように積極的に会員間の親睦、フレンドシップを図りながら、ロータリーにおけるフェローシップを目指したつもりです。特に親睦

委員会の委員とは会合を重ねて活動をしてきました。

#### 1. 年4回の家族夜間例会。

①創立記念例会 2023年10月11日

出席者53名 ザクラウンパレス新阪急

②忘年夜間例会 2023年12月20日

出席者62名 ザクラウンパレス新阪急

③観梅夜間例会 2024年2月7日

出席者52名 得月樓

④最終夜間例会 2024年6月26日

出席者52名予定

ザクラウンパレス新阪急

#### 2. 野外レクリエーション、浦ノ内湾筏釣りとバーベキューを2023年11月3日開催 29名参加

### 3. 東酔会

2023年11月22日 32名参加

2024年5月8日 30名参加

### 4. 新入会員の歓迎会と退会会員の送別会

8月3日、歓送迎会 37名参加

10月3日、歓迎会 33名参加

11月22日、歓迎会 32名参加

5月8日、歓迎会 30名参加

### 5. 地区大会への協力

2024年5月17日、18日（アスティ徳島）バスの手配等々を行いました。

### 6. 1月14日、水曜会のバザーのお手伝い

### 7. 8RC合同夜間例会では、委員の頑張り

で準優勝

### 8. 6月5日、ロータリー親睦活動月間にて卓話を行いました。

### ◎会員選考・職業分類委員会

（発表：柳澤光秋）

・西山正純会員

7月6日入会

自動車販売

・石井春年会員

9月6日入会



石油製品受発

・推栗全志会員 9月6日入会

ハウスメーカー

・中野 昇会員 11月5日入会 損害保険

・福岡顕史会員 4月7日入会 証券業

### ◎プログラム委員会（発表：島村信一）



今年度は、ホームクラブへの参加促進を図るべく、魅力ある卓話を計画するという基本方針に基づき、新入会員7名、クラブ会員7名、外部講師

13名、米山奨学生2名の合計29名の方に卓話をさせていただきました。

特に新入会員の方には、入会后1～2カ月の間に卓話をお願いし、負担も大きかったのではないかと思います。会員相互の親睦が図れたことで、早い段階でクラブに馴染めたと思います。各委員長はじめ、卓話依頼を快く引き受けてくださった会員の皆さん、講師を紹介していただいた皆さまには心より感謝

申し上げます。

委員会に対する皆さまのご理解とご協力がなければ、卓話者の選出がいかに難しいかを痛感した1年でした。つたない委員長を温かい目で見守っていただき、本当にありがとうございました。

◎広報・IT委員会（発表：山下龍祐）



例年どおり、まず、ホームページの基本情報を更新。例会変更や週報を都度アップし、各委員会と連携の下、例会の様子や事業活動の様子をホームページにアップしました。

広報活動としては、財団委員会の事業を各マスコミにプレスリリースを発信しました。

個人的には、ホームページのリニューアルを行いたいと考えてやり始めましたが、いろいろな問題が続出し、それがクリアになりませんでした。またホームページは今後も継続するもので今期の委員会だけで決めることもできずに課題が残っていますので、次期のIT委員会と一緒に検討していきたいと思っています。

◎ロータリー情報委員会（発表：竹村克彦）



専任アドバイザーは、西山さんには猿田さん、石井さんには西森やよいさん、推栗さんには松岡さん、中野さんには西森良文さん、福岡さんには

前田さんが、それぞれ就任していただきました。お受けいただいた皆さんにはお礼申し上げます。

勉強会は2回開催しました。11月は私から、地区委員の活動内容を踏まえて地区委員になってくださいということと、ロータリー活動

の一端をお話しました。

6月12日、中平さんに講師をお願いし、クラブ活性化セミナーについてお話していただきました。資料や内容が豊富で、今までのロータリー情報の中では聞き慣れないキーワードが飛び出したり、内容の濃いお話で、もう1回お願いしたいと思っています。

入会、間もない方の受講が若干少なかったことは、反省点でした

書籍の購入はありませんでした。

◎ロータリー奉仕プロジェクト研究会

（発表：中越貴宣）



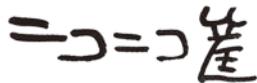
本年度は、東クラブらしい奉仕プロジェクトを考えていく上で、大事なことはロータリーにおける奉仕とはというところ

を前田会員に9月13日にお話をさせていただき、それを踏まえて食事をしながら、各グループに分かれてディスカッションをしました。

反省点としては、皆さんの発表の機会を設けたいと考えていましたが、そこまで至らなかったことです。また、勉強会も2回ぐらい開催できれば良かったのですが、奉仕プロジェクト研究会は活動期間が1月から12月ということで、9月の1回目が終わると数カ月後にリーダーも終わりとなりました。この点も踏まえて次のリーダーに引き継いだのですが、同じようになりそうなので、この点は私の引き継ぎが至らなかったということでお詫びします。

当研究会は、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕の各委員会のメンバーが中心になって、皆さんと一緒に東クラブらしい奉仕プロジェクトを考えていけたらと思いますので、次回の研究会には皆さんの積極的な参加をお願いします。





- 吉永光男 クラブの皆さん、本年度ご協力ありがとうございました。
- 中西克行 今年度、最終出席です。ほんとうに皆さまのおかげ様で何とかゴールにつきそうです。ありがとうございます。今後もよろしく願いいたします。
- 広瀬雅彦 先週土曜日、高知ゴルフクラブにて理事長杯決勝戦にて優勝しました。去年に続いて2連覇です。日曜日にはホテル会でワンイーグル、フォーバーディとれてハッピーな1週間でした。
- 山村一正 1年間、青少年で頑張った皆さま、ありがとうございました。通常例会最後ですので、本日の幸運の星座はさそり座とかに座です！
- 増田伝郎 皆さま100%出席へのご協力ありがとうございました。
- 西森やよい 吉永会長、中西幹事、1年間大変お世話になりました。最終夜間例会欠席いたしますので、少し早いですがお礼申し上げます。
- 西森良文 本年1年間つたないSAAでしたが、皆さまのあたたかいご協力のもと、無事終われそうです。ありがとうございました。

前川さん、福岡さん、お世話になりました。

- 沖 卓史 長期欠席のお詫び。2月下旬から体調を崩し、10数回の入退院を繰り返す羽目になってしまいました。本日は出席するつもりでしたが、処置のため入院することとなり、復帰にはもう少し時間がかかる様子。今期も残りわずかとなり、吉永会長、中西幹事をはじめ、皆さまお疲れ様でした。次期の佐野新会長、中越新幹事のご活躍をお祈りします。大変遅くなりましたが、誕生日並びに入会記念のお祝いありがとうございました。
- 猿田隆夫 ゴルフするのは今年2回目なのにパートナーとハンディに恵まれ、まさかの準優勝させていただきました。久しぶりのゴルフ、足がつりながら、漢方薬飲みながらのプレーでした。幹事のモジ-市川さん、大変お世話になりました。
- 岡崎勇樹 入会記念ありがとうございます。6年目だと思いますが、この東RCに入会できて良かったと思います。今後もよろしくお願い致します。
- 柳澤光秋 家内お祝いお礼。7月1日ガバナー会出席のついでに、月末に千葉県に夫婦で行きます。
- ザ クラウンパレス新阪急高知 いつもサロンイーストのご利用ありがとうございます。



■高知東RC当面の日程

7月10日(水) 各委員会発表  
 7月17日(水) 各委員会発表  
 7月24日(水) ロータリー休日  
 7月31日(水) 役員会

8月7日(水) 定例理事会  
 8月14日(水) 休会 (お盆休み)  
 8月21日(水) 第3回クラブ協議会  
 (例会終了後)  
 8月28日(水) 時間変更例会  
 (ザクラウンパレス)  
 役員会 (例会前)

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	テレビニコ	合計
先週まで	1,573,445円	9,795円	1,583,240円
6月19日	47,150円	20円	47,170円
今期の累計	1,620,595円	9,815円	1,630,410円

● 出席率報告 ●

	総数	出席	欠席	マイク アップ	HC出席率	出席率
6月19日	<sup>-6</sup> 56	40	8	2	71.43%	84.00%
6月5日	<sup>-4</sup> 56	39	0	13	69.64%	100%

- 会長／吉永光男 ●幹事／中西克行 ●雑誌会報委員／関 淑公・岡崎勇樹・広瀬雅彦
- 例会日／毎週水曜日12:30PM～1:30PM ●例会場／ザクラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所／高知放送南館8階 〒780-0870 高知市本町3-3-39 直通 (088)824-8660
- ホームページアドレス(PC・携帯共通)<http://www.kochi-east-rc.com>
- メールアドレス 事務局/[hcrc@coffee.ocn.ne.jp](mailto:hcrc@coffee.ocn.ne.jp) 広報IT委員会/[info@kochi-east-rc.com](mailto:info@kochi-east-rc.com)