

Rotary 八尾ロータリークラブ **会報**

2015
vol.55
No.22

12/9



世界へのプレゼントになろう

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



八尾RCバナーの主旨
「我々のクラブは、老いも若きも
相手を敬愛し、和気あいあい、
楽しいクラブライフを送っている
ことが誇りであります」

国際ロータリー テーマ

**世界への
プレゼントになろう**

国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラン

八尾ロータリークラブ テーマ

**リラックスロータリーで
豊かで楽しい人生を**

会長 村本 順三

国際ロータリー 第2660地区 テーマ

**変革を！ロータリーを通じて
奉仕（プレゼント）を！**

国際ロータリー 第2660地区 ガバナー 立野 純三

第2657回 例会 プログラム

- ▼開会「点鐘」
- ▼ロータリーソング
「歓迎の歌」
- ▼ゲストの紹介
米山奨学生 三宅 建 様
- ▼新会員紹介
福田 隆教 会員
- ▼出席報告
- ▼その他の報告
- ▼会務報告
「会長の時間」「幹事の時間」
- ▼SAA報告 ニコニコ箱
- ▼卓話
「日本における留学生活」
三宅 建 様
- ▼閉会「点鐘」

▼卓話予告

- 12/16 忘年家族会
(17:30～例会
18:00～忘年家族会)
帝国ホテル大阪 5F
吉野の間
- 1/13 新年初例会17:00～
例会・懇親会
シェラトン都ホテル大阪3F
春日の間
- 1/20 「職業奉仕月間に因んで」
地区職業奉仕委員長
田中徳彦様 (大阪西南RC)
- 1/27 「自然の中で」報告
八尾市教育委員会
- 2/3 「ロータリーの友について」

**例会欠席の際は
前日までに連絡を！**

会長の時間

師走と言われる12月に入りました。
師走の語源、意味はお坊さんや先生が忙しい月なので師が走ると書いて師走と言うと聞いております。皆様の中には年末が会社の決算の方もおられ、忙しくされておられる方もおられる事と思います。その上、忘年会、年末の挨拶と例月以上の行事が加わり本当にアツク言う間にお正月とされる方が多いのではと思っております。
今月12月はロータリーが重点分野として挙げている6つの内の一つ「疾病予防と治療月間」です。RIの解説によると、毎年世界で10億人が Dengue熱やハンセン氏病に苦しみ、先進国での症例が少ないため製薬会社の開発が遅れています。毎年世界

で240万人の医師、看護師、助産師、熟練介護者が不足しています。世界人口の6人に1人が医療費を払うことができません。医療費の負担によって毎年1億人が貧困生活に追い込まれています、とあります。ロータリーが世界で最も支援が必要とされる人道的ニーズの一つとして活動と呼びかけるのも頷ける数字だと思います。

ところで、RIが先進国での症例が少ないと言っているデング熱ですが、昨年夏に69年ぶりに国内での感染が確認されました。しかも日本の首都、東京です。代々木公園などで大々的に殺虫剤がまかれ大きなニュースになったので記憶に新しいと思います。

デング熱は病原体のデングウイルスに感染後2～10日で発症。急な高熱、頭痛や筋肉痛、発疹などの症状がみられます。ワクチンや有効な治療薬はありませんが、通常は1週間程度で後遺症を残すことなく回復します。また、デング熱は人から人へ直接うつることはありませんが、ごくまれに一部の患者では出血などをおこす重症のデング出血熱になる場合があります。海外では死亡したケースもあるのでやはり侮れない病気です。海外で感染した人が蚊に血を吸われ、その蚊の体内でウイルスが増殖、別の人を刺してうつった可能性が考えられています。

デングウイルスを媒介するヒトスジシマカは秋田県および岩手県以南に分布していますが冬になると死ぬので、デング熱が日本に定着する可能性は低いとみられています。しか

し熱帯・亜熱帯地域などの海外で感染し帰国後発症する患者さんは年約200人報告されるので、この地域に行かれる時は蚊に刺されないよう注意が必要です。

幹事報告

▼本日例会後、理事会を開催します。

▼地区大会が4、5日に開催されます。登録証をお配りしております。

▼9日11時から、クラブ戦略計画委員会を開催します。対象者は出席をお願いいたします。

▼9日例会後には、55周年実行委員会を開催します。

▼12月の例会は3回のみです。忘年家族会も含め、多数のご参加をお願いします。

IMのご案内

▼大阪柏原RC・

大谷 隆英・IM副実行委員長

いつもお世話になっております。今年度のIMは当クラブがホストとして、どうするのかクラブ内でも議論を重ねてまいりました。全員参加できるようにと、2月11日の祝日に日程を設定しました。

テーマは「IM第4組ロータリーデーを考える」です。事前にアンケートをお願いし、当日は各クラブのご代表にスピーチもお願いしようと考えております。

また第2部でも、いろいろと企画を練っております。八尾RC様からもぜひ、数多くのご参加をお待ちしております。

▼伊谷 祐一・IM実行委員

私事ではありますが現在、金光八尾高校のPTA会長をさせていただ

いております。

八尾RC様には平素から、インターアクトクラブに多大なご支援をいただいております、ありがとうございます。

ロータリーの友紹介

▼社会奉仕委員会・

新宮 一誓 委員長

RI会長メッセージは、第2次世界大戦にまつわるエピソードです。

また特集「地域社会で汗を流す」では、当地区の大阪RCの事業も紹介されています。

その他、友愛の広場などにも興味深い記事が多数掲載されています。

今月号もぜひ、ご一読ください。

卓話

「日常生活に取り入れる事ができるゴルフ上達の為のエクセサイズ」

▼ゴルフインストラクター・

大東 将啓 様

村本会長はご一緒させていただいている異業種交流会の大先輩でいらっしゃいます。

本日は体のケアをしていただくとともに、ゴルフのスコアも伸びるエクセサイズをご紹介します。毎日5分で、上達するはずですよ。

ところでゴルフで、自分の思い通りに上達できる人は3%程度しかいないと言われております。かなり低い確率です。

ゴルフに占めるメンタルの割合は大きく、まじめな人ほどイップスにかかるのではないのでしょうか。

自分で納得いくスイングができることは、かなり稀で、そう考えますと1ラウンドのうちでも「ほとんどがミスショット」と言えるのではないのでしょうか。

それはプロでも同じことで、アマならなおさらです。9割以上は失敗、と言っても過言ではないでしょう。私達はそれを積み重ねて、ゴルフをやっているわけです。

ところでスコアカードにOBの印する方がおられます。これをしますと、過剰反応になってしまい、また失敗することがあります。

トッププロは、自分の失敗について、忘れる作業をしっかりしているのです。

さて今日は、雑誌に掲載した連載の記事を持参しました。ぜひ参考にしてください。

一番簡単にできる体力測定は、目を閉じて片足で立つことです。皆さん、何秒できるでしょうか。閉眼片足立ちと呼ばれるもので、40代なら平均32秒ですが、60代では8秒になります。10年ごとに半減していく、とされています。ぜひ試しにやってみてください。

ゴルフでは、バランス能力が一番問われます。コースには、傾斜があります。ビギナーほど、急な斜面で打たなければならない場面が多くなります。このため日頃から、バランス能力を高めるエクササイズをしておくことが大切です。

例えば、椅子から立つ際に片足で立ち上がるように意識するだけで、筋肉が鍛えられるのです。バスや電車でも片足で立ち、つり革を握るふりをするだけで鍛えることが可能です。またコースでも、カートに乗らずに歩くと、筋肉が鍛えられると同時に、距離感も身につけてきます。

ところで皆さん、食事でお箸を使っているときは、箸の先に神経が集中

していると思います。初めてお箸を使う外国人は、指の使い方に集中してしまいます。このため、ごこちない動きになってしまいます。

皆さんもスイングで、いろいろとチェックしていませんか。動きを意識しすぎると、余計に動きがごこちなくなるだけです。本来理想的なのは、何も考えずに体が動くことなのです。いろいろ考え過ぎると、動きにスムーズさがなくなります。

そう考えますと、お箸を毎日使うように、クラブも毎日握ってあげることが大切です。例えばトイレやお風呂にもクラブを1本ずつ置いておく。何か事あるごとに触るようにすると、いいでしょう。

またタオルを使って、これを3分間振り続けることも有効です。3分間やり続けることで、フラフラになると思います。そうすれば、余計な力が抜けるのです。それで自然なスイングができるようになります。

あと、片足で素振りするのも効果的です。バランス能力を高めておくことが重要なのです。

それから、肩甲骨の可動領域を広げることも大切です。肩甲骨が硬くなっている人が多く見られます。肩甲骨と股関節は、日頃からやわらかくしておくことが大切です。

また手を伸ばしてスクワットするのも効果があります。

これらを試していただくことで、5ストロークは良くなるはずですよ。

パットについては、カップから40cmオーバーが一番いいスピードだと言われています。グッズを用意しました

ので、活用して練習してみてください。

それでは皆様のご健康をお祈りしております。

ニコニコ箱

▼村本会長 大東さん本日の卓話よろしくお祈りします。

▼飯田幹事 大槻さん、中西広美さん、三宅君へ。(川柳風に)二日酔い アルコール抜けるまで 12時間。フラフラでした。

▼佐々木名誉会員・寺坂・田中・津田会員 例会欠席お詫び。

▼佐野会員 昨日杉本名誉会員よりお電話頂きました。90才になられ、お元気で皆様によろしくとのこと。そして5年先の60周年には出席するよと言われました。元気を頂きました。

▼松本会員 私を忘れないで下さい。

▼中島会員 在籍内祝い。長生きさせて頂いてます。

▼中谷会員 在籍内祝い。

▼中川(将)会員 誕生日ありがとうございます。

▼中川(廣)会員 2週連続欠席し

理事会 議事録

日時:2015年12月2日(水)

承認事項

- (1) 議事録承認
- (2) 会計報告
- (3) 初例会の件
- (4) 事務局年末年始休暇の件
- (5) 金光高校IA顧問
忘年家族会参加の件
- (6) 忘年家族会
予算変更の件

今後の予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 理事会	3	4 地区大会	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 忘年家族会	17	18	19	20
21	22	23 (例会休会)	24	25	26	27
28	29	30 (例会休会)	31	疾病予防と治療月間 12月		

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				1月 職業奉仕月間		
4	5	6 (例会休会)	7	8	9	10
11	12	13 初例会 理事会	14	15	16	17 国際 協議会
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ました。すいません。

▼山本(勝)会員 野球部の納会、御参加ありがとうございました。新入会員の御紹介もよろしくお願ひします。

▼井川会員 在籍内祝いのお礼。

▼吉本会員 松本さん、池尻さんお世話になりました。

▼濱岡会員 在籍、誕生日、よろしくお願ひ致します。

▼松井会員 今回のW選挙民意が組織に勝利しました。ご支援ありがとうございました。

▼松村会員 山陰さんお疲れ様でした。例会欠席お詫び。

▼吉田会員 新宮さんよろしくお

願ひします。

▼宮川会員 野球部打ち上げ先に帰ってすみません。帰った時間午前12時でした。

▼野村会員 先週の野球部の打上、皆さんお疲れ様でした。来年のシーズンまで自主練よろしくお願ひします！

▼西村会員 澁谷さん、お世話になります。プチ馬主で初勝利あげることが出来ました。

▼小谷会員 山本勝彦さん、大変お世話になりました。稲田賢二さん、毎度おおきに。

▼中西(広)会員 先日は、飯田幹事、大槻さん、三宅君夜おそくま

でおつかれさまでした。帰ったのは午前5時でした。三宅君奥さんとは仲直りしましたか。飯田幹事ごちそう様でした。

▼樋口会員 お誕生日内祝い。

▼大熊会員 誕生内祝いありがとうございます。

▼長竹会員 再来週の忘年家族会ですが本年度最終例会という事もあり多くの方々からご要望頂きましたので、ニコニコさせて頂きます。

先週のロータリークイズ

「アジアで最初に誕生したRCは？」

→(答)マニラRC(フィリピン)

本日の合計 142,000円

累計 1,868,000円

今期の目標 3,500,000円



八尾RC Facebookページ www.facebook.com/yaorotary

出席報告

月日	会員数	出席	(内出席規定適用免除者)	出席率	メイクアップ	確定出席率
11/18	58	38	5	76.00%	3	82.00%
11/25	58	32	4	65.31%		
12/2	58	40	6	78.43%		