

例会報告：2015年11月17日（晴れ） 第1911回 通常例会

◆ ビジター

中村 健作様 (小田原北RC)

◆ 会員誕生日

久保田 知子さん (11月21日)

◆ 結婚記念日

杉崎 勝成さん (11月17日)
 露木 清勝さん (11月18日)
 大川 裕さん (11月18日)
 大谷 宏さん (11月20日)
 小林 和彦さん (11月20日)
 阿久津 馨さん (11月21日)



◆ ニコニコ箱

櫻井 康二 委員長

	ニコニコ箱	累計	目標
11月17日分	27,100	392,635	1,300,000

* ビジター

中村 健作様 (小田原北RC) …お世話になります。どうぞ宜しくお願いします。

* 会員誕生日

久保田 知子さん…誕生日のお祝いありがとうございます。何歳になったっけなあ〜。

* 結婚記念日

杉崎 勝成さん…結婚記念日祝い有難う御座います。妻の方がますます元気で、頼もしいです。

大谷 宏さん…結婚祝いありがとうございます。11月20日で49年となります。家内には49年間支えてもらって大変感謝しています。正直なところ。

露木 清勝さん…結婚記念日のお祝いありがとうございます。

小林 和彦さん…結婚記念日のお祝いをいただきありがとうございます。

阿久津 馨さん…結婚記念日 (48回目) のお祝い有難うございます。

* その他

須藤 公司さん…柴田君、本日は小田原城北RCによろこそお越し下さいました。ぜひ、入会の検討をよろしくお願ひします。メンバー一同お待ちしております。

金山 慶昭さん…本日は川口喜代美様の卓話楽しみにしています。また、昨日2人目の孫が生まれました。

仲 徳子さん…先日、11月2日小田原RCメーキャップに金山さん、小林さん、須藤さん、一寸木さんと5人で行って来ました。金山さん、小林さんの演奏とてもカッコ良かったです。

ニコニコ委員会一同 (櫻井康二・大木清・太田忠さん) …前年度同月より少し出足が悪いので、皆さんのニコニコをお待ちしています。



RAC
会員募集中

相応しい会員をご紹介ください！

■ ■ 今後のメークアップ情報 ■ ■

-2015年11月-

▶25日(水) 小田原北 報徳会館 12:30
 「卓話：アールドヴィーヴル萩原代表・アートディレクター中津川様/50周年関連」

▶26日(木) 小田原中 報徳会館 17:30
 「クラブ協議会」 定例年次総会

▶27日(金) 湯河原 ニューウェルシティ湯河原 12:30
 「卓話：会員による卓話」

▶27日(金) 足柄 おんりーゆー 12:30
 「卓話：南足柄市金剛寺 佐々木杏穂様 (予定)」

▶30日(月) 小田原 報徳会館 12:30
 「卓話：日本危機管理士機構会員 日本自治体危機管理学会会員 豊嶋 輝慶様」

【小田原城北ロータリー・クラブ】
 事務局：〒250-0211 小田原市鬼柳172-9
 電話：0465-37-1222 FAX：0465-37-7377
 URL：<http://www.odawarajhrc.jp>
 Mail：info@odawarajhrc.jp
 例会場：小田原卸センター内会議室
 創立：1976年4月2日 承認：1976年5月8日
 例会：毎週火曜日 12:30～13:30
 クラブ会報委員会
 監修：柳井 涉
 編集長：小林 和彦
 コピーライター：大川 誠
 デザイン：小林 和彦
 フィールド：大川 久弥・杉本 博愛

会員数：46名



国際ロータリー第2780地区

小田原城北ロータリー・クラブ

R.I. DISTRICT No.2780
 ODAWARA JOHOKU R.C.
 2015-2016
 WEEKLY BULLETIN



世界へのプレゼントになろう

世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world

本日の例会：通常例会 (第1912回)

会場：小田原卸センター内会議室

日時：2015年11月24日 12:30～13:30

司会：須藤 公司 副幹事

12:30	開会点鐘：木村 頼弘 会長 ロータリーソング斉唱 「手に手つないで」 スピーカーおよびビジターの紹介 慶事祝福 会長挨拶 幹事報告／出席報告／委員会報告 同好会報告／ニコニコ箱
13:00	卓話：杉崎40周年実行委員長 「40周年について」
13:30	閉会点鐘：木村 頼弘 会長

■ 寄稿

1905年ポール・ハリスが他3人と共に仲良しクラブを創立（設立）した。1906年、弁護士ドナルド・カーターという人が入会をすすめられた。しかしカーターは「君達は確かに楽しいだろう、しかし1業種1名、しかも自分達は地域社会で働いている。この地域社会に世話に成っていながら恩返しをしない。この事を一切考えないで自分達の事だけ考えている。その様なクラブは永続性はないだろうし、自分はそういう人生は歩みたくない」といって入会を断った。それに気付いたポール達は、カーターの言う通りだ“クラブのいき方を変えよう”世の為、人の為になるクラブに成らなければ、と出し出し方向性を変えた。カーターも入会した。1908年シェルドンが入会し、ポール・ハリス達のいう世の為、人の為を奉仕 (Service) という言葉に集約した。しかし前例がない為皆は何をして良いか判らず、最初にシカゴに公衆便所を作る計画を立て、弱者救済 即ち困った人を助ける事がロータリーの出発で、これが社会奉仕の原点でした。しかし弱者救済の考え方に反者がやってきます。困った方を助けるのは、ロータリーのする事なのか。本来、国や地方自治体つまり、行政の仕事ではないか。ことに弱者共済の考え方には基本的に困った人に何かを恵むという要素があります。社会のニーズはあるが、それを満たす為には物を恵むとか、金を恵むとかで果たしてニーズを満たす事に成るのであるだろうか。恵む奉仕というのはあきらかに奉仕性の弱いという反省が出てきます。岩村昇先生 世界理解賞第一回受賞者、この方は昔バングラデッシュに戦争が起こった時、ネパールに給食センターを



【会 長】木村 頼弘
 【副会長】久保田 知子
 【幹 事】柳井 涉
 【副幹事】須藤 公司
 【会場監督】西 寛

楽しさと感動を呼ぶ一年にしよう

【今後の例会・卓話スケジュール】

12月1日 (火) 通常例会 12:30
 「クラブ協議会 (年次総会)」

12月8日 (火) 通常例会 12:30
 担当：鈴木会員
 卓話：みずほ証券 (株) 経営調査部 投資教育推進室
 室長 浜崎祐一郎 様

12月15日 (火) 忘年家族会 (夜間)

12月22日 (火) 通常例会 12:30
 担当：金山会員
 卓話：NPO法人小田原まちづくり応援団
 理事長 平井 丈夫 様
 「小田原の海なりわい (仮)」

12月29日 (火) 休会

作り、だれにも食料を与え、世界中から救済物資が届けられていた。その時は良かったが、何年か経つにつれて、上は大臣から下は小遣いさんに至る迄、貰い得の乞食根性になって働かなくなり、それではいけないと救済物資をストップさせてところ餓死者が出ました。ところが給食センターなどなかった辺りな所では、親たちが先祖伝来の知恵にもとづき、草の根や木の実等を食べて、飢餓に耐える訓練が出来ていたので餓死する事はなかったのです。この事を考えると、物を恵む事が果たして良いのか、物を恵む事以外に自立心を養成していくことが大切で、もし物を恵むのであれば、途中でやめるのではなく、徹底的に物を恵むか、あるいは物を恵みながら自分で自活していく力を育てていかなければなりません。人を育てるという事は、ロータリーの一番根本的な考え方なのです。この様に恵む奉仕はあまり良くないのであります。又、カンボジアで戦争が起こった後、難民キャンプの後始末の時、国連の方々色々な反省会をしました。キャンプで物資の支援を受けている時は幸せだった。しかし終わった今になって考えてみると、どうもあれは良くなかった。なぜならば、カンボジアの女の子は5、6歳になれば母の背中を見て育ち、自分で全ての事が出来る能力を身につけていく。台所の仕事でも裁縫の仕事でも何でも出来た。しかし、難民キャンプでは、全ての物が与えられるから母親が子供達に伝えなければならぬ知恵の鎖を断ち切ってしまったのです。恵む奉仕はここでも一つの欠点をもっているのではないだろうか。人を育てていくという事を忘れてはならないのではないかなと思う。

例会報告：2015年11月17日（晴れ） 第1911回 通常例会

会場：小田原卸センター内会議室
日時：2015年11月17日 12：30～13：30

❖ 会長挨拶

「4つのテスト」について



木村 頼弘 会長

今日は、ロータリーの基本理念（職業奉仕理念）である「4つのテスト」についてお話しします。この「4つのテスト」考え方や解釈は人それぞれだと思います。

まず、この「テスト」創案者はシカゴロータリークラブのハーバード J. テイラーが1932年に創案しました。今から80年以上前に出来たものです。彼は当時倒産の危機に直面していた自分の会社を再建するために用いた経営理念です。

そして、1954年 テイラーが国際ロータリー会長に就任した際 著作権を国際ロータリーに譲渡しております。ですから、勝手に許可なく配布したり引用する事は出来ません。

先ず、この「4つのテスト」知っておかなければいけない事があります。

- 1 この四つのテストはロータリーの規則ではありません。
- 2 また決して、人に強要するものでもありません。
- 3 そして、元々はこのテスト、会社を再建するためには、または商売の取引のために作られた合理的な基準であることを忘れてはなりません。

ですから、これがRCにおいてまた日常生活において、その意図が完全に反映されているかどうかは疑問を抱く人も多いようです。またこれを単なる「思い込み」だと、標語としてふさわしくないと考える人もおられます。ですから、全ての職業や全ての人達に当てはまるかと言うと、難しい問題も出てきます。テストの中に表現されている「真実」「公平」「友情」「思いやり」といった、人の行動や道徳的行為を評価するシステムは、実践するにあたっては非常に大きな負担を伴うと言われています。誠実という理想を選ぶか、または現実的に野心や欲望を選ぶかそのバランスを保つためのテストだとも言われています。しかし、実際は苦悩と葛藤を与えてしまふ過酷なテストだとも言われています。

しかし、私達RCのような組織にはやはり集団における行動理念が必要です。私達がロータリアンとしていかに行動すべきか、いかに考えるべきか、といった場合に判断の拠り所となる基本的な考えは必要だと思っています。

でも、あまり難しく考えず、自分への戒めと反省の基準となる標語だと思って活用した方が良いかもしれません。

私の場合は、どちらにしても、この「4つのテスト」自分の人生を有意義にし、また人として恥ずかしくない人生を送る道しるべだと思っています。

私達は考え方も価値観も違いますが、常識の範囲内で解釈すればよいのではないのでしょうか。

この「テスト」を覚えたいより覚えた方が人生が豊かになると思います。覚えていない方がいたら覚えて頂きたと思います。

❖ 幹事報告



柳井 渉 幹事

1)本日理事会の案内をポストに入れさせていただきました。理事の皆様よろしくお祈りいたします。

2) 事務局諸星さんのご息駿さんが次年度派遣学生選考試験に合格されブラジル派遣が決まりました。

❖ 委員会報告

ゴルフ同好会・仲委員

11/21（土）フレスポ小田原シティーモール2FのX-BOWLで5：30からボウリング親睦会を行います。会費はプレー費・貸靴・親睦会・景品代含めて6,500円です。親睦会は「はなの舞鴨宮店」で、こちらのみ参加の方は会費5,000円です。

菊地会員

先日足柄RCにメーキャップで伺った時、陸前高田市で奉仕活動をするための調査に行った話をお聞きしました。昨年私たちが考えていたスリランカへの支援が発展的解消したのですが、それが動いていたら足柄RCからも支援金が出るはずでした。それを思い出して急遽、その場でお時間をいただいてお礼を伝えてきました。

❖ 出席報告

阿久津 馨 委員

出席報告	会員数	出席	M.U	出席率
11月17日	46(42)	34	1	83.33%
11月10日	46(42)	34	2	85.71%
10月27日	46(42)	32	7	92.86%

【欠席者】8名

小嶋 章司、杉本 博愛、一寸木 芳行、石坂 弘之、荻野 善明、上田 博和、中村 維孝、石崎 孝

【今回MU】1名

石崎 孝 (11/5 AG会議)

【前回MU】増加なし

【前々回MU】増加なし

❖ Table Flower

- チューリップ
 - スプレーストック
 - ヒベリカム
 - フロリダビューティー
- 【花言葉】

チューリップ：思いやり
スプレーストック：豊かな愛
ヒベリカム：きらめき



❖ 卓話

「背中を意識して」



日本体育協会上級スポーツ指導員
神奈川県エアロビク連盟理事
川口 喜代美 様

「背中を意識して」というテーマなので皆さんシャキッと座っていらっしゃいますが、最初に私がどうしてインストラクターになったかをお話ししたいと思います。

私は小さい頃、バレリーナになりたいという夢がありました。でも体が硬くて前屈でも床に手がつかないような状態だったので諦めざるを得ませんでした。主婦になり子供ができて普通の暮らしをしていましたが、地元で安い体操教室ができて通い始めました。その中で物足りなさ自分でも何かできるんじゃないかとの思いから小田原の広報誌に募集を出します。20年ほど前、当時はエアロビクスがブームでしたので『エアロビクスのサークルを作ろう！』と募集しました。何の資格もない自分のできるのか、ただ好きなだけでできるか不安でしたが、40人の方が集まってくれたのです。ちょうど川東マロニエがオープンした時で、そこに40人を呼んでいきなり教え始めます。最初は1時間のレッスンで30分くらいしか持ちませんでした。言葉も出ないし体をどう動かせばいいか、どう指導していいかわからない状態でしたが、会費はいただいてしまっている。このままではいけないと色々なエアロビクス教室へ行って勉強しました。その中でたくさんサークルや競技団体からバッシングを受けたりもしました。「あんなの長続きしない」「やめなさい」「何の資格もないでしょ」と実際電話を受けたこともあります。何とかしなくてはという思いだけで、たかがサークルですが自分のやりたいことをしっかりとやっていこうと決めました。すると良いタイミングでチャンスがやって来ます。エアロビク連盟は競技エアロビクをやっていたのですが、指導員の資格が日本体育協会と結びつき、その最初の時期に入ることができました。資格があれば周りの目が変わってくるかなという単純な思いで始めたのです。やめない、休まない、笑顔でいる、初めての方に受け入れてもらおうと頑張って一回一回のレッスンをやってきました。すると会員さんの中から「子供たちに教えてほしい」という声が出てきました。私は子供が苦手だったので教えられるか不安でしたが、最初は5人くらいでスタートして今では70人の大所帯になっています。子供にはあまり感情を持たずに深入りしないことが大事だと思いました。一時期は感情を入れ過ぎて追い詰めてしまったりしましたが、楽しく明るく色々なイベントに参加して刺激を与えることが大切だと感じました。11/22に4人の子が関東大会に出場します。有り難いことです。結局、やめずにやり続けていく、初めて来た方にどんなニーズがあるか考えることが大切だと感じています。

ここから「背中を意識して」いきましょう。最近TVCMなど見ても腹筋、お腹まわりを気にされている方が多いようです。でも背中を意識されている方は少ないのではないのでしょうか。背骨の歪みから腰痛になったり、肩甲骨をあまり動かさないことで腕の痺れが起きたりします。今日はちょっと背中を意識して、健康な体作りのお手伝いになればと思います。壁に踵、お尻、肩、後頭部をつける、この立ち姿が良い姿勢だと言われています。意外に肩がつかなくなる方が多いです。私も元々猫背なのですが、印象が暗くなってインストラクターとしては良くありません。内臓も圧迫してしまっています。良い姿勢を意識してください。腹筋・胸筋を鍛える方が男性は特に多いようですが、ぜひ背中を鍛えてもらいたいと思います。

背中には背骨を支える筋肉が横についています。その筋肉を鍛えることで、大黒柱としての背骨をしっかり立たせることができます。背中の筋肉が弱くなると背骨の間が圧迫され痛みが起こったりします。背中をストレッチしたり鍛えることで素晴らしくカッコいい後ろ姿を手に入れられます。背中には年齢と言う背番号がついていると思ってください。その背番号を少しでも若く保っていきけるようにやってみましょう。

最初に軽く解します。座ったままでもできます。手を肩に当てます。後ろに肘をぐっと持って行って胸を張ります。肩甲骨を引き寄せてください。今度は肘をぐっと合わせしていきます。呼吸が大切です。息を吸いながら後ろへ、息を吐きながら合わせて、そこから肘を上から回します。二周三周したら次は下から三周です。どうですか？これだけで肩が熱くなってきませんか？肩甲骨を動かすことで、繋がっている腕の血行も良くなります。ちょっとした時間、運転中の信号待ちや買い物のレジ待ちの時にでも少し動かすと違ってきます。1～2分から始めることができ、体の歪みは改善されていきます。

次に背骨をチェックします。丸くなって背中、背骨周りに痛い部分がありませんか？それがサインになります。まず背中をストレッチです。手のひらを合わせ、息を吐きながら手をぐっと前へ出して背中を引きます。そこから戻して、数回繰り返します。背骨の間を開いてあげる感じです。更に上へ引き上げましょう。前で手を組んで上へ伸びるをしてから、ふわっと戻します。余裕があればこちらもオススメ。両手を真っ直ぐ前へ伸ばして、手のひらを外へ向けます。右手を上にして重ねて引き上げ、体を伸ばして左右に揺らします。次は左を上にして同じように。背骨の間を広げるストレッチになります。次に背骨を回旋させるストレッチです。座ったまま体を回転させ、背もたれを掴んで顔を前へ戻します。それを左右交互に数回行います。あまり無理をせず、痛み持ちにくいくらいでやってみてください。

ストレッチした後は筋トレです。四つん這いになり、右手を前へ左足を後ろへ床と平行に伸ばします。左右交互に5セットずつくらいやってみてください。背中の筋肉、お尻の筋肉が鍛えられます。今日午前中のレッスンは70歳から89歳までの方たちでした。最初はほとんど動けなかった方も、皆と一緒にやることで少しずつ筋肉がついてきて、走ったり登山したりが可能になってきました。週1回ですが続けることが大切です。私も35歳を過ぎてからエアロビを始めて体も柔軟になりマラソンにも挑戦しています。何をすることも健康が一番大事な部分なので、魅力的な後ろ姿を目指して頑張ってください。

