



青い空 緑の山と風  
 黄色のうねりは  
 人類の理想 文化を表わす。  
 それらが混然一体調和して  
 ロータリーの理想に向って  
 昂って行く姿を示している。



# Weekly Report

クラブの標語 **多摩の礎となろう**  
 ...I serve の精神で...

- ①中山順一郎会員より申請の出席免除の件につき、これを承認。期間は8月20日より9月末日までとする。
  - ②親睦旅行の計画案につき、これを承認。詳細については親睦委員会とSAAに一任。
  - ③バギオ基金指名委員会よりの評議員の推薦要請について今回はこれを見送ります。
- ◎幹事報告 東京多摩グリーンRC幹事 村上 久  
 今回特に何もございません。

## 第332回例会報告 (9/2)

(1997年~1998年度第9回例会)

東京多摩RC } 合同例会  
 東京多摩グリーンRC } 京王プラザホテル多摩  
 4F「アポロ」

- 司会 東京多摩RC SAA委員会 有山 実  
 ◎点鐘 東京多摩RC会長 久嶋 達也  
 ◎国歌斉唱  
 ◎ロータリーソング「それでこそロータリー」  
 ソングリーダー 東京多摩RC 関戸 達哉  
 ◎四つのテスト唱和  
 東京多摩グリーンRC 遠藤 二郎
- ◎お客様紹介 東京多摩グリーンRC会長 吉澤 洋景  
 第2750地区ガバナー 岩井 敏様  
 第2750地区副幹事 堀 龍之介様  
 多摩東分区代理 土田 昭一様  
 多摩東分区幹事 菅野 修逸様
- ◎会務報告 東京多摩グリーンRC会長 吉澤 洋景  
 8月最終例会後、第4回理事会(定例)が開催され、次の事項が決議されました。

## 委員会報告

- ◎ニコニコBOX 親睦活動委員長 関岡 俊二  
 吉澤 洋景...岩井ガバナー、本日は公式訪問ありがとうございます。  
 村上 久...岩井ガバナー、本日は公式訪問ありがとうございます。分区代理、分区幹事、御苦労様です。  
 遠藤 二郎...岩井ガバナーをお迎して2クラブ合同例会の成功を祝して、  
 森田 舞子...ガバナー訪問ありがとうございます。  
 萩生田茂雄...ガバナーを御迎えて  
 大熊 将夫...岩井ガバナーを迎えて  
 遠藤 立一...岩井ガバナーをお迎えて  
 須藤 起雄...合同例会、岩井ガバナーをむかえて  
 海野 榮一...岩井ガバナーをお迎えて  
 北村 幸彦...ガバナーをお迎えて  
 赤尾 泰雄...岩井ガバナーをはじめ、堀地区副幹事、土田 分区代理、菅野分区幹事の皆様方、ようこそお越し下さいました。  
 関岡 俊二...岩井ガバナー、ようこそ  
 佐伯 和廣...多摩クラブ、竹村さん入会おめでとうござい

### 東京多摩グリーンロータリー・クラブ

会長：吉澤 洋景 委員：福島 達也・伊澤ケイ子  
 幹事：村上 久 加藤喜三郎・小泉 博  
 会報委員長：田畑 博 大熊 将夫・宿院 利幸  
 副委員長：中山順一郎 高村 弘  
 例会場 京王プラザホテル多摩(たまつばき)

事務局：東京都多摩市落合1-43  
 京王プラザホテル多摩 561号  
 TEL 0423-72-6463/FAX 0423-72-6491  
 例会日 毎週水曜日12:30 月の最終例会18:30



ます。

伊澤ケイ子…先週クラブ協議会ご協力ありがとうございました。

本日合計 金25,000円 (累計 261,855円)

### ◎出席報告

出席委員会 須藤 起雄

会員総数 56名  
出席義務者数 54名 (出席免除者2名)  
出席者数 49名 欠席者数5名  
本日出席率 92.59% (50/54)

8/27	最終訂正出席率 85.19%	(46/54)
8/20	訂正出席率 92.59%	(50/54)

欠席者 菊地 敏、小林 和夫、杉山 英巳、  
高村 弘、高野 範城  
メイクアップ 杉山 英巳 8/25 軽井沢RC

司会 東京多摩グリーンRC SAA委員長 遠藤 立一



### ◎卓話

第2750地区ガバナー 岩井 敏様

ご紹介いただきました第2750回地区ガバナーを勤めさせておいてありがとうございます。どうぞよろしく願いいたします。初めての合同例会出席と言うことですが日時等の変更もあり皆様のご協力をいただきありがとうございます。例会場 時間等は世界中のロータリアンに開放されており、本来これをみだりに変更は出来ないんですが、R. I.の理事会で決定された「地区リーダーシッププラン」に基づいて合同例会を皆様に認めていただきました。

これもまた、後程説明いたします。

先程は「それでこそロータリー」でお迎えいただきましてありがとうございました。このロータリーソングは日本のすべての会場で歌われておりますが、作詞作曲の矢野一郎は96才と言うお年で一昨年ご逝去なされました。晩年の矢野さんとお目にかかる機会がありましたが、非常にえらい方で、そのお年になりますと友人の方がほとんどいないと言う事で淋しい晩年であったと思われまます。だから田園調布の自宅へ伺いますと最低2時間以上は話をして帰していただいけませんでした。東京クラブの元会長として第一生命の社長として活躍されました。

矢野さんより色々な話を伺いましたが、東京クラブにおいて、ロータリーソングでもっと明いものはないかと募集されましたが、思う様に行かず、若い頃より音楽に造詣が深かった矢野さんが「手に手をつないで…」その後この「それでこそロータリー」をおつくりになりました。

その様な話を聞いておりましたので「奉仕の理想」より「それでこそロータリー」に思い出がある私でしたのでこのロータリーソングで迎えていただいた事はありがたいと思っておりました。

さて今日は新会員をお迎えしての例会ですので私もうれしく思ってます。この「リーダーシッププラン」の公式訪問は性格付を変えと言われてまして、単独クラブの訪問ではなく、新しい方式ですと、大勢が集まるチャーターナイトとか新入会員の入会式とかIMの機会等に訪問する方式が、新しいリーダーシッププランの構想であると言われております。これについては後ほど話をいたします。

その前にまだどちらでも話をしていないんですが、一昨日の日曜日に各ゾーンの4人コーディネーターとお会いしました。本年度はガバナー会の議長ですので1人は松山の方、1人は大阪の方、1人は高崎の方、1人は横浜の方の4人のパストガバナーと話しました所、本年度は奉仕活動をやってほしいと言われてました。RI会長のキンロスさんの方針はShow Rotary Cares ですがロータリーの心を…あなたの地域に、あなたの社会にそしてそこに住む人々に……のテーマですが、その中味は世界の平和の維持であります。その平和を維持するには飢餓、貧困をなくすことである。飢餓、貧困をなくすには物をただ与えるだけでではなく、自立をさせなければいけない。自立をするには「読む事」「計算」をすることに力をつけな



ればいけない。今人口の20%が飢餓、9億人が読み書きが出来ない。今年の我々の積極的な奉仕活動は志気自立の運動が最っも中心になる課題になるとキンロスさんは訴えたのです。世界中のロータリアンが飢餓追放に立ち上がろうと言うことです。世界の組織でこのテーマを実行して行くと言うことです。

ポリオは子供に薬を投与すればいいのですが志気自立は病気ではないので大変むつかしい問題ではありますが、120万人のロータリアンがこれを可能にしたいと言事です。

私は富士通の会長の山本さんと合い話を聞きましたが、ユネスコの日本の官製ハガキの書き損じの回収運動です。書き損じは45円に換金できるのでこれを集めてネパールの志気自立の運動に役立てていると聞きました。その運動を要請され、努力しますと約束しました。それでもうすでに社会奉仕委員会を通じて書き損じハガキ回収運動をさせていただいております。これはユネスコの協力をしている訳ですが、私の考えではそれはそれでいいと思います。ロータリー独自のやり方とか、国連の下請けとか言われますが、1943年にロンドンでロータリーの会議がありその会議で国連のユネスコの創設につながったと言う事がありますから、ユネスコとロータリーは相協力していくのが普通であると思われます。1997年～2001年の調印が7項目にわたってユネスコとロータリーで行われました。

地球環境保全問題、教育の問題、3Hの問題、文化の問題、女性の地位の向上 等です。

この問題は今年の大きな課題となります。

さて残りの15分は、地区リーダーシッププランについて話をさせていただきます。

ロータリーの組織が大変大きくなり従来型の地区組織運営型では支障が出てきております。これは10年前にロータリーインターナショナルで取り上げられた課題であります。その時に長期計画委員会を設立してこの問題を検討しました。ガバナーが十分に活動出来ない。組織が大きくなりピラミッド型になりガバナーの責任と権限が集中して職席が重くなり、時間がなければ果たせない。従来の様に仕事を持ってロータリーの職責は出来なくなり、これではロータリーの将来は問題である。地区の数がどんどん増えているし、固定費がふえている。固定費の増加もおさえなければならぬ。その中でモデルで3年間のテストをして、昨年

の2月に理事会が開かれ様々なプランが決まりました。主なものでは、ガバナーに補佐をつける。一部を補佐に委任する。公式訪問の性格付を変える。

ガバナーの訪問は先程話しました様に最っも効果的な機会をとらえて訪問する。たとえばチャーターナイトとかIMの機会とか入会式とかになるのです。大変幅広くなった訳です。ガバナー補佐については教育をしていただきクラブの訪問、クラブ協議会等に出席していただくことになります。RIに報告を出し、リーダーシッププランに適合するが検討する。また分区代理にも正式な責任と権限を与え、ガバナーの補佐的な事もする。

私も従来型のクラブ公式訪問ですと84クラブですから、来年の2月までかかりますので来年以内に公式訪問と言う事に焦点を集め、例会を合同例会にさせていただき公式訪問の機会にさせていただきたいと思ひます。

また合同例会では直接的な話し合いが出来ない場合があれば、下半期に要請していただければよろこんでお伺させていただきます。

時間の関係で大変いそぎました。お聞き苦しい所もありましたが、今日は大変どうもありがとうございました。

#### ◎クラブ会報委員会

新年度から初まりました会報作りも、9人の委員メンバー、ようやくローテーション一巡しました。

余白がいっぱいあまり格好がよくない会報

会員の方の名前のまちがい会報

色々ありましたが、9人のメンバー一生懸命やっております。皆様からのご提案やご支持を得て進めて行きます。今後、まちがいのない様、正確な会報作りをいたします。何かご意見がございましたら、各委員に申し出て下さる様、お願いします。





◎残暑きびしい毎日が続いておりますが、朝夕は涼しくなり虫の音も聞こえてくる今日この頃です。この夏で皆様の身体は相当疲れています。空調の中で、太った人。暑さのため痩せた人。どちらも身体は弱ってます。これからの時季が大事です。会員の皆様には無理をせず、ゆっくりと過ごす様、心掛けて下さい。

(今週の担当 田畑)

◎今週は頁があまりましたので、雑学等を少しのせて見ましたので読んで下さい。

### ◎温度と湿度に強いからだづくり

体力は行動体力と防衛体力に分けて考えることができる。行動体力は筋肉やスタミナ、そして柔軟性などのエネルギーを発揮していく形的能力、つまり運動能力的なものである。

これに対して、防衛体力はからだを侵襲する外界からのストレスに抵抗できる能力である。

この防衛体力には病気に対する抵抗力とか寿命などがあげられるが、もう一つ、現代人にたいへん欠けていると思われる温度や湿度に抵抗できる能力もあげられる。

考えて見ると、今日では一年中を通して殆んど気温や湿度が変らない。どのビルも空調設備が整っているので、どうしてもからだはこれに馴れてくる。

このことは、気温や湿度の急激な変化に対してからだがうまく対応しないことでもある。これが体調をくずす大きな原因にならぬとも限らないので、ふだんからの注意が必要である。

努めて、夏暑くとも冷房しない、冬寒くとも余り暖房をしない。こうした自然の営みが大切である。

食生活が潤沢になり、運動不足が日常的になった今日、若いのに太鼓腹をもてあましている人が多い。

太鼓腹は肥満とも当然関係が深いので、太鼓腹克服法には、即、肥満解消法、すなわち体重減量法を採用したらよいのだ。

だが太鼓腹そのものも直接負荷をかける必要がある。

それは次の三つの運動をとり入れることである。これで腹筋も強くなる。

まず、その第一はおお向けに寝て、両ひざを曲げて立てたまま上体を起す動作をくりかえす運動(ベント・ニーシ

ット・アップ)である。

これは腹筋全体、中でもとくに上腹部をひきしめるのによい。

次に同じくおお向けに寝て、両脚をまっすぐに伸ばしたまま、あるいはひざを少しまげたまま、脚を直角以上に持ち上げる動作を繰り返す。(レッグ レイズ)

これは腹筋全体、中でも下腹部をひきしめるのによい。

第三は踊りのツイスト。好きな音楽に合わせて腰や上体を捻じる運動をする。

腹筋全体、とくに脇腹のひきしめによい運動である。

そしてスタミナづくりの御三家は、ジョギング、水泳、自転車である。

スタミナ、つまり持久性を高めるためには、呼吸が荒くなり脈拍が高くなるような運動がよい。

すなわちジョギング、水泳、自転車などである。ジョギングとは「のろのろ進む」といった意味。したがって同じ走る運動であっても、タイムを競うマラソンとはちがう点に注意されたい。とにかく自分のペースでゆっくり走るのだ。少しつかれたら歩けばよい。そしてまた走るのである。

水泳もジョギングと同じ

泳いでは少し休む、これのくり返しである。

自転車は、遠くへ走ってはペースを落とす。これをくり返せばよい。これらの運動はスタミナづくりによいばかりでなく、体重減量のためにも大きな効果が上げられることまちがいないである。

秋は気持のいい時季です。外に出て、気持のいい運動をためして見てはいかがでしょうか？

(参考資料 「運動常識のうそ?ホント」)

