

FUJIEDA SOUTH ROTARY CLUB
藤枝南ロータリークラブ会報

例 会 : 毎週金曜日 小杉苑
 藤枝市青木2-35-30 TEL : 054-641-3321
 事務局 : 藤枝市青木1-11-10 TEL : 054-647-2300
 FAX : 054-647-2040
 E-mail : club1991@fujieda-rotary.org

会長:山田 壽久 副会長:江崎 直利 幹事:渡邊 博文 副幹事:桑原 茂

第1220回 ♪ソング…それこそロータリー・花 ♪ソングリーダー…杉山 茂範君



**ROTARY
SERVING
HUMANITY**

2016-2017年度 R1テーマ
人類に奉仕するロータリー

■ **会長報告**

山田 壽久君

皆さんこんにちは
 今日(3月10日)は東日本大震災から、明日でまる6年が経とうとしています。テレビなどで様子が伝えられますが、復興はまだまだ道半ば、被災され未だにご苦労されている方がたくさんいらっしゃいます。一日も早い復興をお祈りいたします。



さて、先週の例会で3月26日のIMについて、実行委員長より詳しい説明がありましたとおり開催されますので、ぜひとも多くの皆様にご出席をいただき、盛大に開催できますようお願いいたします。

寒さも少しずつやわらぎ、春の訪れを感じるようになりました。でも、花粉症の方には大変つらい季節になりました。桜も月末には開花の予報が出ております。いよいよ春真っ盛りの季節となりますので、体も気持ちも一層開放的になるいい季節が到来します。4月1日からは新しい年度となり、一層力がみなぎってまいりますので、体調管理には十分注意して、春を迎えましょう。

今週の角栄の言葉です。田中角栄は一国の宰相として、人を動かし自分の目指す政治を実現するため心掛けた事は、彼は味方を増やすことではなく、敵を作らない事でした。ロッキード事件以降、角栄自身はメディアからあれだけ攻撃を受けていたにも関わらず、角栄自身は個人を名指して批判した言葉は、ほとんど見つけられなかったそうです。それが多くの人間の力を借りる仕事を続けてきた角栄の、体験的処世術であったようです。今週の言葉「人の悪口は言わないほうがいい。」

言いたければ便所で一人で言え。自分が悪口を言われた時は気にするな。」これが角栄の敵を作らない処世術であったようです。

大変いい言葉だなと、私も思いました。ありがとうございました。

■ **幹事報告**

渡邊 博文君

- ・藤枝ロータリークラブが、4月22日に45周年記念式典を行います。事務局よりご案内を出しますので希望者は登録料自己負担でご参加ください。

■ **出席報告**

藪崎 茂君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
37/47 78.72%	41/47 87.23%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○内山君 ○梅島君 ○川口君 ○樽井君

○早川君 ○森竹君 植田君 佐野秀君 中村君

(2)メイクアップ者

稲葉 俊英君 (島田)

■ **スマイルBOX**

藪崎 茂君

- ・誕生日プレゼントありがとうございます。確定申告で仕事が忙しく、スマイルを忘れていました。伊藤 恒夫君
- ・会員誕生ありがとうございます。飯田 敏之君

スマイル累計額 410,200円

■ 会員卓話

加藤 智之君



「今、一番気になっている事」
自分の趣味である『旅』で経験した事を紹介しながら自己紹介を致します。
その前に、今気になっている事・今行っている事を少しだけ紹介いたします。

健康、体調、体形が最近気になっていまして、
肉体改造・体質改善に1月より取り組んでいる。

運動と栄養と休養をバランスよく取り入れた
トレーニングを日々行っている。

- ① 目的に合わせた強度と回数の筋トレ
- ② 摂取すべき栄養をどのタイミングで取るかが大事
- ③ 睡眠を充分に取り、トレーニングの間隔も考える
具体的には・・・食事管理とトレーニング
夕食は豆乳とフルーツでスムージー //
毎月30kmのランニング //
筋力トレーニング

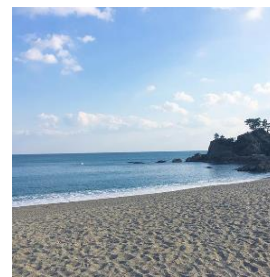
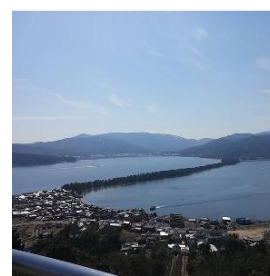
～自己紹介～

自分の名前であいうえお作文をしてみました。
か・・・蚊に食われやすい体質で
と・・・豆乳の美味しさを知っている
う・・・浮き沈みの無い楽道家ではある が
と・・・時々
も・・・妄想癖にしばられて
ゆ・・・憂鬱になることもありがち
き・・・脚光を浴びたがる 43歳
こんな僕ですが宜しくお願い致します。

青島東小学校⇒青島中学校⇒藤枝東高校を経て、
経験と人脈を作る為に横浜の大学に進学。
勉強は程々に、金は無くても時間がある今でしか
出来ない事をたくさんしました。

- ・自転車で帰省 2泊3日の野宿をしながら箱根で温泉につかりながら帰省
- ・翌年は、原付バイクで帰省。1泊2日で帰省出来ました。

- ・4年生の時は、車で西日本1週の旅。3週間で3500~4000kmの旅。
健康ランド、車中泊、公園で野宿といった旅を男3人でしました。
途中、口も利かず険悪なムードになりつつも、様々な人、郷土、習慣、に触れながらの楽しい旅で、貴重な体験でした。
- ・カナダのバンクーバー・ウィスラーへ1人旅。
ウィスラービレッジのコンドミニアムに3泊してスキー三昧
バンクーバーには2泊して、自然にいっぱい触れてゆっくりとした時間を過ごしました。



■ 今週の一言

小山 明良君



男性の平均寿命は80.75歳の時代、4月には73歳を迎える私にとって今気になる事はやはり健康です。体の健康面では、前にもお話しした通り蓮華寺池へのウォーキングです。すでに40年近く続けていますが若いころはランニング、今は山の頂上、古墳の里まで歩いています。

心の健康面では、ボケ防止として三味線をやっています。指先を使うことや時々の慰問演奏等で緊張することが刺激になって良いようです。それにコーラスをしています。新しい曲を覚えたり音を合わせることの難しさやハーモニーを聞くことが

脳に良いといわれています。スナックで歌う曲も若い時の聞きなれた歌でなく、新しい歌に挑戦しています。これが脳の活性化に良いようです。

この年になると人の役に立つためにも何よりも健康が第一です。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
3/26(日) 第 1221 回	IM開催	小杉苑
3/31(金) 第 1222 回	PETS 報告	
4/7(金) 第 1223 回	地区協議会報告・ ガバナー補佐地 区協議会報告	理事会
4/14(金) 第 1224 回	会員卓話	

(担当／鈴木寿君)