

2014～2015年度

国際ロータリー会長 ゲイリー・C.K.ホアン

国際ロータリー  
第2790地区ガバナー 宇佐見 透

第5分区ガバナー補佐 望 月 眞

鴨川ロータリークラブ

会 長 土 田 育 子

副 会 長 倉 島 圭 子

幹 事 小 篠 隆 雄

会 報 古 市 一 雄



No. 2485 (25) 2015年1月27日

=今週のプログラム=

1月27日 講師卓話

=次週のプログラム=

2月 3日 クラブ協議会

例会日 火 12:30～13:30 事務所 〒296-0001 鴨川市横渚697 伊藤胃腸科クリニック内  
例会場 鴨川シーワールドホテル URL <http://www.kamogawa-rc.com> TEL・FAX 04-7093-2001

## 第25回 例会 報告

日時：平成27年1月20日 12:30～

- |                          |          |              |             |
|--------------------------|----------|--------------|-------------|
| 1、点 鐘                    | 会長 土田育子  | 7、クラブ研修セミナー  |             |
| 2、ロータリーソング斉唱「それでこそロータリー」 |          | ・奉仕活動報告      | 奉仕委員長 伊藤正人  |
| 3、ゲスト紹介                  |          | ・次年度委員会構成(案) | 会長エレクト 脇坂保雄 |
| 埼玉県鴻巣水曜ロータリークラブ会員        |          | 8、委員会報告      |             |
| 医師 松永豪一様                 |          | ①親睦委員会       | 会員配偶者誕生祝    |
| 4、会長挨拶                   | 会長 土田育子  | ②その他         |             |
| 5、幹事報告                   | 幹事 小篠隆   | 9、ニコニコタイム    |             |
| 6、挨拶 鴻巣水曜RC              | 会員 松永豪一様 | 10、出席報告      |             |
|                          |          | 11、点 鐘       | 会長 土田育子     |

### 会長挨拶

会長 土田育子

皆様、こんにちは。



先日の夜間例会へはお忙しい中ご出席、頂きましてありがとうございます。

今日は今年の抱負を伺いました折、何人かの方から出していたダイエットについてお話させて頂きます。

私はこの春開校

致しますバレエ教室に向け昨年はバレエ講師対象の講座を受けて参りました。その中に栄養学の時間がありダイエットの勉強を致しました。

皆さんの基礎代謝は1200～1300と思います。活動量は軽いと思いますので1日2000カロリーぐらいが適切ではないでしょうか。ダイエットの理想ペースが1ヶ月1キロ、体脂肪は7000キロカロリーなので30日で割ると1日240カロリー、お茶碗1杯控えてはいかがでしょうか？バランスを崩した食事は筋肉をエネルギーに使うため、筋肉が減り基礎代謝がおち、痩せにくく、リバウンドしやすい体になってしまいます。

皆さんは従業員、そのご家族のために元気でいていただかなければいけません。今年の目標を達成し無病息災、商売繁盛に向け頑張りましょう。

### \* 幹事報告…幹事 小篠 隆



1. R L I (ロータリー・リーダーシップ研究会) パートIの開催のご案内が来ています。
2. 「ロータリーの友」電子版のご案内が届いています。
3. ザ・ロータリアンが届いています。
4. 上田西ロータリークラブから週報が届いています。
5. 旭ロータリークラブより会報が届いています。
6. ガバナーエレクト櫻木栄一郎様よりサンディエゴ国際会議への出発のご挨拶が届いています。
7. ペットボトルキャップは毎例会に持参下されば幹事がお預かりします。

**\* クラブ研修セミナー … 奉仕活動について**  
 研修リーダー 伊藤正人 会員

五大奉仕：クラブ奉仕・職業奉仕・社会奉仕・国際奉仕を“4大奉仕”としていたが、新世代奉仕（青少年奉仕）を社会奉仕より分離させ、“5大奉仕”とした。以前は、四大奉仕を担当する委員会構成であったが、クラブリーダーシッププランの導入に伴い、必ずしも委員会名が五大奉仕に結びつかなくなった。



**1) クラブ奉仕**

各種奉仕活動を効果的に実践するためには、クラブそのものの基盤がしっかりしていなければならない。

- クラブの管理運営委員会：
  - 親睦、例会の企画・実践
- クラブ広報委員会：
  - 会報の発行、地域社会への広報・宣伝
- 会員増強：退会防止

**2) 職業奉仕**

職業奉仕とは、あらゆる職業に携わる中で、奉仕の理想を生かしていくことをロータリーが育成、支援する方法である。職業奉仕の理想に本来こめられているものは次のものである。

- ①あらゆる職業において、最も高度な道徳的水準を守り、推進すること。その中には雇い主、従業員、同僚への誠実、忠実さ、またこの人たちや同業者、一般の人々、職業上の知己すべてへの公平な取り扱いも含まれる。
- ②自己の職業またはロータリアンの携わる職業のみならず、あらゆる有用な職業の社会に対する価値を認めること。
- ③自己の職業上の手腕を社会の問題やニーズに役立てること。

**鴨川クラブの職業奉仕活動事例**

1994-1995	職業活動表彰	勉学に秀でて、かつ家庭の仕事をしっかりやった生徒の表彰
1994-1995	高校課程修了プロジェクト	長狭高校・鴨川一高生徒に対する奨学金支給（3ヶ年継続）
1994-1995	身障者プロジェクト	地域の身障者施設の諸催事への支援及びバザー等への協力
1994-1995	4つのテスト	地域内の小学校等 14ヶ所に額入り「4つのテスト」寄贈
1994-1995	GSEメンバーの歓送夕食会	市長・県議その他多くの来賓を交えての和やかでユニークな歓送会

**3) 社会奉仕**

社会奉仕に関する基本方針：決議 23-34  
 （社会奉仕に関する 1923 年の声明）  
 社会奉仕に関する 1992 年の声明  
 ロータリーは人生哲学＝「超我の奉仕」  
 奉仕するものは行動しなければならない。  
 他団体の奉仕活動領域を侵してはならない⇔  
 ⇔現存の機関に協力する形が望ましい。  
 他の人々に問題の解決の必要性を悟らせる努力、地域社会全体にその責任を自覚させる。  
 毎年度何か一つの社会奉仕活動  
 （なるべく単年度で完了でき、毎年異なる活動）。  
 クラブでひと塊となって行動するよりも、すべてのロータリアンの個々の力を動員する。  
 （“I Serve” と “We Serve”）

**4) 国際奉仕**

目的：（手続要覧）  
 ロータリアンの中に、また、一般の人々の間に理解と善意をはぐくむことが、ロータリーの国際奉仕の明確な任務である。  
 基本方針：  
 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって、国際間の理解と親善と平和を推進する。  
 国際社会奉仕(WCS):  
 休止⇒国際奉仕プロジェクト  
 青少年交換⇒青少年奉仕部門に移行  
 2009-2010：  
 高梨亜美さん⇔ケイリー・リントンさん

**5) 青少年奉仕**

RYLA  
 インターアクト、ローターアクト、鴨川RCの「新世代のための委員会」会議

**\* 会長エレクト**  
**脇坂保雄 会員**



\* ゲストとして例会で挨拶する  
 松村豪一様



**\* ニコニコボックス**

氏名	メッセージ	氏名	メッセージ
脇坂保雄	次年度役員表検討	古市一雄	沖縄で結納式
末吉一夫	会員配偶者誕生祝		

**\* 出席報告 出席免除会員 …… 4名**

例会日	会員総数	出席	M.U	出席率(%)
1月13日	34	34	0	100%
1月20日	34	16	10	81.25%