



ROTARY CLUB OF OSAKA JONAN

WEEKLY BULLETIN

創 立 1969. 5. 30 会 長 南 賀 勝 之
幹 事 濱 田 由 弘 会 報 委 員 長 岩 永 建 保

Rotary  Be a gift to the world
世界へのプレゼントになろう

2015-2016年度国際ロータリー会長 K.R. ラビンドラン

R I 2660地区
大阪城南ロータリークラブ

NO. 2258

2015-12-18

事務所 〒542-0012 大阪市中央区
谷町9丁目1番22号NK谷町ビル407号
TEL(06)6796-9898 FAX(06)6796-9899
http://www.osaka-johnan-rc.org/
E-mail:johnan25@crocus.ocn.ne.jp
例会場 シェラトン都ホテル大阪 上本町6-1-55
TEL (06)6773-1111
例会日 金曜日 12:30

本日の例会) 12月18日(第3例会)

- 例会 17:30 ~ 17:45
- 年末家族会 18:00 ~
シェラトン都ホテル大阪 4階 大和の間

次週のお知らせ) 12月25日(第4例会)

- 卓話 「パデルについて」
パデルをご紹介します。スペインで大流行のラケット競技です。当社は日本での普及を目指しております。
村上泰啓会員
- 食膳 〈フランス 肉料理〉

次々週のお知らせ) 1月1日(第1例会)

休 会

先週の記事) 12月11日(第2例会)

- 出席報告
出席会員 42名 (内免除会員 10名)
会員総数 51名 (同上 16名)
ゲスト 1名
ビジター 2名

計 45名
ホームクラブ出席率 93.33%

11月27日(第4例会)補正出席率 100%(MU 3名)

- ゲスト&ビジター (敬称略)
金井みちよ (MiMi Style 代表・卓話)
下宮義弘 (大阪東南)
松田清司 (大阪東南)
Nur Izzatur Binti Ismail (米山留学生)
ヌル イザトゥール ビンティ イスマイル

◆会長の時間◆

決議23-34について

1923年セントルイスの国際大会で、テネシー州ナッシュビルロータリークラブのウイールR.メニアJr.を中心とする委員会によって起草、提案された決議23-34の内容について説明します。

主文 ロータリーにおいて奉仕活動とは、ロータリア

ンのすべてが、個人生活・事業生活・社会生活に、奉仕の理想を奨め育てることである。

第1項 ロータリーは、基本的には一つの人生哲学であり、利己と利他の感情の間に常に存在する葛藤を和らげようと、修行することである。

この奉仕の哲学は、「超我の奉仕」の哲学であり、「最も良く奉仕する者 最も多く報いられる」という、実践的な倫理原則に基づくものである。

第2項 ロータリークラブとは、奉仕の哲学を受け入れ、次のことを実践する人の集まりである。すなわち、「奉仕の理論が職業と日常生活の成功と幸せの源」であることを、団体で学び、団体で示し、個人として実践し、社会に普及することを実践するのである。

第6項 ロータリークラブでの奉仕活動は、クラブの会員に奉仕の訓練を施すために考えられた、いわば研究室の実験としてのみこれを見るべきである。つまりこの決議には、「ロータリアンとしてその目的(綱領)を実践し、理想とする奉仕の理念を具現化するための行動が如何にあるべきか」の指針が示されています。ロータリアンは、理想とする奉仕を実践する人であり、「個人での奉仕が、ロータリーの奉仕のありかたの基本である」(I Serveの考え方)と述べられ、ロータリーはあくまで目的を実践するための組織なのです。

決議92-286について

1992年、社会奉仕に関する新声明とし決議92-286が採択されました。これは現行の決議23-34と共に使用され、国際ロータリーはロータリークラブの連合体として社会奉仕のニーズを伝え、綱領を推進し、ロータリアンやロータリークラブや地域の努力により有益なプログラムやプロジェクトを提案することを認めるものです。

◆委員会報告◆

R財団・米山奨学委員長 井上裕貴
南賀会員、三宅会員より米山奨学とR財団に寄付をいただきました。ありがとうございます。

親睦・出席委員長 平瀬 健

来週の家族会には89名の出席予定を頂いております。プレゼント交換にも御賛同を頂きましてありがとうございます。

「ロータリーの友」の紹介

雑誌・広報副委員長 小原一真

12月は疾病予防と治療月間です!!

〈4つのテスト〉言行はこれに照らしてから

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

3ページ

第二次世界大戦の終わりに、カナダ軍がオランダを解放しました時の心温まる出来事をラビンドラン会長は取り上げています。4人の兵士が12月5日の聖ニコラスの日の前夜「シンタクラス」となり、児童養護施設を訪れた物語です。まさに「Be a gift to the world」です。世界中のどこの国にも心優しい人々はいます。「思いやり」や「絆」を自分の行動で示してほしい、というメッセージです。

7～11ページ

今月の特集「地域社会で汗を流す」ですが、9ページには我々2660地区・大阪ロータリークラブが取り組みました「橋洗い」が掲載されています。

72ページ

友愛の広場の「忘れられていた日本兵の軌跡」です。この様な事実があったのかと、私は驚かされました。大戦末期のインパール作戦で、残念ながら日本兵は敗北し命からがらビルマ側に到着したのが、カレン族の村だったのです。村で大事にされ、同胞たちのお墓まで造ってくれたという話に感動を覚えます。世界中に心優しい人々は生きていることを改めて深く感じる桐生西ロータリークラブの報告です。

81～77ページ

第2840地区の合同ロータリーデーの記念講演要旨で、テーマは「いじめ予防を考える」です。講師は子供の発達科学研究所の和久田研究員ですが、この講演が素晴らしいのです。非常に科学的・理論的にいじめを分析しておられ、心理学的に深く解説されています。

◆ 委 嘱 状 ◆

地区RCから2015～16米山奨学生選考委員委嘱状が西谷会員、岡部(倫)会員に届きました。

◆ IM8組ロータリーデーの案内 ◆

大阪東南ロータリー会長 下宮義弘氏
大阪城天守閣館長の北川 央(きたがわ ひろし)様を講師にお招きして、1月30日に予定しております。皆様のご出席をお願い致します。

卓 話

12月11日 <第2例会>

「15年の運動指導でわかった、肩こり・腰痛の予防ができるたったひとつのコツ」



MiMi Style代表
美脚・ボディメイクトレーナー
金井みちよ様

私はこの15年、様々な現場で運動指導の仕事をして参りました。スポーツジムではプールのエアロビクスを指導したり、東大

阪の整形外科では、約7年間理学療法士さんや看護師さんに身体の使い方のご指導をして参りました。現在は、大阪梅田で美脚専門スタジオを運営しております。これは美容だけでなく、足の健康をお伝えする理念があります。

テーマの「肩こり、腰痛」は、様々な原因がありますが、本日は機能的運動の観点から、椅子に座ってできる痛み予防姿勢と簡単な体操をお伝え致します。痛み予防姿勢のコツは「骨盤を立てること」です。本日は座った時の姿勢でご説明します。

ポイント1：椅子には深く座る。

ポイント2：その際、坐面と背もたれの間のお尻を差し込むイメージでしっかり深く座る。

ポイント3：そのまま背もたれにもたれる。以上です。クッションを腰に入れるともっと楽にできます！

骨盤がこれで立ちます。骨盤が立つというのは、へそが正面にむくということです。浅く座り背もたれにもたれると、へそが天井にむきます。これは腰や背中が丸くなり、頭が前に出て肩こりの原因になります。まさにパソコン作業をしている時の様な姿勢です。骨盤を立てると、自然に背骨が伸び、その真上に頭蓋骨が乗ります。頸や腰に負担が少ない状態です。ただ、どの体勢でも長時間継続していると筋肉は固まりますので、30分に一度くらいは肩を回してリセットしてくださいね。

肩の回し方

- 1：両手とも肘をまげ、指先を方に向ける
- 2：両肘を顔の横に持ち上げ回す
- 3：回す方向は肘を正面→天井→背面後ろ→足下へゆっくり10回ほどでポカポカ身体がほぐれます。お試下さいませ。どうぞ皆様の肩こりや腰痛のお悩みが減り、毎日が気持ちよく過ごせます様に。

にここ箱

12月11日(第2例会)

・IM・ロータリーデー、1月30日よろしくお願い致します。

大阪東南RC 下宮様・松田様

・金井様、卓話よろしくお願い致します。

中谷(佳)会員

・先週、地区大会参加お疲れ様でした。

南賀会員

・新入歓迎会、多数会員参加、各位の友情に感謝。

畑田会員

・昨日は、新入会員歓迎会を開催していただき誠に有難うございました。

室谷会員・山本(智)会員

・腰痛強くホームクラブ欠席お詫び。 野中会員

・今井さん、ご馳走になりました。

三宅会員・村上(泰)会員・南賀会員

・写真をいただいて。

井上会員

・その他、お祝い・お詫び 3件

(編集担当 浅井・池宮)

会員増強にご協力を!!