



2022-2023年度 ~ひとのために~
今自分ができることを今はじめよう



荻田ロータリークラブ

Weekly Journal 28

2023年6月1日
週報第1868号



Photograph 菖蒲

本日のプログラム<第2185回例会>

クラブ協議会





みなさんこんにちは
今現在 5 月後半です
が、ゴールデンウィークを過ぎた頃に注意が必要なのが、五月病です。新入社員や人事異動など環境変化のあった方が、新しい環境への

適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状況を言われています。五月病は正式な病名ではないようですが医学的には、「適応障害」、「抑うつ状態」などの病気と関係があるとされることが多いそうです。

その五月病への対応策としては、ストレスをためないように上手に気分転換できるように、日頃から自分に合ったストレス対処法を多く身につけておく事が大切だそうです。

(親しい人たちと交流する)

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。

(笑う)

笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。日常生活に笑いをとりいれましょう。

(仕事から離れた趣味を持つ)

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感

が、仕事への意欲も高めます。趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

(自分の考え方のクセに気づき、自分にやさしくなる)

疲れを感じる背景として、自分で自分を追い込んでしまっている面もあるかもしれません。自分の「考え方のクセ」に気づいて、自分にやさしくしてあげましょう。「全か無か」思考(完璧主義)物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうタイプです。「できなかったこと」ではなく、「できていること」に目を向けてみましょう。

(すべき思考)

自分の基準でしか行動できず、うまくいかないと罪の意識を持ったり、相手に腹を立ててしまうタイプです。否定的に断定せず「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。

新しい環境に適応するためにはたくさんのエネルギーを必要とします。ここでご紹介した対処法をやってみる元気もないという方もいるかもしれませんが、それは、心と身体がもう十分頑張ったから休みたいというメッセージ かもしれませんので、まずはゆっくり休んでエネルギーをチャージしてあげてもよいと思います。長くいきいきと働き続けるために、自分と上手に付き合う方法をたくさん見つけていきたいですね。

幹事報告



この度、数名の会員推薦者がでております。

その中で反対意見もあがってきており、一度、クラブ細則に合わせて、皆様にご説明させていただきます。

反対される場合は、理由をつけて異議申し立てを行ってください。説明がなされないままでは承認できかねますのでご了承ください。

再度、入会に対して異議申し立てがある方は、7 日以内に書面にてご記名、理由をつけて提出して下さい。

この件に関して、再来週のクラブ協議会でも協議させていただきます。

高城 直紀会長エレクト



研修では、PETSでもRLI研修でも大体同じことが取り上げられています。ロータリー行動計画を私たちは世界で、地域社会でそして自分自身の中で持続可能な良い変化を生むために人びとが手を取り合って行動する世界を目指しているという事。ポリオ根絶まであと一步のところまできたロータリーは、次なる課題に取り組む心構えがあり、より多くの仲間を迎え入れ、より大きなインパクトをもたらし、世界に変化を生み出すための新たなビジョンの実現に向けて、行動を起こす時が来ている。国際ロータリーとロータリー財団のビジョンを実現するため、今後数年の活動を方向づける四つの優先事項が定められた。という内容ですが、自分自身もポリオという病気の名前しか知らず、それが日本で言う「脳性麻痺」だったことに気づきました。私の子供たちも母子手帳にポリオワクチンの恩恵を受けていました。これから会長になるにあたりロータリー活動への勉強が必要だという事を感じてきました。とても良い研修会でした。

次年度R情報委員長 青木 政憲会員

ロータリー情報委員会委員長 大賀茂功さんから以下の順で研修を受けました。

- (1) ロータリーとは (2) ロータリーのはじまり
 - (3) ロータリーの親睦と奉仕 (4) 職業奉仕 (5) ロータリーの樹
 - (6) 国際ロータリーの変化 (7) 規定審議会と決議審議会
 - (8) SRFロータリー未来形成 (9) ロータリーの変えてよいもの変えていけないもの
 - (10) 手続要覧とロータリー章典 (11) ロータリー情報委員会の役割 (12) ロータリー情報委員会 参考資料
- ZOOMでの講習でしたが、役に付かないと知らないことが多く、勉強になりました。まずは知ることから始めたいと思います。



次年度社会奉仕委員長 坂岡 英俊会員

社会奉仕委員会の講習では、昨年度は奉仕プロジェクトの豊前海岸清掃で地区から補助金が下りておりましたが、次年度はありません。別枠で地区補助金のほか、「豊かな自然プロジェクト」としてできるだけ多くの方が参加できる環境保全活動である100万を10クラブ10万ずつで使う案があります。荻田ロータリークラブとしても、いい案が出せればと思っております。恒例の行事もあります。来年1年間社会奉仕として頑張っていきたいと思っておりますので皆様よろしくお願いたします。



地区会員基盤向上委員会委員長 鈴木 公利会員

2023-24年度 地区委員会の取組み

吉田ガバナー

「会員数3200名を必ず復活する」

(地区の規模を測る上で基準となっていた数値、
地区計画目標3400名を目指すための最低目標)

30名未満のクラブ	純増1名
30～60名未満〃	純増2名
60名以上〃	純増3名

『会員基盤向上に関する調査のお願い』(4月末提出)にて、
各クラブの2024年7月1日目標会員数 を報告して頂いてます

地区の会員増強～新クラブの設立～

○地区内のクラブ空白地域に新クラブを

2012年「博多イブニングRC」設立以来、新設がない吉田エレクトと次年度委員会活動について
…人口増加が著しい、糟屋郡(225千人)地区にクラブがない空白地帯となっている。周辺クラブのご協力を得て、新クラブの設立の検討を

23年中に、設立準備担当するプロジェクトチーム
(対象 地域クラブ会長、増強委員長、ガバナー補佐、地区関係委員会)を編成し、設立準備計画を立案





ニコニコBOX

親睦委員 上田隆一郎

- 青木 政憲 ニコニコします。
- 坂岡 英俊 高城エレクト、青木会長、鈴木会員卓話ありがとうございました。
- 鈴木 公利 先週の地区研修・協議会に参加された方お疲れ様でした。
- 桧 敬 国際奉仕として交通費を受け取りましたのでニコニコします。
- 河内山秀一 高城エレクト、ポリオが小児麻痺だという事を初めて知りました。勉強になりました。
- 壁屋 好恵 青木会長、高城エレクト、坂岡幹事、地区研修・協議会報告ありがとうございました。
- 竹部 武男 ニコニコします。
- 高城 直紀 地区研修・協議会の参加ありがとうございました。来年はよろしくお願ひします。
- 福田 洋司 早退です。



苅田RC予定表

日	内容	場所
6/8	委員会活動報告	ブルーポートホテル
6/15	会長 一年を振り返って	
24-25	親睦旅行	別府
29	休会	

近隣クラブの例会変更

行橋 R C

6月20日(火) → 最終例会(山翠会合同) 18:30
 6月27日(火) → 休会(定款規定)

行橋みやこ R C

6月21日(水) → 最終夜間例会 18:30~場所未定
 6月28日(水) → 休会(定款規定により)

田川 R C

6月7日(水) → ホテル見夜間例会
 日王の湯 18時30分~

豊前西 R C

6月16日(金) → 忘年旅行でしたが通常例会へ
 6月23日(金) → 移動例会 忘年会 紀文
 6月30日(金) → 休会

豊前 R C

6月22日(木) → 年度末懇親会 18:30~ニューいづみ
 6月29日(木) → 休会(年度末特別休会)

<2022~2023年度R I> 会長 : ジェニファー・ジョーンズ
 <第2700地区> ガバナー : 西島 英利
 <苅田ロータリークラブ> 会長 : 青木 政憲
 幹事 : 坂岡 英俊
 SAA : 渡邊 剛

<創立> 昭和51年6月28日
 <例会> 毎週金曜日 12:30~ブルーポートホテル TEL 093-475-8844
 <事務局> 苅田町京町2-3-1 TEL 093-434-1488 FAX 093-434-6543
 e-mail kanda-rc@f4.dion.ne.jp URL:www.kanda-rc.com
 IT・週報委員会委員長 : 竹部 武男・中尾 則子・沓脱 壽