



# Sabae Rotary Club

R | 第2650地区 2020-2021年度 鯖江ロータリークラブ

2020-21年度 国際ロータリーテーマ

2019-20年度 第2650地区スローガン



ロータリーは 機会の扉を開く

ロータリーの原点に戻る

誠意をもって語り合い、勇気をもって共に未来へ



鯖江ロータリークラブ会長方針

こころ一つに 手と手繋いで

会長 野中 敏昭

第2954回 12/4(金)

12月第1例会

点鐘:12:45

テーマ「体操で健康を維持・コロナに負けるな!!」

会員卓話 佐野 直美 会員

第2955回 12/11(金)

12月第2例会

点鐘:12:45

テーマ「ドライブレコーダーの重要性とその機能について」

会員卓話 (株)ユビテル 金沢事務所 島 貴司 様・大橋 貴司 様

第2956回 12/18(金)

## 忘年夜間例会

会場:サバエ・シティホテル2F

4つのテスト

出席率63.9%

### 12/4(金) 第2954回 例会報告

鯖江商工会議所 4階大ホール

- ① 真実かどうか
- ② みんなに公平か
- ③ 好意と友情を深めるか
- ④ みんなのためになるかどうか

開 会 点 鐘  
四 っ の テ ス ト  
ロ タ リ ー ソ ン グ  
会 長 の 時 間  
幹 事 報 告 等  
プ ロ グ ラ ム  
閉 会 点 鐘

ロータリーソング

### 奉仕の理想

口ずさむ程度にお歌いください。

会長の時間



野中 敏昭 会長  
皆様こんにちは。  
12月となり、今年も  
あと1か月となりました。

『いそいそとただいそいそと 冬支度』

(山口青郵 作)

皆様、冬の準備お済でしょうか。12月に入り、東京・大阪・名古屋・北海道はじめ、全国各地で新型コロナウイルスの新たな感染者が急増しております。12月3日現在、国内での新型コロナウイルス感染症の感染者は152,827名、死亡者は2,213名となりました。また、入院治療等を要する者は21,180名、退院又は療養解除となった者は129,241名となりました。厚生労働省によりますと、全国の重症者は410人で

過去最多となりました。皆様、県外お出かけの際は、十分気をつけていただきたく思います。

さて、11月は家庭会合が行われました。会員同士の親睦は、ロータリーの基本であります。ロータリーの目的の第1項に(知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること)と挙げられており、四つのテストの3番目に、好意と友情を深めるかと謳われておりますように、すべての奉仕活動の源は親睦に発するもので、親睦こそ奉仕の心と呼び起こす原動力とされています。

Fellowship とは何か、日本のロータリーはこれを「親睦」と訳しています。しかし、本来の意味は仲間であること、利害・行動などを共にすること、要するに心の通い合う仲間ということで、単に仲良くするだけの意味ではないのです。

ロータリークラブの発生のもとというのは、仲間を求めて呼び合う心です。したがって、フェロウシップは友人関係においてフレンドシップよりも更に強い絆で結ばれた仲間同士というものです。

例会に出席した会員同士、お互いに己の到らざるところを他の会員から学び合うという親睦でなければなりません。たとえ一言もしゃべらなくても、その一挙手一投足が、何かに教えるものを持っているものであります。

これによって暖かい個人的なつき合いが、偉大なロータリークラブの礎石であると思います。

先日、天狗様様での家庭会合の帰りに雨が降り出して、天狗様様で傘をお借りしました。翌日、大阪ロータリークラブ様の、四つのテストの傘の話思い出し、早速お返しに上がりました。

### 指名委員会報告

野中 敏昭 会長

先日指名委員会に於いて下記の者が決まりました。

次々年度会長候補者

大橋 良史 会員

帰山 明朗 副会長

次年度理事・役員候補者を発表いたします。

理事候補:梅田吉臣会員・幸道森市会員・清水康弘会員・岡本圭子会員・吉田俊博会員・孝久治宏会員の理事候補者6名と、

役員候補:会計西尾俊一会員・副幹事野呂和夫会員の役員候補者として、次年度理事・役員をお願いしたいと思っております。

皆さんには大変お世話になりますが、どうぞよろしくお願いたします。

### 結婚祝い



幸道 森市 会員  
木村 明 会員

### 誕生祝い



清水 康弘 会員 堀江 邦旺 会員  
野中 敏昭 会員 笹尾 昌敬 会員  
増永 英彦 会員

### 勤続表彰



幸道 森市 会員 園 幸雄 会員  
大島 恒彦 会員 増永 英彦 会員

会員卓話 **佐野直美 会員** テーマ **「体操で健康を維持・コロナに負けるな!!」**



**卓話者紹介 梅田 吉臣 プログラム委員長**

佐野さんは、鯖江市内でヨガとか体操等を指導されていると聞きましたので、お願いしましたら快くお引き受けくださいました。どうぞよろしくお願いたします。木村先生、体操する格好で来てくださって本当にありがとうございます。



**卓話者 佐野 直美 会員**

皆さん、椅子を空いているスペースに出してください。手が当たらないように、十分なスペースを確保してください。座ってする無理のない体操を行います。これだけスペースを空ければマスクを外しても大丈夫ですので、気になる方は外して下さって結構です。

①手をぶらぶら～ ②右手で左の肩をたたいていきます ③左手で右の肩をたたいていきます ④手のひらで腕をさすっていきましょう。さすっていると手の平から気が出てきます。ヨガは、周りからいろんな気を取り込んでいきます。深い呼吸をする事で、7万5千通りのいろんなエネルギーが入ってきて免疫力を高めてくれます。⑤椅子の前の方にお尻の尾骨が当たるくらい浅く座ってください。椅子の中に尾骨が沈んでいくのを意識して、頭は上に引っ張られるように意識してください。⇒軽く目を閉じて、手の平を上にして両腿の上に置いてください。鼻から息を吸っていきましょう。⇒鼻から吐いていきましょう⇒吸っていきます⇒はい、吐いていきます。⇒ご自身のペースで吸ったり吐いたりを繰り返してください。(外に向いていた気持ちをご自身の身体に向けて、心の中へと向けた状態にします。息を吸った時は胸骨・あばら骨を意識して、心の中を広げるように吸っていきます。深い息をする事で、酸素が入っていき前より良くなっていると感じながらやっています。)

⑥ゆっくり目を開けましょう気分が落ちている時に、



深い息をしていると気持ちが落ち着きます。イラッとなったり、カッとなった気持ちを和らげてくれます。それでは、手を前の方に出していきましょう。⑦肋骨と胸を広げましょう、背骨も硬くなっています。よろしかったらゴルフと山登りの準備運動として、ストレッチやこのヨガを私の知っている限りお伝えしますので、一緒に健康で長生きを目指して、ゴルフのスコアを上げたり山で遭難しても怪我をしない体づくりをするためにも、是非お声掛けください。それでは、木村先生の予想通り動いていきます。手拍子します。手拍子パンパンパン⇒頭ポンポンポン⇒手拍子パンパンパン⇒肩トントントン⇒手拍子パンパンパン⇒おなかペチャペチャペチャペチャ⇒ももペンペンペン⇒手拍子パンパン⇒頭ポンポン⇒手拍子パンパン⇒肩トントン⇒手拍子パンパン⇒おなかペチャペチャ⇒手拍子パンパン⇒ももペンペン⇒手拍子パン⇒頭ポン⇒手拍子パン⇒肩ト⇒手拍子パン⇒おなかペチャ⇒手拍子パン⇒ももペン



⑧右手! ⑨左手! ゲー! パー! ゲー! パー! ::::両手! ゲー! チョキ! ゲー! チョキ!。右手がゲー! 左手がチョキ! はい、逆!! ::::: チョキとパー、チョキとパー、早く!! ⑩右足を上げて、下ろす、生き吐いて、吐いて、足上げて、上げて、下ろして、下ろして、吐いて、吐いて ::::: 左足を上げて、上げて、吐いて、吐いて、 ::::: ⑪右足を右に開いて戻す、左足を左に開いて戻す、腕を顔の前に引っ付けて、右手を右に開いて戻す、左手を左に開いて戻す、 ::::: 足は右! 戻す、左! 戻す ::::: 腕は右! 戻す、左! 戻す、両手開く! 戻す ::::: 足は2拍子! 腕は3拍子! 同時に動きます!! 1・2・1・2・1・2・3・1・2・3、 ::::: はい、短い時間でしかたけれども、最後に吸って! 吸って! 吸って! 吸って! はい、ゆっくりと吐いていきます～これで終わります。

**家庭会合報告**

**家庭会合第4班 孝久治宏 会員**

11月27日18:30から天狗楼に於いて行いました。議題は「クラブの活性化」で、4つ挙げられました。  
①25年ほど前は出席は当たり前、欠席は連絡をした。  
②会費納入を1～2か月以内に納める。

③卓話者について、聞きたい人の事をプログラム委員長に知らせ、一緒に盛り上げると良い。  
④Zoom参加者に発言の機会を持つてはどうか。という訳で、例会の充実がクラブの活性化につながるのではないのでしょうかという事でした。

**家庭会合第2班 田村康夫 会員**

11月28日18:00から天狗楼に於いて行いました。議題は「クラブの活性化」で、今コロナ禍で食事の時間が例会前となり、ゆっくり食べられるのが良いという事です。  
①出席する事が大事で、オンラインは補足的な物と思うので、是非顔を合わせていただきたいという意見がありました。しかし、オンラインはスマホでもできますので、私としてはオンラインも意識付けにしたいと思います。

②委員会の行動範囲が分からないという意見がありました。それは委員長一人で苦労されているのが見受けられますので、委員会全員で活動されたほうがより強力に活性化すると思います。  
③お弁当も、第1例会は祝い事などで時間がかかるため、簡単に食べられる丼物にするなど、お弁当提供者は心配りをされています。  
④会長は毎年代わるので、特徴的に・色を出して、ドンドンやってくれた方が楽しくなると思います。以上、第2班の意見でございました。

**幹事報告**

**瀧ヶ花 秀晃 幹事**

・本日、指名委員会より発表がありました候補者につきましては、来週の第2例会時の年次総会において採決することとなります。並びに、次年度会長より発表がありました次年度理事者6名と次年度会計及び次年度副幹事につきましても同様であります。また、次年度

会長は、来週の年次総会后1週間以内に被選出理事会を開催し、S. A. A. 及び監査を決定する運びとなります。  
・例会終了後、12月定例理事会を開催します。

**ここにBOX報告**

野中 敏昭 会員	佐野会員の体操を楽しみに 健康第一 誕生日を頂いて	
帰山 明朗 会員	次年度も大変お世話になります。よろしくお願いたします。	
佐野 直美 会員	本日卓話をさせていただきます。皆様の貴重な時間体操となりますがよろしくお願いたします。	
瀧谷えみ子 会員	佐野さんガンバ♥	
窪田 健一 会員	卓話を楽しみに	
岡本 圭子 会員	"	
野呂 和夫 会員	"	
齋藤多久馬 会員	"	
梅田 吉臣 会員	" 元気体操ありがとう	小計 ¥ 36,000
吉田 俊博 会員	身体が壊れないか心配です。お手柔らかに!	累計 ¥ 526,000
幸道 森市 会員	結婚動続ありがとうございます。我慢の日々ですが春も来るでしょう	
清水 康弘 会員	誕生日を頂いて	