



2015-16年度 国際ロータリーテーマ
『世界へのプレゼントになろう』
Be a gift to the world



2015-16 RI会長 K.R.ラビンドラン
RI 2820地区ガバナー 倉 沢 修 市

Hasaki Rotary Club Weekly



クリスマスパーティーにて

No.1854号 2015年12月24日発行
疫病予防と治療月間

例会プログラム

- | | |
|-----------|------------|
| ・点 鐘 | ・幹 事 報 告 |
| ・国 歌 斉 唱 | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和 | ・出 席 報 告 |
| ・ビジター紹介 | ・卓 話 |
| ・会長あいさつ | ・点 鐘 |

創 立：1978年2月23日
加 盟：1978年4月14日
例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所
〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527
電話 0479(48)0333
例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分
○会 長 茂 木 勉
○会長エレクト兼副会長 金子 大作
○幹 事 伊 藤 恭 弘
○副 幹 事 菅 谷 昭 夫

第1853(24回) 例会報告

平成27年12月17日(木)晴れ
進行：菅谷SAA

本日のお客様：なし

◇ 会長あいさつ 茂木会長

ここ数日、暖かい日が続いていましたが、今日は冬らしい寒い日に戻りました。今年は気候変動が激しいので体調に十分注意してください。

6日の国際奉仕、13日の社会奉仕、ロータリー財団研究会出席ご苦労様でした。研究会の報告をお願いいたします。また、13日は家族親睦クリスマスパーティーには多くの会員、家族に出席いただきまして、楽しい時間を過ごすことができました。親睦委員会に感謝いたします。

ここで脳を元気にして、頭を冴えさせ、記憶力を上げ、集中力を研ぎ澄ますための7つの習慣をご紹介します。興味のある方は実践してみてください。

1. 愚痴を言わない

何かに対して、「嫌い」というレッテルを貼ってしまうと、脳はその事に関して積極的に働かなくなっていまいます。一度でも「嫌だ」「無理やりやらされている」と口にした、思ってしまうと、脳のA10神経という部分が、その情報にレッテルを貼ります。

2. 目標は小さく

目標を低めに、小さく分解して設定しましょう。

大きな目標をたててしまい、それを達成することが出来なければ、脳はやる気をなくします。大きな目標も、小さく分解する癖をつけましょう。また、小さな目標でも、達成すると、ドーパミンが分泌されてやる気が生まれます。

3. 運動をする

毎日運動をする必要はありませんが、週に3日を1回に30分で良いのでやってみましょう。運動をさせて育てたマウスは、そうでないマウスに比べて記憶力をつかさどる海馬の部分の細胞の体積が15%も重かったそうです。運動をすると脳細胞を成長させるBDNFという神経物質が分泌され、記憶力・学習能力がアップします。

4. 腹8分目を心がける

空腹状態というのは脳の働きを鋭くさせてくれます。空腹時にはグレリンというホルモンが放出され、「報酬系」と呼ばれる脳のモチベーションをつかさどる部分が活性化します。

5. よく噛む

ものをかむことでこめかみが刺激され、大脳と小脳の血流が上昇し、脳が活性化します。食事の2時間後にFGFという脳の学習力を向上させてくれる物質の量がピークになります。よく噛んで、食後の2時間の集中力・記憶力のゴールデンタイムに勉強や仕事をしましょう。



6. マンネリ化をやめる

物事がマンネリになってしまうと、集中力ややる気を引き出してくれる「ドーパミンニューロン」の活動が鈍ります。意図的に色々な新しいことに挑戦し、新鮮な気持ちを忘れないようにしましょう。

7. 良い睡眠を

脳は寝ている間に、起きていたときの情報を整理します。つまり、十分な睡眠をとるとパフォーマンスを保つことができます。最低でも6時間出来れば7時間から7時間半は寝るのが良いでしょう。NASAの研究では26分間昼寝をしたパイロットの能力は34%も上がったそう。夜に十分な睡眠を取れなかったら15分から30分程度の昼寝をすると良いです。

◇ 幹事報告山本副幹事

1. 水戸ロータリークラブ、鉾田ロータリークラブより週報が届いております。



◇ 委員会報告

○ 会員増強委員会赤出川委員長 片思いカード

ただいま配布した片思いカードですが1月第3例会に提出をお願い致します。年末年始で友人知人に会う事が多くなる時期です、何卒、宜しくお願い致します。

話は変わりますが、NHKの連続テレビ小説「あさが来た」ヒロインのモデルとなった広岡浅子さんはT&D保険グループの大同生命創業者の一人です。株が上がるかも。

後の日本女子大学の設立にも尽力しました。現在、近代日本における女性実業家の先駆けである彼女について、関連書籍が多く発行されるなど、注目度が高まっています。



○ R財団セミナー報告長谷川会員 12月13日（日）筑西市ダイヤモンドホール

第2回社会奉仕・ロータリー財団合同セミナーに安藤さんと共に出席して参りました。

午前中に地区役員、地区委員の紹介等がありました。また、資金管理やグローバル補助金の申請状況やポレオプラスについての報告がありました。また地区の年次寄附ポリオ寄付におきましては、2820地区全部のクラブで寄付を頂きました。ご協力有難うございました。またベネファクターも宜しくお願いします。

午後は第1分区～8分区迄、一つの分区で1クラブの代表が奉仕活動の発表がありました。波崎では安藤さんがカンボジア支援の発表をしてくれました。



◇ 卓話川島会員
千支の話（申）

申にまつわるお話2つをさせていただきます。

一つ目は、日本では、古くは「申」を「去る」に通じるとみなし、「運が去る」「ツキが去る」といって嫌うこともありましたが、物事は一方向からだけでは判断できないものです。

逆に魔や災難、穢れが「去る」といったような肯定的にも据えることができます。比叡山にある日吉神社のお使いは「猿」です。

日吉神社では神の猿と書いて「まさる＝神猿」と呼びます。「まさる」は「魔が去る」とか「勝つ」という意味の「勝る」に通じます。

このように猿は私たちの心強い味方と考えられます。

申年である来年は、私たちの元から「魔」や「不運」が「去る」、もしくは勝負や競技に「勝る」よう「猿」に手伝ってもらいながら新たな幸運が皆様に訪れることを願っております。

次に二つ目として日光東照宮には、「見ざる・言わざる・聞かざる」に三猿の彫刻があります。

これは、「人の非を見ず」「人の罪を聞かず」「人の過ちを言わず」といった意味を指すのだそうです。

また、悪いことから距離をおいて素直に育てていった意味が含まれているそうです。でもこれは都合の悪いことから距離をおいて、ややもすると「事なかれ主義」といった意味でつかわれることもあります。

三猿は、中国や欧州の各地でも彫刻等があるそうです。

海外でのその教えの意味は、日本とはやや違って「よく見て」「よく聞き」「口は慎め」といった意味で用いられているそうです。

是非来年は「見ざる・言わざる・聞かざる」ではなく「よく見て・よく聞いて・よく考える」といった方の三猿の教えを実践できる年にして頂きたいと思います。



◇ クリスマスパーティー

招待者:神栖サッカースポーツ少年団連絡協議会 森山 博之 様、津久浦 隆 様



茂木会長の挨拶



野口会員の乾杯



長谷川会員の熱唱



みんなで撮影

◇ 豆知識

○ 世界のクリスマス

キリスト教の中でもカトリックの影響の強いイタリア、ポーランド、フランス、スペインなどでは、クリスマスは12月25日に始まり、1月6日の公現祭（エピファニア）に終わる。クリスマスの飾り付けは23日頃に行う。24日はクリスマス・イヴとして夜を祝う。

フランスの多くの教会堂でCreche de Noelクレシュ・ド・ノエル（キリスト生誕時の情景を表したジオラマ）が飾られ、それを見て人々はその出来事に想いを馳せる。大人たちは、12月初旬からクリスマスにかけて、愛情を込めた言葉を記したクリスマスカードを郵送しあう。子供達がプレゼントを貰うのは1月6日である。

イタリアのほとんどの地域ではプレゼントを持って来るのは、魔女のベファーナとされる。これらの国々でのクリスマス期間は12月24日から公現祭までで、飾り付けは1月6日を過ぎてから取り払われる。

オランダやドイツの一部地域などでは、12月6日がニコラウスの日で、子供達はプレゼントをもらう。ドイツでプレゼントを持ってくるのは北部ではヴァイナハツマン（Weihnachtsmann、「降誕祭の男」）、南部ではクリスト・キント（Christkind、「キリストの子」）と呼ばれている。プレゼントを貰えるのは、それまでの1年間に良い子だった子供だけで、悪い子は石炭を与えられたり、木の枝で打たれることになっている地域もある。

北欧のクリスマスはユールと呼ばれ、聖ルチア祭から始まる。古代ゲルマンの冬至祭の影響を色濃く残しており、ユール・ゴート（ユールブック）と呼ばれる、ワラで作ったヤギを飾ること、妖精がプレゼントを持って来てくれることなど、独自の習慣が見られる。また、クリスマスの時期は真冬であるため、小鳥たちがついでにめるように、ユールネックという麦の穂束を立てる習慣もある。

米国では、イギリス流のクリスマスが一般的で、日本のクリスマスもイギリス流を受け継いでいる。この日の前に、クリスマスの挨拶にとクリスマスにちなんだ絵はがきやカード（グリーティングカード）を送る習慣がある。

イギリスやアメリカでは、クリスマスは基本的に自宅で家族と過ごすものであり、クリスマスのずいぶん前から一緒にリースやツリーを作ったり、家を飾り付けるなどの協同作業をすることで家族で一緒に過ごす喜びを確認し、クリスマスの当日には家庭料理を味わうのが一般的であり、あえて外出するのはクリスマスミサに参加するため、教会に行く位である。イギリスではサンタクロース（Father Christmas）が12月25日にプレゼントを持って来る。米国では、クリスマスプレゼントを家族全員で交換し合う習慣がある。

◇ 出 席 報 告

稲垣出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
第1例会		22会員	22会員	出席: 14	メイク: 0	63.64%
第2例会		22会員	22会員	出席: 15	メイク: 1	72.73%
第3例会		22会員	22会員	出席: 14	メイク: 16	136.36%
第4例会		22会員	22会員	出席:	メイク:	
第5例会		22会員	22会員	出席:	メイク:	
12月度平均						

12月度出席表 出席:○ 欠席:/ M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会 員 名	3日	10日	17日	24日	31日	出席数	M数	会 員 名	3日	10日	17日	24日	31日	出席数	M数
赤出川 清	○	/	○M1					菅谷 昭夫	○	○	○M1				
安藤 信一	/	/	/					野口 玲吉	○	○	○M1				
安藤 寿博	○	○	/M2					長谷川和夫	○	/	○M2				
泉 純一郎	○	○	○M1					林 久夫	/	○	/				
伊藤 恭弘	/	○	/M1					三好 忠	/	/	/				
稲垣 和夫	○	○	○M1					茂木 勉	○	○	○M1				
金子 大作	○	○	○M1					森 輝義	○	○	○				
川島 弘行	/	○	○					山本 英雅	○	○M1	○M1				
小出 泰久	/	/	/					高橋 佑至	○	○	○M1				
後藤美紀代	○	○	○M1												
西條 昌良	/	/	/												
篠塚 茂男	○	○	○M1												
菅宮 浩行	/	/	/												

メイクアップ 12/13 社会奉仕・R財団セミナー(筑西市) 安藤、長谷川会員

12/13 クリスマス会 伊藤、後藤、安藤(寿)、高橋、野口、赤出川、泉、金子、山本、篠塚、菅谷、稲垣、茂木、長谷川会員

◇ ニコニコBOX報告……………後藤親睦委員長

メリークリスマス 赤出川、茂木、野口、稲垣、伊藤、篠塚、高橋、後藤、泉、金子、長谷川、山本会員 各¥2,000 (12/13)

川島 弘行 卓話の機会をいただいて ¥2,000

赤出川 清 クリスマスパティー有難うございます ¥3,000

森 輝義 クリスマス欠席を詫びて ¥5,000

ニコニコBOX 36,000円
 コインBOX 1,640円
 ビジター(0件) 0円

合 計 37,640円

ニコニコBOX	
1週	6,000円
2週	2,000円
3週	36,000円
4週	円
5週	円
月計	44,000円
累計	193,000円

コインBOX	
1週	1,103円
2週	1,393円
3週	1,640円
4週	円
5週	円
月計	4,136円
累計	39,173円

12月の予定 24日 卓話 西條会員

31日 休会