



OSAKA-TEMMABASHI ROTARY Club Weekly Bulletin

第2660地区 大阪天満橋ロータリークラブ 創立 昭和42年(1967)11月4日

事務局 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目9番20号 大阪マルビル第一ホテル

例会 毎週木曜日 12時30分 ヒルトン大阪4F

会長 川原 和彦 幹事 永田 秀次 広報委員長 高良 尚志

電話(06)6345-1115(直通) 電話(06)6341-4411(ホテル) FAX(06)6344-8222

E-mail:temma-rc@temmabashirc.xsrv.jp http://temmabashirc.xsrv.jp



<四つのテスト> 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

MARCH 14 2013 NO. 2194

識字率向上月間

☆☆ 今日のプログラム ☆☆	次週(3月21日)のお知らせ
1) 例会 (2194回)	1) 例会 (2195回)
2) ソング 日も風も星も	2) ソング 友と呼べるのは
3) 卓話 「新入会員自己紹介」 御木 威 会員	3) 卓話 「5, 60年前のお話」 高松 貞彦 会員
	4) 第4回被選理事会

☆☆ 3月度の在籍表彰 ☆☆

34ヵ年 井戸 幹雄 25ヵ年 南川 和茂
25ヵ年 小澤 満 23ヵ年 二宮 秀造
20ヵ年 鎌田 充生 20ヵ年 寺内 清視
17ヵ年 成松 正和 11ヵ年 末澤 正大

☆☆ 6ヵ月ホームクラブ皆出席者 ☆☆

高田 肇

(以上敬称略)

** 先週の例会報告 **

☆☆ 会長報告 ☆☆

皆様こんにちは!!

厳しい寒さも少しずつ和らいできたように感じます。春の足音がすぐそこまで聞こえてくるようです。適度な運動を始める季節でもあります。スポーツトレーナーの間では有名な「ルーの法則」という原則があります。

- 1 筋肉は使わなければ退化(萎縮)してしまう!
- 2 筋肉は適度な負荷を与えれば進化(発達)する!
- 3 筋肉に負担を与えすぎると障害を起こす!

たとえば日常生活において殆ど歩かない方は、脚力が衰えるばかりか体全体の持久力も無くなって参ります。又連日、長距離ランニングを続けると関節・筋肉・腱が疲労や炎症を起こし、痛みによって運動が続けられなくなります。要するに自分のペースを大事に、自分の体力に

応じて程良い運動を続ければ、徐々に筋力や全身の持久力が向上してきます。そしてポイントは継続と反復が重要です。冬ごもりをしていた虫たちが元気に動きだすこの時期に私達も明るく・元気に活動をして参りたいものです。

☆会長報告

1. 2月28日 大阪天満宮で恒例の「観梅の会」が開催され、多数の皆様にご参加頂きました。当日は大変暖かく、紅梅・白梅とも満開のもと楽しいひとときを過ごさせて頂きました。今年も寺井宮司はじめ大阪天満宮の皆様、和田八の末澤会員にお世話になりました。又長きにわたり川本大先輩・中川パスト会長に心より御礼申しあげます。

2. 3月3日 信貴山の野外活動センターにて大阪府青年功績賞授与式に鎌田副会長・永田幹事・在本会長エレクト・中島幹事エレクト・森本新世代奉仕委員長と6名で行って参りました。卒業される13名の方々のスピーチと笑顔と涙にとっても感動をしました。

3. 3月9日の台北陽明ロータリークラブ36周年記念式典出席のため橋本国際委員長はじめ11名で元気に行って参ります。

4. 3月8日の東日本復興支援チャリティコンサート チケット50枚当クラブ分おかげさまで完売いたし、感謝申しあげます。

☆☆ 出席報告 ☆☆ () 内は会員総数を基準とした値

国内ビジター	4名	会員総数	69名	3月7日の出席率	84.13%
国内ゲスト	3名	会員出席	53名(63名)	4週間前(2月14日)の	
外国ビジター	0名	出席規定適用免除	21名	メイクアップを含む出席率	83.05%
外国ゲスト	0名	会員欠席	10名	メイクアップ実施会員	4名(欠席者14名)

最後に・・・来週3月11日あの大震災から2年でございます。当日14時46分には、箇所箇所黙とうを捧げたいものです。

現在上映中の西田敏行主演の「遺体 明日への10日間」をぜひご覧頂ければと思います。

☆☆ 幹事報告 ☆☆

- ①本日「大阪天満橋R.C.45周年春の家族会のご案内」をお配りしております。多数のご参加をお願いいたします。
- ②「新年度ロースターの原稿」、ご確認済みの方は事務局までご提出をお願いします。なお、ご訂正のない場合もOKとご記入のうえ必ずご提出をお願いいたします。
- ③大阪中之島ロータリークラブ創立20周年記念式典・祝宴の出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ④新入会員歓迎会の出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ⑤「被選理事・役員懇親会」の出欠のご返事を事務局までお願い致します。
- ⑥次々週例会終了後「第4回被選理事会」を開催いたします。本日も案内させて頂いておりますので関係各位宜しくをお願いいたします。

☆☆ にこにこ箱 ☆☆ 敬称を略す

本日の卓話 木村様のお話をお楽しみ下さい。

寺内 清視	誕生日自祝
坂本 一民	誕生日自祝
衣斐 孝雄	誕生日自祝
藤井 弁次	誕生日自祝
橋本 守之	誕生日自祝
谷本 圭二	誕生日自祝
成松 正和	誕生日自祝
永田 秀次	誕生日&結婚記念日自祝
中野 格	たんじょう日自祝
中村 修	誕生日自祝
金田 五郎	結婚記念日自祝 美しいお花をありがとうございました。
郡 悦清	結婚記念日自祝 お花ありがとうございました。
川原 和彦	先週の観梅の会 川本大先輩、中川さん大変お世話になりました。
石田 道夫	台北陽明R.C. 36周年訪問の方々ご苦労様です。

本日は卒業式の為欠席お詫びします。

重里 國麿

平成25年3月7日 合計金 85,000円
累計金 2,111,000円

☆☆ 先週(3月7日)の卓話 ☆☆

「脳を科学するNLP心理学」

マインドトレーナー 木村 真希 様

NLPは「NEURO LINGUISTIC PROGRAMING」の略称で、日本語では「神経言語プログラミング」と訳されている最新心理学です。今や、日本中・世界中の大手企業や各種団体が研修として採用しています。

この心理学を学ぶ目的は、スムーズにゴールや目的に達成する為です。そして、人生で発生する色々な障害をクリアする具体的な解決方法を体験を通じて学びます。

従来の心理学研修との違いは、NLPは「意識と無意識の理解とその特徴、そして、自身の客観的なサーベイを学び、その上で、「無意識に、直接アプローチを掛ける特殊技法」の習得をすることです。

今回の卓話では、限られた時間での数種のワークの体験ですので、その一端しか紹介できませんので、エキスの程は、配布の9枚のリーフレットを熟読して下さい。併せ、イチロー選手等のNLPトレーニング法の紹介で、NLPを身近に感じて戴きたいと思えます。

そして、今日のワンポイントレッスンで、少しでも、企業の事業活動や個人のライフスタイルの確立にお役に立てればと願います。より詳しくお知りになられた方は「個人説明会」「特別公開セミナー」にご参会下さいませ。【木村真希の連絡先：080-3778-0933】

☆☆ 本日のメニュー ☆☆

クラムチャウダー
ローストビーフテンダーロイン、ポテトグラタン
とマッシュルームマデラソース
緑茶のブランマンジェ、杏仁ソースとマンゴ
シャーベット ライス コーヒー