

第2580地区

東京セントラルパークロータリークラブ

The Rotary Club of Tokyo Central Park

Weekly Report

2016～2017年度スローガン

『 伝えよう！クラブの歴史と文化を 』

第12回（通算1606回）2016年10月4日

◆ ◆ ◆ 本日の例会 ◆ ◆ ◆

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 〈1〉 開会点鐘・会長挨拶 | 〈7〉 10月結婚記念日「結婚記念日の歌」 |
| 〈2〉 国歌斉唱「君が代」 | 中山会員 2日 牧野会員 9日 |
| 〈3〉 ロータリーソング「奉仕の理想」 | 前田会員 16日 渡辺会員 25日 |
| 〈4〉 ビジター紹介 | 〈8〉 出席状況報告 |
| 〈5〉 幹事報告 | 〈9〉 メークアップ報告 |
| 〈6〉 10月誕生日祝い「誕生日の歌」 | 〈10〉 委員会報告 |
| 川松会員 9日 内尾夫人 9日 | 〈11〉 ニコニコBOX 報告 |
| 榛村夫人 13日 杉本夫人 13日 | 〈12〉 閉会点鐘 |

◆ ◆ ◆ 本日の卓話 ◆ ◆ ◆

本日の卓話 「会員卓話」

次週の卓話 〈10/11〉 「米山月間に因んで(仮)」

2016年度米山奨学生 シン レイさん(中国)

◆◆◆ 先週の例会記録 ◆◆◆

2016年9月27日 第11回(通算1605回)

開会点鐘 富永会長 B1「白鳳の間」

*ビジター紹介 2名 松内詳博様(徳島南 RC)/
正田英樹様(飯塚 RC)

*ゲスト紹介 3名 矢崎哲也様(卓話講師・社会
保険労務士)/高村恵美様(原田会員ゲスト)/
大塚花子さん(ピアノ奏者)

出席 21名 欠席 10名 (免除者 1名)

出席率 70.00 % 補正出席率(9/9) 66.66%

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

1. 10/11、理事会有り。出席義務者は必ず出席してください。
2. 同じく10/11にクラブフォーラム有り、例会後です。全員出席してください。1グループのリーダーは阿部さん、レポーターは河東さん、2グループのリーダーは杉本さん、レポーターは梶間さんです。
3. 10月のロータリーレートは1ドル 102円です。

◆◆◆ ニコニコBOX 報告 ◆◆◆

鈴木会員:皆出席表彰、有難う御座居ます。

原田会員:本日の卓話を聞いて、運動しなくっちゃ・・・と思って下さる会員が一人でも居て下されたら。

後藤会員:結婚記念日に素敵なお花をありがとうございました。

橋本会員:ニコニコと。

今週の合計 4件 21,000円

今年度累計 300,503円

ロータリークイズ

アジアにおいて最初にロータリー・クラブが
設立された RC はどこですか。

- ① 東京 RC
- ② ソウル RC
- ③ マニラ RC

◆◆◆ 先週の卓話 ◆◆◆



「ホノルルマラソン」

矢崎哲也氏

1. 人はなぜ走るのか

- ・ ランナーに聞いた「あなたはなぜマラソンを走るのですか？」断然トップに上がった理由は、「(ゴールした時の)達成感を味わいたいから」。
- ・ ランナーは、走ることを通じて肉体的な健康の維持・向上だけでなく、精神世界の中でも感動を味わっている。だからみんな、走ることを止めない。

2. 自己紹介、私のランニング・ヒストリー

- ・ マラソンブームに乗って走り始めたのではなく、昭和の時代から走っている数少ないランナー。ランニング歴満 28 年。
- ・ 高田馬場駅前の BIGBOX に 1982 年に入会、「BIGBOX 走ろう会」に誘われて走り始めたのが 1988 年 10 月。
- ・ ホノルルマラソンへは 1991 年に初参加。以後毎年参加し、今年(12月)で 26 回目。
- ・ マラソンを始めたことは人生が変わる大きなきっかけとなった。
- ・ 「マラソンで人生が変わった！」というランナー、多い。それだけマラソンとは深いもの。

3. そもそもマラソンの魅力とは

- ・ 「練習すれば必ず結果につながる」。「練習は嘘をつかない」。
- ・ 「結果はスタートラインに立った時にもう決まっている」と言われるように、それまでの練習と当日のコンディションでほとんどが決まる。
- ・ マラソンに「まぐれでいいタイムが出た」はない。逆に、頑張っただけ練習すればいい成果が出せる、ということ。

- ・ マラソンには才能とか身体能力はあまり関係ない。
- ・ 始める年齢もあまり関係がない。何歳で始めても練習することによって始めたときのレベルに比べかなり向上する。
- ・ 走ることにより自身の体力が向上することを実感し、体型も変わり、大会に出るたびにタイムもよくなる、この事実が人生の質を高めてくれる。

4. 大好きなハワイと、ホノルルマラソンの話

- ・ ホノルルマラソンは、気候やコースなどマラソンのいいタイムは出しにくい大会。初心者には決して走りやすくはない。
- ・ しかし、早朝から奉仕してくれるスタッフの皆さんを含め、アロハ・スピリットで迎えてくれるボランティアの皆さんのホスピタリティは最高。マラソンを楽しもう、というランナーには、とてもいい大会。
- ・ 日本人の参加率は低下傾向。6割以上だったが、ここ5,6年切っている。年々低下し、昨年は40.7%にまで落ち込んだ。
- ・ ハワイに行くのなら、ショッピングや観光だけではなく、ハワイの歴史や文化、日本人の移民の歴史を勉強すべき。ハワイの「見え方」が変わってくる。
- ・ ハワイは多民族国家。多民族が一つになるのではなく、それぞれがそれぞれの色のまま輝いている。いまの州知事も日系人。
- ・ リゾート地である他面、一大軍事要塞。真珠湾はもとより、ダイヤモンドヘッドの中も軍事施設。

5. 「走ってみたい人」と思った人へ

- ・ 走ろうと思った方は、いまから始めるべき。暑いときや寒いときは長続きしない。暑さが落ち着いた10月ごろがベスト。
- ・ 最後に、私がマラソンから学んだ教訓。「人は向かい風には敏感だが、追い風には気が付かない」。仕事でも何でも、人生すべてに当てはまるのでは。うまくいっているときは、必ず誰かが背中を押してくれていることに気が付くべき。

以上

◆◆◆ 先週の例会より ◆◆◆



卓話講師の矢崎氏のご紹介をする原田会員。



10月11日開催 クラブフォーラムのテーマについて説明をする牧野直前会長。

2016-2017年度 クラブフォーラムのご案内

テーマ

「我がクラブの例会運営について -Part2-」

日時：2016年10月11日(火) 13:30～
会場：ハイアットリージェンシー東京 B1「弥生」

【A グループ】

リーダー：阿部会員 リポーター：河東会員

【B グループ】

リーダー：杉本会員 リポーター：梶間会員

※ 欠席の場合は10月3日(月)までに幹事
または事務局までご連絡ください。

※ グループ分け案内は配信済みです。

10月
経済と地域社会の発展月間
/米山月間

2016-17 年度

上山昭治ガバナー公式訪問に関して

公式訪問日:2016年 10 月 18 日(火)

■会長・幹事との打合せ (会長、幹事)

時間 10:30~11:15 会場 ハイアットリージェンシー東京 B1階 東山

■クラブ協議会 (下記、出席義務者)

時間 11:15~12:15 会場 ハイアットリージェンシー東京 B1階 弥生

■例会 (会員全員参加)

時間 12:30~13:30 会場 ハイアットリージェンシー東京 B1階 白鳳の間

(敬称略)

委員会	委員長名	委員会	委員長名
クラブ奉仕委員会	白石 正	R 情報委員会	牧野 光洋
会計・副幹事	橋本 国彦	職業奉仕委員会	古内 亀義
会場監督委員会	深谷 敏哉	社会奉仕委員会	榛村 浩一
親睦活動委員会	花形 明利	国際奉仕委員会	松林 茂
会員増強・退会防止	小林 力	米山奨学委員会	佐野 礼治
会報委員会	杉本 義孝	R 財団委員会	榎本 純
プログラム委員会	原田 英治	青少奉仕委員会	萱森 由美
出席委員会	内尾 武博	東京御苑 RC 指導委員会	渡辺 功一
新入会員(入会 3 年程度の会員)			
阿部 亮介	小野 博文	梶間 雅子	勝俣 良美
河東 宗文	川松 保夫	中山 亮祐	後藤 貴之

一事務局からのお知らせとお願い

- * 「クラブ協議会」への出席義務者の方々は万障お繰り合わせの上、ご出席の程よろしくお願い致します。尚、ご都合の付かない委員長は代理出席者の指名をお願いし、幹事または事務局へご連絡をお願い致します。
- * 例会欠席の場合は、前日までに事務局にご連絡下さい。

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30

例会場 ハイアットリージェンシー東京

会長 富永 英久 副会長 白石 正

幹事 鈴木 一成 会報委員長 杉本 義孝

事務局 〒166-0004

東京都杉並区阿佐ヶ谷南 1-34-6 新東京会館

TEL(03)3312-4959 FAX(03)3312-4958

E-mail: info@tokyocentralpark-rc.com

<http://www.tokyocentralpark-rc.com/>