

世界に希望を生み出そう

第 2570 地区第 3 グループ 所沢東ロータリークラブ

週 報

2023年7月~2024年6月 会長 齋藤 正史 幹事 井川 和豊

例会日 毎週木曜日(12:30-13:30)

例会場 ベルヴィ ザ・グラン 所沢市星の宮 1-3-5 TeLO4-2923-4122

事務局 所沢市星の宮 1-4-17 IEL04-2928-6363 fax04-2928-6369

Email info@te-rc.com HP http://www.te-rc.com/

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

第 1580 例会 2023 年 9 月 21 日

- 1. 点鐘(会長)
- 2. ロータリーソング斉唱
- 3. 来賓紹介(副会長)
- 4. 会長挨拶
- 5. 幹事報告
- 6. 出席報告
- 7. 委員会報告
- 8. 記念祝福
- 9. スマイルボックス
- 10. 会員卓話「学ぶこと」 野藤 修三会員・藤永 博会員

出席報告(総数51人)

 9/21 人
 %

 9/14 33 人
 70.2%

本日の記念祝福(9月)2 《入会記念》

野藤修三 三木由紀郎

「所沢東ロータリークラブ」 で検索!



■■■クラブ年度テーマ■■■ 新たなるスタート!

【会長挨拶】 9月14日



地区から「ハラスメントの無い 地区」の構築にご理解とご協力を してほしいと通達が来ています。 この1年の間に、私たちの地区で はハラスメントと思われるような 事案が発生したそうです。特に青 少年がかかわる奉仕活動をされて いるクラブにおいては、青少年虐 待及び米山の奨学生に対するハラ スメントと思われる事案が発生し ないように、会員の皆様に配慮を して下さい、とのです。本来、青少 年に関わるプログラムを通じて、 私たちも貴重な経験をする機会を いただいているわけですが、ちょ っとした配慮不足が、青少年やロ ータリアン、ロータリーファミリ ー、あるいはその他のボランティ アにとって、思わぬ不幸な経験に なってしまうことになりかねませ

私たちクラブではこのような事 案は起こらないと思いますが、万 が一そのような事案が起きたら、 青少年プログラムについては「国 際ロータリーのゼロ容認方針」に 従って72時間以内にRIに報告し なければならないことになってい ます。

ゼロ容認方針とは、とにかくセクハラや虐待の申し立ての報告があった場合、報告を受けてからその真偽や重大性、刑事上の事件性

があるなしに関わらず、72 時間以 内にRIに報告するというもので す。

ゼロ容認方針の考え方の前提として、セクハラや虐待を受けた学生・青少年は、立場が非常に弱く、往々にして組織は、隠蔽などにより、その組織自体を守ろうとする意識が働くものです。よって、それを避けるため、とにかく勇気をだして申し立てた報告に関しては、それがあったものとして受け止め、結果としてRIに報告することを求めているものです。

青少年の虐待及びハラスメント 申立てに対する対応としては、先 ずは本人が心打ちとけて話せる人 とともに、数人で本人の思いを確 認する。そして申立てた言動が性 的虐待または性的ハラスメントに 該当するか否かは、申し立てを受 けたものの限りで判断せず、被害 者の安全確保が確認された後、直 ちに地区担当委員長に報告します。

青少年交換の場合は地区青少年 交換委員長、アクト関係の場合は 地区青少年奉仕統括委員長、ロー タリー財団奨学生の場合は地区ロ ータリー財団統括委員長、米山の 奨学生の場合は地区米山記念奨学 統括委員長になります。

RIへの報告は危機管理委員会が行います。その後に危機管理委員会で申し立て者の勘違い等による誤解や事案の真偽などを確認し、その後の手はずと調査の結果、および結果として取られた措置について事後報告する。以上のような流れになります。

ハラスメントと思われるような 事案が発生しないように、これま で以上に配慮をしていただければと思います。どう ぞよろしくお願いいたします。

入会式 杉田 大輔 さん (有)炎家



■委員会報告

親睦委員会

委員長 植村 元昭



去る8月26日土曜日、家族納涼会が開催されました。当日は、所沢駅東口より観光バスに乗って東京 スカイツリーに行きました。

東京スカイツリーでは、一番上の天望回廊まで上り、東京の景色を楽しみました。その後、ソラマチにてショッピングをしまして、新宿「ものまねそっくり館キサラ」に行きました。会場は満席で、ブッフェ方式による食事の後、司会の巧みなトークとアーティストによるものまねショーを堪能し、帰宅の途につきました。

今回、多くのメンバー及びご家族の方々にご参加を いただきまして、誠にありがとうございました。ま た、梶原委員長と国際興業の三浦さんにも深く感謝 申し上げます。ありがとうございました。

社会奉仕委員会 委員長 二上 圭吾

来る10月8日(日)、ところざわまつりが開催されます。所沢東RCは㈱アイビーホーム様の店舗前で綿

菓子販売を行います。暫定的に午前と午後に会員の 皆様を割り振らせていただきます。午前の部担当は 9:00、午後の部担当は14:00に集合をお願 い致します。会員皆様のご協力が必要な事業になり ます。事業成功させるべく、皆様方のご参加、ご協 力を宜しくお願い申し上げます。

例会企画運営委員会 委員長 小澤 潤

来週の9月21日木曜日の例会は、新入会員の方々も多くいらっしゃいますので、より会員同士の交流を深める為に、席をランダムとさせて頂きます。ご来場時にくじを引いて頂き、その席にお座り下さい。よろしくお願い致します。

卓話「経営者が必要とする肉体と精神のバランス とは」所沢鍼灸整体院 院長 浜崎 裕一様



この度は、所沢東ロータリークラブに講師として お呼びいただき有難うございました。私は小手指で 「所沢鍼灸整体院」を営んでいる院長の浜崎と申し ます。本日は宜しくお願い申し上げます。

私がこの職について約25年が経ちますが、きっかけは思春期で親との会話もない頃に母親がぎっくり腰でとてもつらい日々を過ごしていた時、ツボの本を読みながら毎日マッサージを行い、日毎良くなっていったことから、将来は人を助ける仕事がしたいと考えるようになったことでした。その後、中国に行って東洋医学を学んだり、医科大学で西洋医学を学ぶなどして現在に至っています。

本日は皆様に3つの事を伝えたいと思います。
①筋肉と骨の健康②内臓の健康③精神の健康、の3点についてお話ししていきたいと思います。
①最近よく耳にする筋膜リリースというものがありますが、筋膜とは文字通り筋肉を包む膜なのですが、全身の筋肉が一枚の膜で覆われているようなものです。ツボの中で50肩を治すツボはふくらはぎにあったり、腰痛のツボは膝の裏にあります。肩、腰

の痛みが足のツボで軽快するのは筋膜の位置と関係 しているものであります。このことから一つ、皆さ んにエクササイズをしてもらいます。しゃがむだけ ですが、足を肩幅に開いてかかとを挙げないように 出来るだけ深くしゃがんでください。かかとが浮い てしまう人はもしかしたら肩首腰痛があるかもしれ ません。

②分子栄養学において、内臓の修復機能を高める為に必要なものがタンパク質だと言われています。現代人はこのタンパク質が不足しています。もし一日に必要なタンパク質を食事で摂取しようとすると、糖質と脂質は倍以上摂らなければならなくなります。そこで是非プロテインを摂っていただきたいと思います。プロテインには、ホエイプロテイン(動物性タンパク質)とソイプロテイン(大豆性タンパク質)の2種類ありますが、ソイプロテインはダイエットに向いていて、ホエイの方が内臓修復を促進する働きがありますのでホエイプロテインを飲んでください。

③経営者の方達は、常に判断と決断をされている状態に晒されており、無自覚でストレスを抱えていることが多いと思います。そこでまず手を合わせることをしていただきたいと思います。これは脳科学的にも手を合わせることで脳波が落ち着いてくることが実証されています。身体に痛みが出て検査はしたけど悪いところがない、などの原因不明の症状はストレスによるものがあると思いますので、このような時には手を合わせることをしてください。そして「感謝すること」「願うこと」「尋ねること」「コミットすること」この4つを考えながら行うことでより精神を落ち着かせることができると思います。

駆け足で話をしてきましたが、多岐にわたる健康 というものをどうやって皆様にお伝えできるかを考 えてお話させていただきました。本日はありがとう ございました。

◆記念祝福 ・ご夫人ご主人誕生



◆記念祝福 · 結婚記念



◆ニコニコボックス 第 1579 回例会 9 月 14 日

齋藤 正史 杉田さん、これからは所沢東ロータリークラブ の一員として、ロータリーライフを楽しんでください。浜 崎様、卓話よろしくお願い致します。

井川 和豊 杉田さん、本日は御入会おめでとうございます。これからよろしくお願い致します。昨日の商工会ゴルフでハンディに恵まれ、第4位となり、キャディーバッグを頂きました。ニコニコします。

谷畑 夏子 新所沢東ロ駅前商店街のイベント「ザ・バザール」のお知らせを配らせて頂きました。今年で第 49回になります。現在、会長を務めさせて頂いていますが、それまではこの「ザ・バザール」の実行委員長をしてきました。飲食店を中心に多数の出店があります。お時間ございましたら、ぜひ遊びに来てください。

鶴田 良孝 未だ暑さが癒えない日が続きますが、そろそ ろ夏の疲れが出る頃です。今日は浜崎様の卓話「肉 体と精神のバランス」を楽しみにしております。

森安 常義 先日のクラブ競技で、79のスコアーで優勝しました。こんな良いスコアーは二度とないでしょう。ニコニコです。

本日合計 29,000 円 累計額 175,000 円

例会日	当 番	プログラム
9/21 木	藤永	会員卓話「学ぶこと」 野藤 修三 会員・藤永 博 会員
9/28 木		休会
10/5 木	二上	「米山奨学生卓話」 ラハマン リファトさん(愛称ラハマンさん) 国籍:バングラデシュ・東京国際大学(川越中央RC) /ロータリー米山記念奨学委員会学友委員会委員会委員会委員 白井 威様(日高RC)
10/12 木	見澤	例会振替 10/8(日) ところざわ祭り
10/19 木	武藤	ガバナー補佐訪問 第3グループガバナー補佐 齋藤 栄作 様(入間 RC)
10/26 木	本橋	例会振替 10/24(火) 5 クラブ合同ガバナー公式訪問 ガバナー 高丹 秀篤 様(深谷 RC)