

ROTARY INTERNATIONAL

Rotary 松江ロータリー・クラブ 週報

MATSUE WEEKLY

2019-20年度国際ロータリーのテーマ
ロータリーは世界をつなぐ

No. 3274

事務所 〒690-0874 松江市中原町167-1-3F TEL 21-6143 FAX 31-8985
HP: <http://www.matsue-rotary.jp> E-mail: office@matsue-rotary.jp

第3274回例会(令和元年12月4日・水)

今週のプログラム

12月4日(水) ゲストスピーチ
「ベトナムの紹介、私を感じた日本」
米山奨学生 ドーティーフエさん

次週のプログラム

12月11日(水) 会員スピーチ
「災害対策について」
中国電力(株)島根支社 執行役員 島根支社長
あまのこういち
天野浩一氏

誕生月

沖本 雅春会員 5日 花尻 哲郎会員 6日
福田 正明会員 22日 舟越 隆明会員 29日

出席100%賞

後藤 勇会員 10年 花尻 哲郎会員 1年



本日のエレクトーン 松本悦子さん

例会変更のお知らせ

月 日	クラブ名	受付場所
12月5日(木)	米子中央	ANAクラウンプラザホテル米子1F
12月10日(火)	出雲	ホテル武士山荘
12月10日(火)	松江しんじ湖	すいてんかく
12月11日(水)	大社	出雲商工会内事務局(大社町杵築南1344)
12月12日(木)	平田	ホテルほり江
12月17日(火)	境港	Asian Resort Dining 朔國
12月18日(水)	米子東	ANAクラウンプラザホテル米子1F
12月19日(木)	米子中央	ANAクラウンプラザホテル米子1F
12月19日(木)	松江東	ホテル一畑
12月20日(金)	米子	ANAクラウンプラザホテル米子1F
12月20日(金)	出雲南	出雲ロイヤルホテル内事務局
12月23日(月)	松江南	松江エクセルホテル東急
12月23日(月)	出雲中央	出雲ロイヤルホテル内事務局
12月24日(火)	松江しんじ湖	すいてんかく
12月26日(木)	松江東	ホテル一畑
12月30日(月)	松江南	松江エクセルホテル東急
12月31日(火)	松江しんじ湖	すいてんかく

2019年12月の予定

12月4日(水) 定例理事会
12月18日(水) 家族忘年会
例会18:30~
忘年会18:50~20:50(予定)
昼の例会なし

第3273回例会記録

令和元年11月27日(水・曇り)

会員数	68名	ビジター	なし
出席者数	40名		
欠席者数	28名		
出席率	65.57%(出席免除会員含む)	メーキャップ	天野(松江南)、川内、徳山、廣田、山本(松江東) 杉山、福嶋(松江しんじ湖)、河原(米山地区委員会)
前々回補正	93.55%(出席免除会員含む)		

会務報告

後藤副会長

本日は会員スピーチ
大和証券(株) 松江支店長 沖本雅春会員

原田幹事

ガバナー事務所より第2690地区2020・21年度
奨学生募集のご案内
ロータリー財団 地区補助金奨学生
グローバル補助金奨学生
いずれも1月31日締め切り、詳細は事務局まで。
次週12月4日例会終了後、定例理事会開催

委員会報告

クラブ管理運営 親睦・出席委員会 景山会員
出席報告

スピーチ

「マーケット動向」
大和証券(株) 松江支店長 沖本雅春氏

ニコニコ箱

9,000円
後藤、永通、原田、紀野(沖本会員のスピーチに)
錦織(いつもお世話になっています。沖本さんのスピーチに寄せて)

笹野（平成28年9月までおりました清水建設の笹野です。松江ロータリーの皆様お久しぶりです。仕事で近くに参りましたので寄りました。ロータリーソングを歌ってお話したかったのですが時間の関係でまたにします。松江ロータリー万歳！）

森岡（本日、所用の為早退致します。）
大野（入会月）

ベストメッセージ賞：笹野直也元会員
司会 紀野典彦会場監督

ひとこと
随想

健康増進活動はじめました



き だ ひろ やす
木 田 裕 康

昨今、解決すべき社会的課題のひとつにあげられているのが健康長寿社会の実現である。

健康寿命（人の手を借りずに自立した生活ができる年齢）の延伸に向け、行政機関ならびに多くの業界で、従業員ならびにご家族の健康増進活動をサポートする取組みが行われている。

慢性的に運動不足で、健康診断結果を見るたびに、食生活の改善と運動に取組まねばと思いつけて20年。そろそろ楽観主義は卒業し、健康改善に真剣に取り組まねばと思った矢先、ある統計でジョギングが習慣になった方は週2回からスタートされた方が4割というデータを見つけた。「なるほど...。毎日取り組まなくてもいいんだ」と我が意を得たりの心境で、漸く重い腰を上げ、昨年からは週末ウォーキングに取り組み始めた。

最初は義務感一杯でのスタートだったが、ウォーキングの道中、「おや、こんな所にこんなお店が、こんな遺跡が」という発見が連続し、地図を睨みつつ毎回コースを変えて楽しみながら歩くようになった。

昔から何をしても3日坊主で終わる傾向があったが、あまり負荷をかけず、「今日はどんな発見があるのか。」「今日は5キロ歩いて、ゴール地点にあるお店で自分にご褒美を」と小さな達成感と

幸福感を味わえるよう工夫を重ねて現在に至る。1年以上継続していることに自分自身で驚いているが、行動経済学の考え方によれば、変化を避け、現状を維持している方が楽だし安全だと考える脳のメカニズム（現状維持バイアス）が3日坊主と関係しているそうで、健康的な生活習慣をつけるためには日常的に無理なく組み込むことが大切とのこと。

おかげさまで体重も10kg痩せ、身体も幾分軽くなった。仲間うちから継続の要因は？と問われると、終わった後の爽快感がこの上ないと答一つ、密かに次の健康診断で担当医に褒められるのではとほくそ笑んでいる。

目に見える効果が表れると俄然ヤル気が増す性格でもあり、次なる目標は、インターバル速歩にもチャレンジし、会社まで歩いて30分の距離を何とか20分前後で歩けないか、はたまた松江から出雲大社までチャレンジをしてみようか、いっそのことジョギングに切り替えてみようか...と夢見つつ思案中である。

そして、共に楽しんで頂ける仲間を増やし、健康で明るい長寿社会を築く取組みに少しでも貢献できればと願っている。 （生命保険）