



2014～2015

# 津南ロータリークラブ週報

第2630地区 ROTARY CLUB OF TSU-SOUTH



例会日/毎火曜日  
例会場/津都ホテル 津市大門7-15  
事務所/津市大門10-7 ビッチャーズビル2階  
TEL 225-2373 FAX 213-6175

会長/長谷川 顕一  
幹事/山口 満也  
E-mail: src.tsu@dream.ocn.ne.jp  
ホームページ: http://tsu-minami-rc.com/

## 第2353回例会 2014年8月19日(火) 天候 晴のち曇り

—— 8月は会員増強及び拡大月間 ——



### 例会予定

- 8月26日(火) 外来卓話  
三重県総合博物館展示・資料情報課課長 岸田 早苗様
- 9月2日(火) 月間関連卓話  
地区青少年奉仕部門カウンセラー 竹腰 兼壽様  
インターアクト小委員会委員長 伊藤 靖則様  
ローターアクト小委員会委員長 大谷 浄治様  
青少年交換小委員会委員長 向井 龍三様
- 9月10日(水) 石垣智康ガバナー公式訪問  
津・四クラブ合同例会

### 進行担当 [橋本副SAA]

国歌斉唱    ロータリーソング    四つのテスト

### 来訪者 [長谷川会長]

ゲストスピーカー 樋口比呂磨様 (深田神社宮司・鈴鹿RC)

### 出席報告 [福井副委員長]

8月19日 出席率 48名中 40名 83.33%  
7月29日 修正出席率 47名中 44名 93.62%

### 幹事報告 [山口幹事]

- ★ 10月18日(土)・19日(日) 地区大会ご案内の件
- ★ 9月10日(水) ガバナー公式訪問津・四クラブ合同例会の件 9月9日(火)→9月10日(水)
- ★ 9月16日(火) 観月夜間例会開催の件
- ★ 9月27日(土) IM開催の件
- ★ ロータリー全国囲碁大会案内の件
- ★ 本日、例会終了後定例理事会開催の件
- ★ 例会変更 7件

### 8月定例理事会報告

- ・ 例会場点鐘購入の件
- ・ 2013～2014年度決算と臨時総会の件  
8月26日(火)例会終了後
- ・ 津南RC定款・細則・内規の件
- ・ 9月16日(火)定例理事会の件 於:あさくま 17:30～
- ・ 職場訪問例会の件 10月28日(火) 於:三重県立博物館
- ・ パソコンサポートサービスの件
- ・ ボーイスカウト支援の件    ・ その他

### 会長報告

[長谷川会長]

◆ 立秋も過ぎましたがまだまだ暑い日と寝苦しい夜が続きます。そこで、今日は精神科医で医学博士の西多昌規様のお話より少しご紹介いたします。

#### \*「眠れない」を解消する6つのステップ

- ① 本当に眠くなったとき、ふとんに入る。
- ② 眠ることだけにふとんを使う。ふとんの上で本を読んだりテレビを見たりしない。
- ③ 15分から20分経っても眠れなければ、寝室以外の部屋に移動し、音楽を聴いたり本を読んだりして、本当に眠くなったならふとんに入る。
- ④ 必要なだけ③を繰り返す。
- ⑤ 入眠時間や睡眠時間にかかわらず、毎朝同じ時間に起床する。
- ⑥ 睡眠が安定するまでは日中、居眠りや昼寝をしないようにする。

#### 寝る前にはいけない!

- ① 寝酒…寝つきはよくなりますが、深い睡眠を妨げます。利尿作用もあるので夜中のトイレの原因になります。
- ② タバコ…ニコチンが脳を刺激して覚醒する作用があります。動脈硬化の原因にもなり、脳血管に悪影響を及ぼします。
- ③ カフェイン…コーヒー・緑茶に含まれるカフェインの効果時間は4～5時間程度あるので、夕方以降なら麦茶やほうじ茶がおすすめ。
- ④ 甘いもの…甘いものを摂取すると血糖値が上昇します。体は上がった血糖値を下げようとインシュリンを分泌し、この働きが体にストレスをかけ睡眠を浅くします。

いったい、一日何時間くらい眠ればだいじょうぶなのでしょう。睡眠医療の権威、ダニエル・クリプキ博士(カリフォルニア大学、サンディエゴ校)は、高齢者の場合、もっとも長生きできる睡眠時間は5～6.5時間という調査結果を発表しました。ここでも大切なのは「しっかり眠っている時間」が5～6.5時間だということです。

以上をご参考に寝苦しい夜を乗り切ってください。

## 外来卓話

# 鈴鹿RCでの会員増強・維持委員会の取り組み



鈴鹿RC前会員増強・維持委員会  
副委員長 樋口比呂磨 様

### 1. 経緯と期首の現況

・創立S 38. 1. 9 ・創立50周年  
H24年度 (H25. 3. 23記念式典)

年 月 日	会員数	内、女性会員	平均年齢	年齢層
H24. 7. 1 現在	52名	5名	62.86歳	38~90歳
H25. 7. 1 現在	44名	6名	59.47歳	39~91歳

H25. 6 創立50周年記念事業後12名の退会者  
退会者平均年齢70歳 在籍：平均22.5年 (4名入会)

### 2. 具体的な取り組み 危機感、意識、熱意を持って【増強】

- ①臨時総会で委員会名を変更 (H25. 12. 4) 会員増強、拡大委員会 ⇒ 会員増強、維持委員会
- ②例会前、例会中に「会員増強、維持委員会」をテーブル毎に開催。(年間6回)
- ③新会員候補者の掘り起し 会員増強月間卓話として、中村委員長卓話の後、会員が「自己環境表」を作成し、自分の友人、知人、取引先を細かく記入し、自分の生活環境を見直して、会員増強につなげる。(H25. 7. 31 他計2回実施)
- ④常に会員増強の話題を設定する様、会員が心掛ける。「増強・維持は会員全員の意識と熱意です」
- ⑤「オープン例会」の開催 H25. 10. 9 : 20名出席  
H26. 3. 25 : 5名出席
- ⑥広報活動 市役所市民ギャラリーで「鈴鹿RC写真展」実施。(H26. 2. 26)→ガバナー月信8月号(参照)

## ニコBOX

【樋口委員長】

- 樋口比呂磨様 本日は、鈴鹿から参りました。宜しくお願ひ致します。
- 長谷川顕一君 深田神社宮司樋口比呂磨様 残暑厳しいなか卓話にお越しいただき、ありがとうございます。宜しくお願ひします。
- 山口 満也君 樋口比呂磨様、本日は、ご多用の中、卓話有り難うご座います。大変楽しみにしております。
- 小川 恭平君 鈴鹿RC、樋口様の卓話を楽しみに拝聴いたします。
- 伊藤 孝行君 増強月間卓話すばらしい講師さんをお願いしました。増強は他人ごとではありません。よろしく。

### 【維持、退会防止】

- ①2委員会合同での「スタープログラム」の開催  
入会3年未満会員(24名)と会員増強、維持委員会、R情報委員会の委員対象。毎月第3例会後(年間6回)約30分テーマを決めて各委員が情報提供。クラブに馴染んで頂き、退会防止に努める。テキスト、資料を利用し、丁寧に説明。質疑。
- ②新会員の各委員会での登用(役割、担当)を積極的に行なう。
- ③新会員卓話以外でも、折に触れて新会員のショートスピーチを行なう。
- ④例会での席の配慮。毎回席次を変える。
- ⑤新会員にメンターをつけ、メイクアップを一緒に行ない、クラブに馴染んでもらう。(メイクアップ月間設定)
- ⑥「新会員歓迎会」を開催 36名(内、新会員10名)出席。(H26. 5. 21)  
入会記念品(バッジ)を渡し、新会員のショートスピーチ
- ⑦「鈴鹿RC100年に向けて」新会員10名が入会しての感想等について卓話。(H26. 5. 28)

### 3. 結果とその考察

年 月 日	会員数	内、女性会員	平均年齢	年齢層
H26. 6. 30現在	55名	7名	54.45歳	30~73歳

新会員数16名(29歳~58歳 入会時の平均年齢42.3歳)  
退会(高齢、転勤、逝去): 5名

### 4. 今後の課題

全会員の4割以上(24名)が入会3年未満。活気はあるが、情報提供、会員維持に向けて教育の必要性。入会されての感想を増強に反映。スタープログラムの継続実施。

- 大川 吉崇君
- ・薄井様には、ご迷惑をおかけしました。ありがとうございます。
  - ・そして、娘さんのご出産おめでとうございました。
  - ・60年振りに、中学3年時代の友4人が東京に集まり、楽しい2日間でした。
  - ・大雨の中、穂高連峰に囲まれた潤沢に行ってきました。
- 深田神社宮司 樋口比呂磨様(鈴鹿RC)をお迎えして、  
竹内敏明君、野田健一君、佐々木喬君、薄井美弥君、  
樋口直人君、伊藤歳恭君、松田英明君、奥田邦雄君、  
境 徹君、土田研輔君、福島勝也君、山田俊郎君、  
今野信太郎君

## 例会変更のご案内

- 鈴鹿シティRC 9月10日(水)→13日(土) IM・5クラブ合同例会のため  
※ビジター受付は、9月10日(水)鈴鹿サーキットホテル1Fロビーにて18:30~19:00まで致します。
- 松阪東RC 9月8日(月) 18:30~ フレックスホテルにて 観月家族例会(RAC合同)のため
- 鈴鹿西RC 9月9日(火) 鈴鹿ゴルフクラブにて 創立30周年記念ゴルフ大会開催のため  
※ビジター受付は、鈴鹿商工会議所4Fにおいて12:00~12:30まで行います。
- 上野RC 9月9日(火) 12:30点鐘 ヒルホテルサンピア伊賀にて 上野・上野東合同ガバナー公式訪問例会のため