

# 上郡佐用ロータリークラブ WEEKLY REPORTS

2020-2021 年度 Rotary International のテーマ

「 Rotary Opens Opportunities 」 「 ロータリーは機会の扉を開く 」

Holger Knaack RI President

ホルガー・クナーク RI 会長 (ドイツ)

例会日 : 毎週金曜日 12時30分～

例会場 : 上郡町商工会館 2F 大会議室

事務局 : 上郡町商工会館内

TEL : 0791-52-3710 FAX : 0791-52-3833



Web Site : <https://kamigori.ri2680.org>

E-mail : [kamigori@gold.ocn.ne.jp](mailto:kamigori@gold.ocn.ne.jp)

会 長 : 寺本 英徳

幹 事 : 江見 孝信

会 報 : 田村 栄子

2020年11月13日

Vol. 58 No. 17

## 点鐘・ソング

省略

## 来客・来訪会員紹介

なし

## 歓迎歌

なし

## お祝い

なし

## 出席報告

会員数	出席者数	MU数	免除	欠席者数	出席率(%)	前々回修正出席率(%)
25	21	3	1	0	100	100

欠席会員 : なし

## 会長の時間

本日、会長が不在ですので、私、朝来が時間をいただきます。時間の都合上、理事会報告のみとさせていただきますのでご了承ください。お伝えする内容は、次の4点です。

1. 地区からロータリーカード入会の依頼について
2. コロナ禍による年内例会プログラムの変更について
3. 例会欠席におけるコロナ免除の取り扱いについて
4. オンライン例会開催に向けて

まず、1つ目の地区からのロータリーカード入会の依頼について、ガバナー月信4号に詳しく掲載されていますが、カードを利用すると、自動的に利用金額の0.3%がポリオ寄付になる仕組みになっています。これは、今年度のガバナー地区運営方針、並びに重点目標の1つでもあり、公式訪問の際、

高瀬ガバナーからも直接ご依頼がありました件です。本日の幹事報告でも回覧しますので各自ご確認ください。

次に、2つ目のコロナ禍による年内例会プログラムの変更についてです。繰り返しになりますが、11月28日のIMは延期となり、開催の見通しは立っていませんが、前日の27日例会は予定通り休会とします。12月11日は上郡プロバスクラブとの合同例会を予定していましたが、ソーシャルディスタンスが保てないため、この度は安全性を優先して中止とします。代わりに、先日地区補助金奉仕プロジェクトとして、龍野高校にて「命の授業」の講演会が開催されましたが、それに関連した内容の動画を視聴して頂くことにしました。また、12月19日はクリスマス家族例会を予定していましたが、周辺のコロナ感染状況、近隣他クラブの運営状況等を勘案して、やはり中止することに決定しました。前日の18日例会は予定通り休会とします。

3つ目の例会欠席におけるコロナ免除の取り扱いについてです。これまで、例会欠席について会員本人の申告がない場合でも、コロナ免除を積極的に適用してきましたが、今後は会員本人からコロナのために欠席を必要とする旨、自己申告して頂いた場合のみコロナ免除を適用することにします。新型コロナウイルス感染症は、現在は第3波の様相を呈してきましたが、今後も流行の拡大や縮小を繰り返すことが予測されます。コロナ免除については、本来の趣旨に則って申告して頂きます様、宜しくお願いいたします。なお、次の例会から適用することとさせていただきますのでご了承ください。

最後に4つ目のオンライン例会開催に向けてについてですが、小林会員にお世話になり、オンライン例会開催に向けた準備が整いましたので、運用を開始していきます。まずは会員の皆さんに慣れていただくことが大事と考えています。また、オンライン例会運用基準は、今後、運用しながら徐々に整備していきたいと考えていますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

## 幹事報告

本日は特にございません。

## 各委員会報告

### 谷脇指名委員長

朝来会員の店で指名委員会の開催を予定しておりましたが、今年度はコロナウイルス感染防止のため、来週の例会終了後に指名委員会を開催したいと思いますので、指名委員の方はお残り下さい。指名委員の方は井口会員・池田会員・田村会員・小林会員・寺本会員・朝来会員そして私、谷脇です。宜しくお願い致します。

### ゴルフ同好会

12月27日（日）に、ストックヒルゴルフクラブで3組予約しております。ご参加を宜しく。

## 審議事項

特になし

## 本日のプログラム

《会員スピーチ》 近況報告 ジョギング 大澤会員

今日は、私が今ちょっと頑張っていることをお話しします。それはジョギングで、今、一日に20分間、ほぼ毎日走るようにしています。

きっかけは、2年前から週2回プールで泳いでいますが、その割には腰の具合が良くなり、月一で通っている、神戸の整体の先生からも、もう少し運動を増やすようアドバイスされたためです。とはいっても、小さい頃から不器用で運動も苦手です。簡単な運動しかできないので、ルームランナーを2月に購入し、少しずつ走っていました。はじめはゆっくりの速度でもきつく、冷え性の私が真冬に大汗かきました。

それから、ちょっとしたきっかけで外を走ってみると、歩くよりずっと爽快でした。最初は、疲れたら歩くという軽いジョギングでした。しかし、その後スピードが表示されるスポーツウォッチを購入して、これを着けて走るようになってからは、スピードが表示されるため、歩くとスピードが落ちるのが惜しくなり、走り続けるようになりました。脈拍も分かるし、山の高度も分かるので、大変便利です。

ジョギングを始めて、一石二鳥どころかそれ以上のものがありました。まず、体力のつき方がすごいです。走る速度も少しずつ早くなりました。プールでも泳げる距離がぐっと長くなりました。山歩きのスピードも上がりましたし、疲れ方も筋肉痛も減りました。よく汗が出るので、冷え性が改善されています。暑い時期、朝起きたら、血圧がグーッと下がったようになり、しんどかったのが今年はましでした。お腹がすくのでよく食べますが、体重が3キロは落ちていて、足に筋肉もついてきました。元から筋肉のつきにくい体質だったので、こんなことは初めてです。夕方の足のむくみが軽減されています。あと、仕事をしていて夕方になるとコンタクトレンズがずれてきていたのが、なくなりました。有酸素運動の効果か、肌の調子もいいようです。そして、何より、爽快です！

思い返すと、小さい頃から運動が苦手でしたが、泳ぐのは好きでした。走るのも、短距離は遅くてもマラソン大会では真ん中くらいでした。苦手な中でも、自分を伸ばしてくれるものがあるものだなあと思います。走るのが、こんなに効率のいい運動だとは思ってもいませんでした。短時間でできるトレーニング、皆様もいかがでしょうか。

## ニコニコ箱・親睦箱

寺本会長・・・今日は勝手していますが、皆さん宜しくお願い致します。

江見幹事・・・新型コロナ第3波心配ですね。

朝来会員・・・例会に寄せて。

辻 会員・・・井口会員、相生税務署長表彰おめでとう。

柳原会員・・・例会に寄せて。

高見会員・・・例会に寄せて。本日も宜しく申し上げます。

小谷会員・・・今日は重さで勝負。

小林会員・・・会議のため、早退します。コロナ第3波の中、色々な会議が復活しつつあります。ずーっと、リモートでいいのに。

塚崎会員・・・あさってから狩猟解禁です。皆さん、山に入る時は気を付けて下さい。

大岩会員・・・大澤さん、スピーチ宜しくお願いします。

岡田会員・・・先日東京の経営者の会議で名刺交換した方が高校2年生で、1年前にeスポーツの会社を経営されているとの事、世の中変わりました。

村山会員・・・例会に寄せて。

箸蔵会員・・・昨年末からテニスに加えてトレーニングを始めております。故障が無いようにということで。

宮本会員・・・例会に寄せて。

石原会員・・・アメリカ大統領選。別にアメリカ国民でもないのに自国の首相選より興味津々。さすがの情報時代ですね。桂文珍さん曰く、オバマ大統領の時は福井の小浜市、今度バイデン氏は大阪の梅田、読み方を変えれば「バイデン」・・・。

大澤会員・・・今日はドキドキのスピーチです。皆様宜しくお願いします。

ニコニコ箱	9,000円
親睦箱	9,000円
合計	18,000円