

国際ロータリー 第2500地区 第3分區

Asahikawa Morning Rotary Club

# 旭川モーニングロータリークラブ 会報



ホームページ <http://www.asahikawamrc.com/>

2015～2016年度(第23期) 会長：高見 一典 幹事：宮永 憲一

第1049回例会 No.08

9月の月間テーマ **基本的教育と識字率向上 月間**

平成27年 9月 3日(木) 18:00～

夜間例会 (3) 委員会スピーチ 紅葉例会

場所 キトウシ高原ホテル

時間 スケジュール

受付



本日の例会場所：旭川近郊 キトウシ高原ホテルから旭川市内をのぞむ

18:00 開会宣言  
点 鐘

小柳裕子会場監督



”只今より旭川モーニングロータリークラブ第1049回例会を開催致します。高見会長 点鐘をお願い致します。”



高見一典会長点鐘

18:03 ロータリー  
ソング

♪手に手つないで♪

手に手つないで  
一、手に手つないで つくる友の輪  
輪に輪つないで つくる友垣  
手に手 輪に輪  
ひろがれまわれ 一つ心に  
お、ロータリアン お、ロータリアン  
二、手に手つないで つくる友の輪  
輪に輪つないで つくる友垣  
手に手 輪に輪  
ひろがれまわれ 世界と共に  
お、ロータリアン お、ロータリアン



18:07 四つのテスト  
唱和

”四つのテスト第八回例会は河崎高麗男会員です。河崎会員お願い致します。”



四つのテスト

貴行はこれに照らしてから

- 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

2015.07.20.09

時間	スケジュール	
18:10	会長挨拶	<p>高見一典会長挨拶</p>  <p>お晩でございます。今夜はここ東川キトウシ高原ホテルにて紅葉夜間例会に多くの会員皆様のご参加を頂き誠にありがとうございました。この会場利用は2回目となりますが、前回時の大変盛り上がった仮装カラオケ発表を自身は見る事が出来ず仕舞いでしたが、今夜は親睦委員会竹村委員長をはじめ、準備を進めて頂き、とても楽しみにしています。さて、明後日の5日6日にかけて国際ロータリー第2830地区青森地区大会に参加する予定です。先だつての青森ねぶた祭に当クラブ一行が見学を訪れた際、青森地区会長がシスタークラブである青森MRC会員の鈴木唯司会員が会長を務められていることもあり、参加依頼を受けての参加となりました。鈴木地区会長は弘前大学医学部卒で現在、青森弘前大学名誉教授と(財)青森病院総医長を務められており、ロータリー入会歴は7年目ですが、青森MRC会長を昨年終え会員歴7年経過し地区会長資格を得られたとのこと。今夜は楽しい紅葉例会となりますようよろしくお願い申し上げ、簡単ですが会長挨拶と致します。</p>
18:15	会務報告	<p>宮永 憲一 幹事 特にございません。</p>
18:16	誕生祝 記念品贈呈	<p>竹村陽子親睦委員長</p>  <p>お誕生祝記念品贈呈は次回の例会に変更させていただきます。</p>
18:17	3 分間 スピーチ	<p>河崎高麗男会員</p> <p>皆さん、こんばんは、3分間スピーチ。アンガーマネジメントについてお話ししたいと思います。心底腹が立った時にやってほしい、6つの『怒り』のコントロール術、職場で 家庭で人間関係を円滑にしようと言う事です。練習すれば自分の怒りを抑える事が出来るそうです。フォームの始まりフォームの終わりアンガーマネジメントは1970年代に米国で開発され、当初は軽犯罪者に対する矯正プログラムなどに使われてきたもので、2000年代に入ると様々な分野で活用されている。「心理学の認知行動療法」だと言われております。怒りやイライラをコントロールすることを狙いとしているが「怒るのがダメということではなく」怒るべきときは当然あり、怒ることと怒らないことを区別しストレスを少なくしていく。そうすれば人間関係もスムーズになり、仕事にも集中できるという。アンガーマネジメント 練習すれば誰でもできるので活用しようとの事があります。具体的には、3つのコントロールを実践することを掲げております。第1が「衝動のコントロール」で「怒りの感情のピークが過ぎるように6秒待つ」。反射的に怒鳴らず、深呼吸するなどしてみる。第2が「思考のコントロール」だ。相手の行動を(1)に全く問題ないこと(2)番目に、少しイラッとするけど許せること(3)番目に、許せないこと——の3つの基準に分ける。待ち合わせなら(1)は「相手が時間通りに来る」(2)は「5分程度遅れる」(3)は「10分以上遅れる」といった具合に考える。これを「その時の気分や相手によって変えないことが大事」になる。相手も、基準が分かれば怒らせるようなことをしない。(2)の「思考のコントロール」部分を意識的に広げるようにすれば、イライラは減る。最後は「行動のコントロール」で、怒りを(1)重要かどうか(2)変えられるかどうか——という2つの軸に分類して行動を考える。「変えられないけれど、重要ではない」なら仕方がないと思うといった対処法がある。「練習すれば誰でもできるようになる」そうです。誰にでも、腹が立つ！むかつく！怒った！という場面が一度や二度はあるはず。しかし、それを口に出してしまつては、相手を怒らせてしまう結果になったり、相手と気まづくなつたり・・・とあまりいいことはありませんよね。むっとしたとき、絶対にやってはいけないのは、周りに感情任せに怒り散らすことです。これは、逆切れも含みます。とにかく、怒り散らしている人間を見るのは心地のいいものではないからです。周りを不快にさせてしまつてはダメです。もっとスマートに怒りを解決しましょう。それが鉄則です。また、怒り散らすとたくさんのデメリットがあります。この人は幼稚なんだなと思われたり、たった一度の怒り散らして周りとの関係がギクシャクし始めたり。とにかくいいことはありません。6つの『怒り』のコントロール術の鉄則 ●絶対にまわりにおこり散らさない。 ●紙にむかつく内容を書きなぐつてからその紙を破り捨てる。 ●昼寝する。しゅうしんする。 ●相手の立場に立つ。 ●相手はしよせんつまらないことを言っているのだ、それに相手する自分が馬鹿だと心に思う。 ●10秒だけこらえる。いかがでしょうか。怒りの感情は、抑える事で様々なメリットがあります。また一日中むっとした状態のままでないためにも、気持ちの切り替えという面で今回紹介したテクニックは役に立つと思います。怒りの感情をしっかりとコントロールして、人間関係でも日常生活でも最高の一日を送る事の出来るよう。に日努力していきましょう。</p> 



18:22 ニコニコ  
ボックス

飯塚達夫親睦会員



高見一典会長 :紅葉 懇親例会 収穫の秋 味覚の秋、今夜は楽しくすごしましょう。  
竹村陽子会員 :みなさま本日は沢山ごの参加ありがとうございます。  
竹澤元男会員 :集合の時間5時は私には少し早かったバスの出発を遅らせて申し訳  
ありません。

平成27年9月3日現在累計金額 金 103,500 円

18:25 出席報告

桑原義彦例会運営委員長

本日の出席	第1049回例会	総員 28名
	9月3日	出席 19名
	出席率	67.86%
修正出席	第1047回例会	総員 28名
	8月20日	出席 25名
	出席率	89.29%
今年度(23期)実績平均出席率(8月20日迄6回)		93.45%



メイクアップ 8月31日 小野寺康充・佐々木靖文

18:30 伝達事項  
8月の  
川柳大賞



8月の川柳最優秀賞(第2回)  
最優秀賞『出張中 川柳作りに 悩まされ』  
優秀賞『言い訳を ボケとトボケで 使い分け』  
優秀賞『訪ねゆく 楽しさ里の 直売所』

大久保昌宣会員  
福居恵美子会員  
飯塚達夫 会員



宮永憲一幹事川柳大賞発表

高見一典会長寸評

18:40 点鐘

高見会長点鐘お願い致します。



18:45 懇親会

竹村陽子親睦委員長 乾杯の御発生



20:30 終了

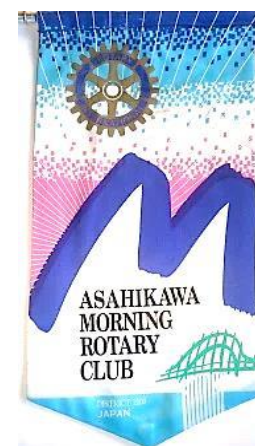
笹川会員の奥様ご参加頂きました。楽しいひととき本当にありがとうございました♪

広報委員会 :佐々木 靖文(長) 脇坂 慎一 笹川 和廣

高見一典会長 RI第2830地区大会（青森リンクモア平安閣市民ホール）に参加  
平成27年9月5日（土）6日（日）



懇親会会場（青森国際ホテル）  
青森MRC鈴木唯司ガバナーと高見一典会長  
”大変お世話になりました。”



9月5日地区大会での米山奨学生紹介