



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

RI会長:

シェカール・メータ (インド)

国際ロータリー 第2500地区 第3分区

## Asahikawa Morning Rotary Club

2021~22年度 第1323回 例会報告

例会日: 2022年6月2日(木) 時間: 7:30~8:30

例会場: 旭川アートホテル 通常例会

2500地区ガバナー

ロータリーの素晴らしさを伝えましょう

漆崎 隆 (釧路ベイ RC)

クラブ活動方針 『困難な今だからこそ』 クラブ会長: 井上雄樹・幹事 飯塚 達夫

### 会長挨拶

みなさん、おはようございます。

実は、今一部の会員でD1グランプリが開催されております。このDはダイエットのDでありまして、ぽっこりお腹が気になるおじさんたちが3ヶ月間でどれだけ痩せることができるかを競っております。私も参加しております、順調に体重を減らしております。私の場合は、ウォーキングと食事制限です。ダイエットをするにあたって、情報収集しましたところ、朝起きたばかりの状態ではコーヒーをいっぱい飲み20分以上ウォーキングをすると脂肪がよく燃えるそうです。私が読んだ雑誌の記事は、腹筋を割るためにはどうしたら良いかというもので、腹筋を割る

ためにはいくら腹筋を鍛えてもダメで、脂肪を落とさなければ割れないということが書いておりました。よく考えてみれば当たり前の話で、腹筋はみんなあるけど、これが脂肪で見えてないだけです。脂肪を落とせばいいのです。けれども、腹筋を割るために腹筋を一生懸命鍛えてしまう人もいますのでしよう。

最近読んだ本の一つが「ロジカル筋トレ」という本です。新書で読みやすいので1日で読めます。この本では、頭を使ってトレーニングをしないといくら回数や負荷の重さを上げてても意味がないということが書かれておりました。これは筋トレに限った話ではなく、仕事でも生活でも日々何のために今これをするのか、ということ意識するだけで、結果が出るということでもあります。

D1グランプリはあと2ヶ月ありますので、頑張りしたいと思います。

本日もよろしくお願いいたします。



### 会務報告

1. 国際ロータリー日本事務局 経理室より、ロータリーレート変更のお知らせ收受。  
\*2022年6月1日より 1ドル=127円 (5月=130円)

## ゲスト紹介



北建ビル管理（株）取締役副社長  
富山 里子 様

ご入会の承認を頂きました！！  
誕生祝い 武田昭宏会員（4日）



## 次年度会長・幹事活動方針

大久保昌宣会長エレクト

EXCEED 30<sup>th</sup>(これまでの30年をこれからの30年に)

2022-2023年度国際ロータリー会長 ジェニファーE. ジョーンズ氏はRIテーマを「IMAGINE ROTARY」とされました。

ジョーンズ会長エレクトは、ロータリーの文化が多様性、公平さ、インクルージョン (DEI) を体現していくには、多くのことを行う必要があるとしています。

ロータリーが人々を温かく迎え入れ、よりインクルーシブなコミュニティとなれるよう、私たち一人ひとりが以下を行うことを奨励しています。

- 1.ロータリーにおける DEI についてより良く理解する (定義の理解、および互いの違いを尊重し、大切にすることを含む)。
2. DEI がなぜクラブや地域社会にとって大切なのか、また DEI の原則を取り入れることがいかにクラブの成長と強化につながるかを理解する。
3. DEI に対する認識を高める (地域社会を反映した、クラブの DEI 委員会の創設を含む)。
4. クラブや地域社会で DEI に基づいて行動を起こす

私は特に多様性 (ダイバシティ) を大事にしていきたいと考えております。

ロータリーは職種・年齢・性別に捉われず、多様性を享受できるコミュニティであると信じております。我がクラブも創設から30年を迎え、同じく30歳以上の年齢差という会員間の関係もできております。この年齢差があったとしても親子でも上司部下でもなく、仲間であるということがロータリーであると考えております。オンライン例会を含め、会務運営の在り方にも大きな変化が起きていますが、会員間の対話により、より良い方向性を目指したいと思います。30周年記念事業を全員参加で成功させたいと強く願っております。

これまでの諸先輩が築き上げた30年を更に大きく飛躍させ、これからの30年の始まりとしてクラブの発展に寄与できるよう尽力いたしますので、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます、次年度会長方針とさせていただきます。



## 竹村陽一 次年度幹事

次年度幹事を仰せつかりました竹村です。

次年度は大久保会長の下、会長の掲げられているテーマを踏まえ適正なクラブ運営、クラブ管理に努めてまいります。何卒よろしくお願い致します。

さて当クラブは創立時の会員、平成 20 年代に入会された会員、そして私を含めたここ 4~5 年の間に入会された会員と、ロータリー歴も人生の経験も様々な会員で構成されていると思います。

この様々な年齢層、経歴の会員が縁あってこの旭川モーニングロータリークラブに入会し、そして素晴らしい仲間や素晴らしい大先輩との出会いを経験させていただきました。

この巡り合った会員の方々と同じ時を共に過ごす事によって我々はさらに様々な経験を積み、人として成長し続けられているのではないかと思います。



次年度は記念すべき 30 周年の年にあたります。

どうか会員の皆様におかれましては、私達と共に知恵を出し、汗をかいてクラブ一丸となって取り組んでいただくようお願いを申し上げます。

またその際にはご家族の皆様にもご協力をいただくことが多々あるかと思えます。会員の皆様におかれましては次年度一年間、スケジュールの調整等をお願いし積極的に関わりを持っていただけますよう重ねてお願い申し上げます。

次年度、大久保年度、皆様のご支援と叱咤激励を心よりお願い申し上げまして幹事活動方針のご挨拶とさせていただきます。

一年間頑張ります！どうぞよろしくお願い致します！

## 本日の朝食風景



左から大久保、寺島、植西会員



左から木村、河崎、石川会員



左から武田、竹澤、谷地元会員



左から竹村陽子、宮永、坂本会員



左から井上会長、富山様、小柳会員、飯塚幹事



左から飛驒野、竹村陽一会員



中岡さんと桑原会員



本日の朝食

## 飛弾野会員スピーチ



今年度で退会するにあたり飛弾野会員より挨拶を頂きました。

入会日 平成5年6月21日

入会から29年間本当にご苦勞様でした。そしてありがとうございました。

## ニコニコ BOX

本日はお誕生祝い頂きありがとうございました。桑原親睦委員長、一年間おつかれさまでした。ありがとうございました。

武田昭宏 会員

### \* 旭川モーニングRC 出席報告 \*

\* 本日の出席 第 1323 回 例会 総員 22 名  
6 月 2 日分 出席 20 名  
出席率 90.91%

\* 5/5 は祝日の為、修正出席はございません

\* ゲスト 北健ビル管理（株）取締役副社長  
富山聡子様

\* ビジター ございません

\* メークアップ ございません。

6/2 分 ニコニコ 2,000 円



ニコニコ BOX を紹介する桑原親睦委員長



出席報告をする河崎例会運営委員長