



2006 ~ 2007 年度  
R I テーマ

# LEAD THE WAY 率先しよう

国際ロータリー会長 ウィリアム B. ボイド (国籍・ニュージーランド)

2720 地区

## 別府中央ロータリークラブ



例会日 火曜日 12時30分  
ところ トキ八別府店 7F ぼたんの間  
TEL 23-1111  
事務所 別府市西野口町1番1号 青山通りビル3F  
〒874-0931 TEL (0977) 23-9000  
FAX (0977) 23-9019  
http://www.beppu4rc.jp/chuo/  
E-mail:info@beppu4rc.jp

理事 鳴海淳郎	理事 後藤 隆	役員 会 長 上妻 浩	S A A 木村きぬ系
" 村津忠久	" 葉真寺章三	副会長 森 宗明	直前会長 平野英壽
" 溝部 仁		幹 事 近藤賢司	
" 梅津ヤヨイ		会 計 上妻 浩	

VOL . 19 - 5  
2006 年 8 月 1 日

## 第 830 回 例 会

会報委員長 津末美代子

点 鐘 12 : 30

体 操 自律神経強化体操

国 歌 君ヶ代

R S 奉仕の理想

唱 歌 浜辺の歌

B G M 「オーケストラで綴る  
日本の愛唱歌」より  
かあさんの歌  
シクラメンのかほり  
この広い野原いっぱい 他

ゲ ス ト ドプロボリスカヤ・アンナさん  
(米山奨学生)

会長の時間 会長 上妻 浩

詳しい報告とお礼の言葉は後で、村津社会奉仕委員長からありますが、一昨日のもみじ谷の作業に参加頂いた皆様、暑い中を難うございました。今年度も2か月目に入りました。8月5日(土)には社会奉仕セミナーが熊本であります。これには村津委員長の代理で中島会員と私が参加します。9月2日(土)にはクラブ奉仕セミナーが別府大学であります。これは地元でもあり、参加義

### 出席報告

委員長 後藤 孝弘

本 日 の 出 席	会 員 総 数	25 名
	出 席 者	19 名
	事前メイクアップ	2 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	1 名
欠 席 数	出 席 率	79.17 %
	出 席 率	75 %
前 々 回 の 訂 正	事後メイクアップ	4 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	1 名
	修 正 出 席 率	100 %
7/18	連 続	1 回
	通 算	711 回 100 %

### ・メイクアップ

事前 小川、桜田 (別府)  
事後 溝部、津末、高田 (別府)  
亀井 (もみじ谷整美作業)  
欠席 溝部、津末、高田

務者は出来るだけ全員参加をお願いします。特に入会3年以内の会員は是非参加して下さい。さらに11月4日(土)~11月5日(日)には地区大会がBコンプラザで開催されます。コ・ホストクラブでもあり、原則全員参加で臨みたいと思います。



幹事報告

幹事 近藤 賢司

- 会員増強および拡大月間 -

1. 本日の卓話  
『睡眠不足が骨を削る』  
村津忠久健康増進委員長
2. 本日のゲスト  
ドプロボリスカヤ・アンナさん(米山奨学生)
3. 『ロータリー適用相場変更』のお知らせ  
本日8月1日より、全ての振込みに対する適用相場(ロータリーレート)が下記の通り変更となりますのでお知らせ致します。  
1ドル 114円 (現行110円)
4. 今年、初盆を迎えられる方は下記のとおりです。  
・故土谷昌秀会員  
〒874-0812 別府市朝見1丁目22-31  
つちやフォトスタジオ (0977-23-7689)  
・上妻 浩会員(ご母堂様:須美子様)  
・高田由子会員(ご尊父様:宗林様)  
・近藤賢司会員(ご尊父様:勝利様)  
上記 上妻家、高田家、近藤家の初盆は、家族の意向で内輪にて執り行う予定でございます。ご厚誼に深く感謝し、略儀ながら書中をもちまして謹んでご挨拶申し上げます。
5. 委員会報告  
・社会奉仕委員会 村津忠久社会奉仕委員長
6. 7月30日(日)8:30~別府もみじ谷に於いて「もみじ谷整美作業」を行いました。参加会員の皆様、ご協力ありがとうございました。また、外部からの協力は、陸上自衛隊曹友会櫻村会長以下47名と家族2人、コーラス会員6名の参加がありました。  
参加者:上妻 浩、森 宗明、村津忠久、中島澄人、赤嶺リサ、亀井 孝、吉富今男、近藤賢司 会員  
平野英太郎氏、柚野氏、寺西氏(平野工務店より)  
赤嶺リサ会員の娘さん3人
7. 2006 - 2007年度インターアクト韓国親善交流旅行が、7月28日(金)~7月31日(月)までR I第3660地区の韓国釜山に於いて実施されました。当クラブ提唱の別府溝部学園高等学校より2名のインターアクト生が参加しました。
8. 本日例会終了後、13:40~「第2回定例理事・役員会」を開催致します。

9. お祝い

会員誕生日 溝部 仁会員(8月6日)  
記念品をお渡し致します。

10. 例会変更のお知らせ

- 佐伯MARINERC 8月4日(金)の例会は、夜の例会の為 同日8月5日(土)18:30~ホテルニュー佐伯に日時変更
  - 大分臨海RC 8月7日(月)の例会は、夏季親睦家族会の為 8月6日(日)18:30~大分三井ビル2Fに日時・場所変更
  - 大分1985RC 8月7日(月)の例会は、納涼花火例会の為 8月6日(日)18:30~大分河畔に日時・場所変更
  - 大分RC 8月8日(火)の例会は、夜間例会の為 同日18:30~トキ八会館4階に時間変更
  - 大分東RC 8月17日(木)の例会は、夜の例会の為 同日18:30~豊の国健康ランドに時間・場所変更
  - 大分1985RC 8月21日(月)の例会は、職場訪問例会の為 同日12:30~iichikoグランシアタに場所変更
  - くさきRC 8月23日(水)の例会は、夜の例会の為 同日18:30~いこいの村国東に時間変更
  - 大分城西RC 8月23日(水)の例会は、夜の例会の為 同日18:30~壺中の天地に時間・場所変更
  - 佐伯RC 8月23日(水)の例会は、納涼例会の為 8月24日(木)19:00~JR佐伯駅に時間・場所変更
  - 別府東RC 8月24日(木)の例会は、祈願例会の為 同日12:30~火男火売神社に場所変更
  - 大分東RC 8月24日(木)の例会は、早朝例会の為 同日6:00~万寿寺に時間・場所変更
- 定款第5条第1節により休会するクラブ
- ・8月10日(木) 大分東RC
  - ・8月11日(金) 大分南RC
  - ・8月14日(月) 大分臨海RC、大分1985RC
  - ・8月15日(火) 大分RC



- ・ 8月16日(水) くにさきRC、湯布院RC、大分中央RC、大分城西RC、大分キャピタルRC、佐伯RC
- ・ 8月18日(金) 佐伯MARINER RC
- 11. 次週の予定
  - 「会員増強フォーラム」
  - 「会員コラム」 衛藤秀子会員  
( \*原稿をお願い致します。)
- 12. 本日の回覧
  - 「第2回クラブ協議会」(8月22日例会) 出・欠席
  - 「玉ノ井溥明ガバナー公式訪問」(8月29日(火)) 出・欠席
  - 中津中央RC 週報
- 13. 本日の配布
  - ロータリーの友8月号
  - ガバナー月信7月号
  - R I 第2720地区2005-2006年度「第21回インターアクト年次大会報告書」
  - 「ふしぎ大陸南極展2006」(今年度地区大会時に開催する南極展の参考資料)
  - 週報828・829号
  - 「ロータリーに入って良かったと思うこと」  
鳴海淳郎R情報委員長

**スマイルボックス** 委員長 吉富 今男

上妻会員

暑い日が続きます。エアコンの利用法等を含めて健康には十分留意しましょう。

近藤会員

もみじ谷整美事業に参加して夏の盛りによい汗をかきました。それ以上に小さなもみじに巻きついたつたやかずらを取り除いて、幼い命をすくった事に変意義を感じスマイル。

鳴海会員

もみじ谷整美作業に参加された皆様、おつかれ様でした。今日は参加できませんでしたが、又の機会に参加致します。

梅津会員

もみじ作業、暑いのに参加された方々本当にご苦労様でした。私もその日は音頭大会で年にもちうって踊りました。汗びしょりでした。本当にご苦労様でした。スマイル

河村会員

草刈作業に出席できず、申し訳ありません。おわびにスマイル。

赤嶺会員

いよいよ8月になりました。

先日のもみじ谷の整美作業、大変お疲れ様でした。私も初めて参加させて頂きましたが、色々勉強になりました。子供達も又いい経験をさせて頂き、又参加させて頂きたいと思います。今日は一番下の子供の9才の誕生日です。無事に迎えられ感謝してスマイル!!

後藤(孝)会員

皆さん、暑い暑い日が続きますが、水分を充分に取って体に気をつけて下さい。水分を充分にとってもお酒ではありませんヨ。水、水です、近藤幹事さん。

亀井会員

もみじ谷奉仕、おつかれ様でした。すくすく育てもみじ。

大島会員

もみじ谷整美作業に参加された皆様、ご苦労様です。私はまだ一度も参加したことがありません。すみませんと言うことでスマイルします。

村津会員

気温31、朝のうちは雲が多かったものの、どんどん晴れて猛暑の中の「もみじ谷奉仕活動」となりましたが、69名全員無事、ケガもなく、夏の定期作業を終了することが出来ました。詳しくは委員会報告の通りです。感謝してスマイル。

衛藤会員

風鈴の音や恋しき昨日今日

暑中お見舞い申し上げます。毎日暑いですね。今日から8月、暑さを乗り越えがんばりましょう。

後藤(隆)会員

暑い!!!!!!

木村会員

会員の皆様、暑中お見舞い申し上げます。

暑い暑いもお盆まで。暑さにやられない様がんばって下さい。スマイルボックスでのあいさつとします。

平野会員

みなさま暑中御見舞い申し上げます。

ハガキ代をスマイルに変えて。

日曜日はもみじ谷清掃作業、おつかれさまでした。急遽用事ができて参加できませんでした。どうぞお許しを。

吉富会員

7/30(日)もみじ谷奉仕活動に参加してこち良い汗を流せました。



## 委員会報告

社会奉仕委員会 委員長 村津 忠久  
 「もみじ谷奉仕活動」は、春・夏・秋の年3回、毎年定期的に継続して、17年間実行されて来ました。作業内容は、大別すると、植樹・育成・拡張の3つです。

今年夏の奉仕作業は、一昨日・日曜日の午前中実施されました。

参加者は、上委会長、森副会長、近藤幹事と、赤嶺・亀井・村津・中島・吉富・各会員と平野工務店・平野英太郎氏・抽野氏・寺西氏と赤嶺会員の家族3人、陸上自衛隊別府駐屯地曹友会から、櫻村会長以下47名と家族2名、コーラス会員6名の合計69名でした。

作業内容は曹友会隊員が育成と拡張、ロータリー及びコーラス会員は育成に当たりました。

8時25分より作業開始式の後、現場へ移動。11時20分作業終了後、参加者全員で唱歌・「海」と「夏の思い出」を、晴れた夏空の下で高唱、猛暑の中の汗まみれでしたが、参加者全員、元気に意義ある定期作業を終わりました。



## 会員コラム

8月1日は何の日？

毎日、うだる様な暑い日が続いていますね。こんな時はのども渴き、体も熱くなります。そこで私達ののどをうるおし体を冷やしてくれるのがお水です。今日はその「水の日」なのです。

## 卓話

『睡眠不足が骨を削る』

村津忠久健康増進委員長

不眠不休で働くことを、昔から、「骨身を惜しまず」とか、「骨身を削って」とか表現しますが、これは「文字通り」本当の事だと実感致しております。

一昨年、7月24日(土)の「もみじ谷奉仕作業」の折に、体のバランスを崩して首を捻り、胸や背中、腕が痛みだしたのでMRI検査をした処、頸椎と腰椎が一部べしゃげて変形し、神経を圧迫している事が判りました。これは一朝一夕でなされた事ではなく、過去何十年の累積が、たまたま山作業がきっかけで、顔を出したもののようです。

身長も中年の頃迄、171センチありましたが、今は165センチです。頸椎・胸椎・腰椎が押し潰されて6センチ縮みました。好きなゴルフも、今はクラブを振れません。

医者からMRIの写真を見せられた当初、私は、過重な肉体酷使連続の結果だと思っておりましたが、その後、いろいろな事例を見聞きして、骨格変形の大きな要因の一つが、長期に亘る「睡眠不足」である事に気がきました。

私と海軍同期のT氏(わがクラブ創立時代の会員)は、戦中戦後、同じような環境であったと思いますが、中年の頃から「1日8時間は絶対に寝る」を宣言実行し、現在、身長も縮まず、退職後の今は、ゴルフ三昧で心身ともに元気。

コーラス仲間のEさんは専業主婦で、3人の子も皆成人しておられるが、幼年期からの難眠癖に加え、亭主と子どもの事で長年のストレス性不眠症(本人の話)と聞いておりましたが、今、私と同じ頸椎の複数変形で難儀しておられます。

中年の会員は勿論、若い方も「睡眠は大切に」毎晩3~8時間は熟睡して、骨身を削らないようにして下さい。結果は私くらいの年になって出てきます。「後悔先に立たず」です。

赤嶺 リサ

皆さんご存知でしたか？今日は、お水に改めて感謝し、水のありがたみを今一度考えてみたいと思いました。

今回は、衛藤 秀子会員です。