



2022-2023
国際ロータリーテーマ



イマジン
ロータリー

Rotary

ジェニファー E. ジョーンズ

2022～2023年度 標語
「平和な未来を想像し、行動しよう。」

諫早西ロータリークラブ
会長 川野 弘茂



第1773例会 2023年 3 月 15 日例会記録 NO.31 天候 晴れ

【本 日】会員数 55名 出席 42名 欠席 5名 出席率 90.39%
【3/8】会員数 55名 出席 52名 欠席 0名 (MU 8名) 免除 3名 出席率 100.00%

来 訪 者

ビジター 諫早北ロータリークラブ
栗林 英雄 パストガバナー 様

会長の時間



川野 弘茂 会長

みなさん、こんにちは。毎日、ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で、大谷選手やスーパースター選手等、侍ジャパンの活躍で予選も突破し、盛り上がっています。スポーツ観戦はとても楽しいです。「みなさんは趣味がありますか?」「毎日、楽しいことがありますか?」この質問に対して、あるアンケート結果によると、「趣味がない」と答えた人は20.6%でした。「楽しいことが(1週間で)ほとんどない」と答えた人は25.6%でした。「仕事楽しい」と答えた人は9.8%でした。今日は、「遊びで楽しむ」の話をします。「毎日を楽しめる人の考え方」という本によると、遊びとは「仕事以外の楽しい活動」と定義されます。日本人は労働時間が世界で最も長く、その結果遊びやリラクスの時間が削られ、生産性が低下しているといわれます。楽しいとドーパミンの力で能力2倍になり、逆に苦しいとコルチゾールによって能力は半分になります。仕事でドーパミンが出ないなら、遊びでドーパミンを出しましょう。仕事のストレスでコルチゾールが分泌されるなら遊びでコルチゾールを下げましょう。ちなみに30分の有酸素運動でコルチゾールは正常レベルまで低下します。究極の成功法則は「続けること」つまり、「楽しむ」ことです。

(A)遊びがもたらす5つのメリット。①仕事で成果が出る。②頭がよくなる。③健康になる。④メンタルが強くなる。⑤幸せになる。(B)よい遊びの4つの条件とは、条件1:楽しい。条件2:リラックスできる。交感神経から副交感神経に切り替わっている。条件3:ストレスが発散できリフレッシュできる。条件4:脳を活性化してくれる。(C)オススメの遊び3つ。①リラックス系の遊びは、入浴。筋トレ。②一緒にやる系の遊びは、コミュニケーションをとり、食事会、カルチャースクール参加等、人と人とのつながりでオキシトシン効果がでる。③運動系の遊びは、自分が楽しいと思えることをする。今日楽しかったこと3つ書きだす。散歩、ゴルフ、テニス、有酸素運動。ジム。(D)遊びを究め、脳を活性化させるおススメの遊び3つ。①感動する遊びとは、映画、漫画、小説ストーリーを楽しむ。ライブ体験スポーツ観戦、WBCの観戦も感動する遊びに入ります。②お金をかけない遊びは、工夫して植物を育てる等。プチ贅沢。③コミュニティに属する遊びは、コミュニティを活用して孤独を解消する。歳をとっても遊ぶ。たくさんのコミュニティがありますが、ロータリーもその一つでしょう。ロータリーに入って、大いに楽しみましょう。

会 長/川野 弘茂 幹 事/永井 栄次 創立日/昭和60年2月20日 認証日/昭和60年3月5日
例会場/平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
事務局/諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
会報委員/毎熊 正太郎・坂本 伸二・宇土 久
HP/<https://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

幹事報告

【例会変更】

※諫早多良見ロータリークラブより

日時：令和5年4月11日(火)

⇒4月 9日(日) 12:30～

場所：ホテルグランドパレス諫早 ⇒ 喜々津中央公園

※スポーツレクリエーションの為

委員会報告



国際奉仕委員会 荒木 会員

😊 スマイルボックス 😊

栗林 英雄バスターガバナー様（諫早北 RC）：

久し振りに訪問させて頂きました。よろしく！

川野 弘茂君：米山特別功労法人、山口大司さんに感謝状が届いております。ありがとうございます。

日高 正朗君：栗林英雄バスターガバナーの御来訪を歓迎致します。お久しぶりです。

吉次 良治君：栗林バスターガバナー、本日はようこそいらっしゃいました。29日の情報のタベ宜しく願います。

本日の合計 (3/15)	累計額
¥11,000	¥985,250

【お知らせ】

※ガバナーエレクト事務所

「2023～2024年度PETSのご案内に関して（お詫び）」

※ロータリー米山記念奨学会より

「ハイライトよねやま vol.276」

※太良嶽山金泉寺より

「春の大祭のご案内」

日時：令和5年3月25日(土) 午前10時より

場所：太良嶽山金泉寺 本堂にて

【第1回米山特別功労法人表彰】



山口 会員 (株式会社 大山)

【第9回米山功労クラブ】



宮本 会員

2022～2023年度 ダービスクールとの交流会事業 報告



山本 会長エレクト

