

RID2600 2022～2023 第36年度伊那中央ロータリークラブ週報



事務所：長野県伊那市西町 5016-2 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158
会長：平澤 理 副会長：藤澤健二 幹事：杉本徳治 公共イメージ向上委員長：市川満貞



イマジン
ロータリー

2022-2023 国際ロータリーのテーマ

IMAGINE
ROTARY

2022-2023 RI会長
ジェニファー E.
ジョーンズ
＜カナダ (オンタリオ州) ＞



第1634回 ゴルフ例会(夜間例会) 令和4年9月27日(火)

9:00～ 伊那中央RCゴルフコンペ (信州伊那国際ゴルフクラブ)



■ 点 鐘 18:30



■ 委嘱状伝達式

池田幸平会員へ「2023-2024年度ガバナー補佐委嘱状」の伝達が行われました。



■ 会長談話 平澤理会長



秋分の日を過ぎたこの時期は、冬に向けて日照時間が短くなり、徐々に夜の時間が長くなっていきます。秋の夜長に対して、春は日永、夏は短夜、冬は短日というのが、対応する四季の季語です。実際には、一年で最も日照時間が短く夜が長いのは冬ですが、秋が「夜長」とされているのは、過ごしやすいこの季節に夜の時間を堪能したいという心情からだそうです。

虫の声に耳を澄ませながら、読書や映画鑑賞に晩酌。長い夜をどう味わい尽くそうかと夜な夜なプランを練ることさえも、秋の楽しみです。

さて、私も70才を越え、だんだんと物忘れをするようになってきました。そんな時、東京大学名誉教授の石浦章一先生の『いつまでも「老いない脳」をつくる10の生活習慣』という本を目にしました。その中で、脳も体も健康で長生きできるかは、10の生活習慣で決まる。とありました。

参考までに挙げてみます。

1. 週に2~3回以上・1回30分以上運動をする。(軽い農作業や庭仕事・ウォーキング)
 2. 食生活のバランス、食べ過ぎない。
 3. ストレスをうまく受け流す。(ものごとにこだわらない)
 4. 人とのコミュニケーションのある生活。
 5. 好奇心を持って、新たなことに挑戦する。(人の集まりに参加する)
 6. 学習習慣を続ければ記憶力は保たれる。(足し算・引き算)
 7. 目標を持つ。(孫が大学へ行くまで頑張る)
 8. 自分に報酬を与える。(年を取ると人から褒められたり、報酬を与えられたりすることが少なくなるので、自分で自分に報酬を与える。)
 9. 本を読む習慣を維持する。(できれば音読)
 10. 意識的に段取りをする。(料理をする・複雑なことや新しい仕事をする)
- 以上、どのくらい実践できるか分かりませんが、頑張ってみたいと思います。

最後に・・・ $101 - 102 = 1$

* 数字1つを動かして、数式が成り立つようにしてください。

答え・・・ $101 - 10^2 = 1$ です。

■ 幹事報告 杉本徳治幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

■ 委員会報告

・11月15日(土)ロータリー奉仕デー「クリーンアップ天竜川大作戦」についての案内

杉本徳治幹事

昨年度に引き続き、上伊那グループ4クラブ共同での事業となります。(駒ヶ根RCは独自で開催)
昨年度と同じ方法、同じ場所で行います。9/29(木)の打合せ会後に改めてご連絡しますので会員皆様のご参加をお願い致します。

■ お礼とお願い

・長野県ソフトボール協会 唐澤稔会員より

9月10日(土)~9月12日(月)開催の「第27回全日本レディースソフトボール大会」には、会員皆様の広告等、ご協力をいただき、無事3日間天候に恵まれて終了できました事に感謝申し上げます。

又、10月1日(土)~10月2日(日)には、伊那スタジアムにおいて「女子ソフトボール新リーグ・JDリーグ」が開催されます。会員の皆様にはチラシを配布させていただきました。ぜひ見に来ていただくよう宜しくお願い致します。

■ ニコニコボックス

- ◆平澤理 ゴルフ例会ですが親睦会ができず残念です。コロナも徐々に終息しそうですので、早く正常に戻って楽しい例会ができることを望みます。
- ◆杉本徳治 秋空のもと一日楽しくプレーができました。ありがとうございました。久しぶりの夜間例会です。コロナも減少傾向になってきました。10月に入れば、全国及び長野県の感染警戒レベルも3以下になることを期待しています！
- ◆田中真人 ゴルフに参加された皆様、大変お疲れ様でした。本日は会食はありませんが、2ヶ月半ぶりの対面による例会です。リモート例会に慣れつつあったので結構緊張しております。
- ◆矢島宏 今日のゴルフ例会の結果はまだ判りませんが、前回のコンペでは優勝できました。ありがとうございました。
- ◆池上幸平 残りの夏、とても暑いですが、久しぶりの顔を見ての例会でお元気そうでなによりです。
- ◆伊澤和男 本日も楽しいゴルフができました！
- ◆唐澤稔 久しぶりに皆さんの顔を見ました。さっそくですが“ソフトボールを見に行こう”のチラシを配布させて頂きました。是非見に来てください。
- ◆宮澤豊和 ご無沙汰しておりました。先日、御嶽海に会ってきました。負け越してしまいましたが来場所に期待しましょう。
- ◆松田靖宏 10月22日（土）に計画しております、ロータリー財団地区補助金事業「未来へつなぐ森林（もり）づくり」のチラシをお配りさせていただきましたので、多くの方のご参加をお願いいたします。当日は、10月24日世界ポリオデーの活動として、募金箱を受付に設置いたしますので、併せてご協力をよろしくお願いいたします。
- ◆池田幸平 今年も中部地方整備局長より、工事成績優秀企業として認定されました。11日～12日に松本で開催された、次期ガバナー補佐の研修に出席して来ました。重い荷を背負って来ましたので、皆さん私の補佐をお願いします。
- ◆熊谷健 今日のゴルフでたくさん負けたうえに、ニコニコボックスでまた寄付をさせられるとは思っていませんでした。伊那中央ロータリークラブは血も涙もない！！
- ◆太田明良 マレットゴルフ例会ではコロナ感染につき、皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。改めて人の優しさを感じれたのが不幸中の幸いでした。今は後遺症もなく元気ですが、仕事へのやる気だけは戻りません。やる気出ないのは後遺症？
- ◆橋爪麻人 何年かぶりに100を切りました。すいません、少し寄り道して帰ります。
- ◆笹川星哉 大変ご無沙汰しております。いよいよ10月22日からVリーグが始まります。皆様、応援よろしくをお願いします。

■ 出席報告

会員数47名 出席免除会員5名 長欠会員1名 本日出席者22名 事前メイク6名
出席率68.29% 前回出席率 修正なし

■ ゴルフコンペ表彰式

- *優勝：橋爪麻人会員
- *準優勝：伊澤和男会員
- *3位：林泰一さん
- *ベストグロス賞：伊澤和男会員

■ 点 鐘

19:00



次回例会

10月4日（火） 点鐘／12:30 場所／海老屋料理店

・指名委員委嘱