



ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE

# ロータリー： 変化をもたらす

2017-18年度 国際ロータリーのテーマ

# WEEKLY REPORT №29 2018.3.5 第2938回

例会日：月曜日 12：30 会場：和風会館「ふかまつ」

《3月》水と衛生月間 3月のロータリーレート 1ドル=108円



事務所：〒939-1332 富山県砺波市永福町6-28 砺波商工会館3F

TEL:0763-32-2610 FAX:0763-32-6478

e-mail:info@tonami-rc.jp URL:http://tonami-rc.jp

会長  
メッセージ

## 若者にロータリーを伝えよう

~Let's tell our youths about Rotary~

【本日の例会プログラム】 卓話者：村杉真哉氏 依頼者：上井 章君

★前回の記録★ 第2937回 2月26日（月） 卓話：平澤栄次君

★開会点鐘

★ロータリーソング『日も風も星も』

★来賓・ゲスト紹介 ・本日のゲスト…なし

★会長の時間 ~宮越敏信会長~

17日間の熱戦の上、平昌オリンピックが閉幕しました。日本は合計13個ものメダルを獲得、たくさんの選手から感動と勇気を与えられました。3/9に開幕するパラリンピックもきっと熱い感動を私達に与えてくれることと思います。昨日のIM都市連合会には我がクラブから23名の参加があり、第二部の7クラブの活動報告では金木委員から素晴らしい発表を行っていただきました。懇親会では高岡万葉RCの「万葉バンド」によるライブで会場が大盛況でした。

★ビジター紹介

・本日のビジター…富山西ロータリークラブ 岩崎 渉君  
小矢部ロータリークラブ 沢田 勇君

★幹事報告 ~林 規明幹事~

・25日はIMIに参加して下さった方々、お疲れ様でございました。

・ガバナーノミニー(2020-2021年度ガバナー)決定宣言を回覧してあります。魚津RCの野澤良成君です。

・台湾東部地震被害の義捐金の1人500円~とガバナー事務所より届き、振込日が近いので会長・幹事・SAAと協議の結果、集金はせずに一般会計から送金する事にさせていただきます。

次回例会は 3月5日(月)通常例会です。また、例会前(11時15分~)に理事会を開催致します。

★退会者挨拶…柴田雅人君

3月1日付にて高岡支社に移動になりました。2016年3月~丸2年間お世話になりました。

★委員会報告

・次年度幹事報告 ~関 浩一次年度幹事~

2月5日(月)例会後に、次年度理事予定者会議を行い、次年度組織図(案)を承認して頂きました。次年度委員長を発表します。

会長(飯田修平)、幹事(関 浩一)、会長エレクト(上井 章)、会場監督(五島正樹)、副会長(米原嘉孝)、会計(水上幸俊)、副幹事(林 規明)・(堀田泰弘)、副会場監督(川上広美)、監事(藤田誓希)、クラブ奉仕Ⅰ委員長(上井 章)、会員増強委員長(上田信和)、会員選考・職業分類委員長(小竹正記)、ロータリー情報委員長(本江真吉)、クラブ奉仕Ⅱ委員長(米原嘉孝)、出席委員長(松原 剛)、クラブ会報・雑誌・広報委員長(宮永陽子)、親睦活動委員長(余西一広)、プログラム委員長(近江 清)、ニコボックス委員長(藤井康範)、職業奉仕委員長(舘 雅司)、社会奉仕委員長(金木春男)、インターアクト委員長(小形純一郎)、ローターアクト委員長(萩原信行)、国際奉仕委員長(宮越敏信)、ロータリー財団委員長(石崎元蔵)、米山記念奨学会委員長(渡辺俊行)、諮問委員長(深松篤夫)、友好クラブ委員長(堀田信一)、長期計画委員長(米原嘉孝) **宜しくお願いします!**

・IM出席報告 ~金木春男社会奉仕委員~

砺波RCからは23名の出席でした。活動報告と致しまして出前講座についての発表をさせていただきました。

・職業奉仕勉強会開催について~近江 清職業奉仕委員長~

本日、18時より砺波商工会議所4F特別会議室で行います!



## ・ロータリーの友 2月号読みどころ

～宮永陽子クラブ会報・雑誌・広報副委員長～

今回の2月号は戦争と平和について、特にP8～の原爆投下の記事は実際に起こった恐ろしい状況が細かく記されており改めて戦争の恐ろしさを感じると同時に今私達が普通にこうして仕事ができること・御飯を食べられること・生活できる場所があることを当たり前と思わず感謝しなければと強く感じます。P62に新湊RCの日本の伝統体験の記事、(例会終了後津田先生からご教示いただきました) P44大阪なにわRCの出前講座は私達のクラブと同じ着眼点での取組みが紹介されています。



### ★出席報告 ～岩下一郎委員～

本日の出席率 44/51 86.27%  
前々回の修正出席率 48/52 92.31%

### ★卓話の時間 卓話者:平澤栄次君

卓話のテーマ:体内時計の調節技術

ヒトの体内時計は脳の視床下部にあり、睡眠などをコントロールしています。体内時計のリズムは体調に係る体温リズムに重要です。体調のよい人は、体温リズムの振幅が大きいです。ヒトは現生人類が生したときから昼行動物のため、夜型人間は昼型に比べて体調がすぐれないことが多く、体温リズムの振幅も小さく、体内リズム周期も25時間になりやすいのです。夜型を朝方に移行させるポイントは朝の日の光です。朝に日光を浴びることで体内時計のリズムを24時間にリセットし、朝は自然に目が覚め、すぐに起きることができ、夜になるとスムーズに寝ることができます。また朝の光だけでなく、日中になるべく日光を多く浴びることで体温リズムの振幅も次第に大きくなり、体調もよくなります。



### 【今後のプログラム】

3月12日(月) 卓話:石崎弘毅⇒中野敬司氏  
3月19日(月) 卓話:米山奨学生  
小松RC 刘 嘉敏さん

### 【各RC例会変更】メイクアップにご注意ください

高岡RC 3/29(木)⇒例会取消  
4/5(木)⇒姉妹クラブとの締結記念夜間例会の為変更  
4/12(木)⇒チャーターナイト記念例会の為、変更  
氷見RC 3/1(木)⇒夜間例会に変更  
氷見中央RC 3/2(金)⇒夜間例会に変更  
3/16(金)⇒職場例会の為、時間と場所を変更  
3/23(金)⇒21日(水)に変更  
3/30(金)⇒夜間例会に変更  
4/13(金)⇒観桜会の為、時間と場所を変更  
4/20(金)⇒こもれびの里と合同で海岸清掃  
4/27(金)⇒夜間例会に変更  
小矢部中RC 3/29(木)⇒例会場変更  
4/12(木)⇒小矢部RC合同観桜会の為  
南砺RC 4/10(木)⇒観桜会の為、時間と場所を変更  
東となみRC 3/21(水)⇒例会取消  
3/28(水)⇒ロータリーデーの為、時間を変更

※卓話の方は『テーマ』を前月15日迄に事務局へご連絡願います。配布書類・プロジェクター等必要な場合も、ご連絡をお願いします。

※卓話を依頼される場合は、前月15日迄に卓話者の経歴・演題を事務局までお知らせ下さい。

事務局 Tel 32-2610 Fax 32-6481 まで