



堺フェニックスロータリークラブ
SAKAI PHOENIX Rotary Club

D2640

▶ 四つのテスト

～言行はこれに照らしてから～

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

地区ガバナー 米田 真理子

会長 片木 修

幹事 京谷 知明

会報委員長 田辺 弘樹

▶ クラブ事務所

〒590-0021
堺市堺区北三国ヶ丘町1-1-16
C-17号TEL:072-227-4990
FAX:072-227-4991例会日：毎週木曜日 18:30～
例会場：ホテル第一堺<http://www.sakaiphoenix.com>
rotary@sakaiphoenix.com

第658回例会

通巻629号

平成23年3月17日

2010～2011年度No. 32

本日の例会 (第 658 回例会)

2011 年 3 月 24 日 (木)

- ◆出席報告◆会長の時間
- ◆幹事報告◆委員会報告◆S A A 報告
- クラブアッセンブリー
- 「東日本巨大地震支援について」

次回の例会予告 (第 659 回例会)

2011 年 4 月 3 日 (日)

例会変更

堺 1 3 RC 合同

中百舌鳥古墳群清掃活動

次々回の例会予告 (第 660 回例会)

2011 年 4 月 7 日 (木)

各種お祝い

内部卓話 片岡 富美子会員

堺フェニックスRC

チャリティーバザー開催!

4/17 (日) am 11:00～pm 3:00

堺市北区東三国ヶ丘町 4-1-25

健康フェスタ 2011

医療法人仁悠会 吉川病院内にて
ふれあいステージや模擬店ももりだく
さん♪お子様も楽しめます!
バザーでの収益金は東日本震災支援金
として寄付いたします

本日の出席報告

会 員 総 数	33名
本日(3月17日)の出席	18名
(内出席率計算会員)	18名
本日の出席率	59%
修正出席率(2/24)	89.7%



4月3日(日) 仁徳天皇陵
正面参拝所午前9時集合
中百舌鳥古墳群を綺麗に
清掃してスタンプラリー
に参加しましょう



2010-11年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス (Ray Klinginsmith)
国際ロータリーテーマ

BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS

地域を育み、大陸をつなぐ

[唱和]

「BUILDING COMMUNITIES BRIDING CONTINENTS」 「地域を育み、大陸をつなぐ」

ロータリーソング 「堺フェニックスRCの歌」

本日のお客様

IM2組ガバナー補佐
御坊 RC 塩路 良一様
堺フラワーRC
尾羽根 伸幸様



ソングリーダー
向井 利之会員

会長の時間

片木 修会長



本日は、まず3月11日の東北東日本大震災で犠牲となられた物故者の追悼と、被害を受けられた方々に対するお見舞いを、謹んで申し上げたいと存じます。

さて、3月11日付けで各クラブの会長エレクト宛に平原祥彰パストガバナーを発信人とする12名のパストカバナーの連名による文書が、米田真理子ガバナーに対する中傷文とともに各クラブに送られてまいりました。

その内容は、米田真理子ガバナーを中傷し、林寛吉氏が開催しようとしている研修会に次年度の会長予定者に出席を促すものですが、その案内文の中で驚くべきは、

「林ガバナーエレクトは、不純分子の妨害により“国際協議会”に参加できませんでしたが、その事情を察したRIがこれに代わるものとして特別研修を実施したもの」と書かれていることです。

①不純分子とはなにか？

②いかなる妨害があったのか？

③その事情を察したRIとはあるがその事情とはなにか？

について、RI日本事務局の大木光男氏に直接電話で尋ねましたところ、

「林氏が出国できなかった事由等については一切関知しない。ただ、出国できなかったということで、補講したまでのこと。」

と述べるに止まり、「林氏が罰金刑を受けたことがあることは新聞記事で知っている。」と述べたものの、林氏が罰金刑を受けた事実があることをRIに報告したかどうかについては明言を避け、明らかにされませんでした。

12名のパストガバナーは、上記の3点の疑問については明確にしていただかなくてはなりません。

林寛吉氏になんらの瑕疵もなく、一方的な妨害があったとするならば、当然、法的な措置がとられるべきであり、林寛吉氏に瑕疵があって出国できなかったのであれば、12名のパストガバナーは、虚偽の文書で善良な会員を混乱させた責任をとって謝罪すべきと考えますが、会員の皆様はどのようにお考えでしょうか？

これに加えて、もう一つこの12名のパストガバナーに対して嚴重に詰問しなければならないことがあります。

それは、3月11日付で、会長エレクト宛に送信された12名のパストガバナー連名の米田真理子ガバナー宛の中傷文が、実際には米田真理子ガバナーには送信されておらず、専ら米田真理子ガバナーのイメージダウンを図るためにばら撒かれた疑いがあるということです。礼節をわきまえたパストガバナーならば、野良犬の遠吠えのようなことをせず、キチット相手に正対して意見を具申するのが筋と思いますが、如何でしょうか？

もし、この文書を米田真理子ガバナー宛に発信した事実があるならば、発信人である平原祥彰パストガバナーから、何時12人のパストガバナーの同意を得て、どのような方法で送信されたか、明らかにしていただきたいと考えております。

幹事報告

京谷 知明幹事



ガバナー事務所より、

1. 各地区から地区大会中止と言う苦渋の選択の報告も届いております。4月3日「第2640地区花見大会」を、堺13ロータリークラブ会長幹事皆様と相談の上、自粛のため中止いたします。災害支援に専念したいと存じますので、日本の状況を考慮しての対応であり何卒ご了承ください。

2. 東日本を襲った巨大地震、被災者は17日正午現在、死者数は5178人に上った。依然行方が分かっていないのは8913人で、死者と行方不明者は合わせて1万4091人。重軽傷者は17都道県で計2285人になっています。第1便は18日深夜出発で第2630地区まで救援物資を運搬いたします。

3. RLI パート3会議を東北地方太平洋沖震災支援奉仕活動のため延期。

◎3月21日(月・祝)リハーサル→6月12日に延期

◎3月27日(日)RLI パートⅢ →6月26日に延期

ニコニコ報告



お世話になります。

IM2組ガバナー補佐 御坊RC塩路 良一様



塩路様、ようこそ。いろいろお世話になりました。ありがとうございます。石黒様卓話宜しくお願い致します。

片木 修会長



この度の地震で被害を受けられた方にお見舞い申し上げます。又、亡くなられた方のご冥福を心からお祈り致します。本日は石黒先生、卓話ありがとうございます。健康に関するお話は大変興味深いです。

三村 文男会員

東日本大震災災害支援活動のお知らせ



国際ロータリー第2640地区
ガバナー 米田真理子



東日本巨大地震災害義援金お願い

奉仕プロジェクト委員長 中野一郎会員



3月11日午後3時前におきました東北地方太平洋沖地震災害につきまして、災害支援対策本部をガバナー事務所に設けました。国内の各地区、ロータリークラブと連携して災害支援を行ってまいりたいと存じます。当クラブからは総括米田真理子地区ガバナー、対策本部長小野晃範(医師)地区代表幹事、副本部長に、上田俊夫 岡田正一 田中真琴 三村文男 京谷知明 中野一郎が救済チームに参加し、支援活動に応じます。

クラブとしては何が出来るか早急に取り組みたいと思ひまして、義援金を集って回ります。ご協力宜しくお願い申し上げます。

急啓 標記災害支援のため下記のとおり災害支援物資をガバナー事務所経由で搬入いたします。便乗される方はガバナー事務所まで着払いでお送り下さい。

①同じダンボールに同じ物を入れてください。箱外に内容を書いて下さい。(仕分けを容易にするため)

②今、必要で急ぐのは、日用品だそうです

③タオル・歯ブラシ・消毒液・石鹸・バケツ・・・

2640地区ガバナー車先導でトラックが出ます。道路確保のため救急車も出ます。

第1班 3月19日出発 副対策本部長班

毛布1000枚 医薬品 飲料水 紙オムツ 紙類 他

第2班 3月22日出発 猿田ガバナー補佐班

毛布100枚 タオル2000枚 医薬品 飲料水 他

『ずばら健康法の進め』

(健康づくりチョット待った)

財団法人 メディカルフィットネス協会

間違いだらけの健康づくり

副会長 石黒 久雄 先生



運動を始める前に

最近の傾向としては、積極的に体を動かす人達と、全く運動習慣に興味を持たない人達に2極化されてきています。いかに、健康でイキイキ過ごせるのか、もう一度健康を考えてみましょう。

寿命が延びた、延びたと言っても、健康寿命が延びなくてははいけません。健康寿命とは、日常生活が無理なく消化できなくてはなりません。そしてまた、運動イコール健康との解釈にも一考を要します。他面、健康づくりの運動とスポーツとを混同している面にも注意が必要です。運動習慣のある方々の多くがやりすぎ症候群と表現しても間違いではないかもしれません。もっと軽い気分で運動習慣を身につけもらう為に「ずばら健康法」を提唱しております。

・やりすぎに注意しましょう

運動の基本は、にこにこペースが基本です。

・1回30分1週間に3回以上3ヶ月続ける事から始めましょう。それができれば、その後は継続ができます。

・運動習慣を身につける事が大切です

・目的を見つけましょう

・上肢・下肢・体幹とまんべんなく鍛えましょう

・楽しくやらない運動は続きません

・運動の前後には準備運動、整理運動をする習慣も大切です（主にストレッチ）

・健康づくりには運動プラス食生活が重要です

・記録をつける習慣をつけましょう

“ゆりかごから墓場まで元気でぼっくり逝きたい”

・運動欠乏による成人病の発症率は運動習慣のある人と比べ、高いとのデータがあります

・運動習慣は糖尿病・動脈硬化症・高脂血症・高血圧



症・虚血性心疾患などの生活習慣病や腰痛や骨粗しょう症などの改善にも役立ちます

□中高年者の為の運動療法

□腰・股関節・膝に痛みの解消法



■三つの原則

姿勢・筋力・柔軟性

上肢・下肢・体幹

■運動の実際

心肺持久力の運動（有酸素運動）

筋強化運動

■転倒予防に必要な運動

歩行などの持久性の運動プラス筋強化トレーニング

が必要（股関節・膝関節・足関節）

■やりすぎ症候

■ロコモ（日本整形外科学会作成）

自己チェック項目

片足立ちで靴下がはけない

15分程度の連続歩行ができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

2kg位の買い物袋が持ち帰るのが苦痛

階段の昇降に手すりが必要

家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある

布団の上げ下ろし

などの家事がしにくくなった



2640地区ガバナー 米田真理子

福島の大橋ガバナー様に支援物資を届けました。
昨日はお元気なご様子で（でも憔悴されておられました）
お目にかかれ、お互いにロータリーの奉仕の心を通い合わせ
これこそロータリだ！！と語り合えて本当に感動的な場面でした。
大変悲惨な状況でおられるにもかかわらず、支援隊にお気遣い賜り
心より御礼申し上げます。少ない食料事情にもかかわらず
お弁当をご用意していただきました。助かりました。
無事帰阪しました。



支援隊の動きを参考のために報告します。



18日真夜中に大阪を出発

2640地区ガバナー米田を先導に地区副代表幹事3名 地区幹事1名 クラブ幹事1名 10+トラック運転手1名 合計7名

前日に堺警察より緊急車両許可書を受けて、ガバナー車 トラック 救急車

（タイヤはスタッドレスに履き替え）

3台にて出発。泉大津地場産業の暖かい高級毛布1000枚（避難場所用）

他に地区各クラブからの支援物資多数を満載して出発しました。夜中ずっと走っていました。

緊急車両指定を受けていたため①ガソリンの供給優先（予備のガソリンは持ち込み）

②高速道路進入禁止場所も通行OK

③高速代無料

以上の支援を受けて 新潟に翌朝8時に到着。

大橋ガバナーのお知恵で、会津若松インター（途中から通行止めであるが緊急車両指定を受けていたので通行OK）出口付近のロータリアンの運送業者駐車場にて

10+トラックから荷物を福島行きトラックに積み替え 外部から福島には入れない状況下で地元のロータリアンにその後はお任せしました。

2530地区の大橋ガバナーご夫妻自らそして多数の方々がお迎え下さり、感激的な対面を果たしました。

カナダの国際大会以来の再会です。大橋ガバナーご夫妻は大変頑張っておられ

支援活動中の私たちも勇気を頂きました。

会津若松にて支援物資引渡し式を完了。

その後、同じ経路にて帰阪。19日PM11時帰阪しました。

途中、大橋ガバナー様よりお電話頂き無事帰阪した旨報告しました。

現地のお手伝いがあったからこそ、無事に何の混乱支障もなく支援物資をお届けできました。ロータリーの連携の重要性を認識いたしました。

帰路パーキングエリアにてガソリン不足で福島から退去できなくなった車（高齢の女性2人と猫）にガソリンを提供してまいりました。

物資支援活動ならびに復興支援を今後も引き続きしてまいりたいと思います。

義捐金も集まってまいりました。特に大きな被害を受けた地区には重点的な

支援活動が必要かと思います。現場の方々が一番状況を良くご存知で

このメーリングが、今回のように役立つことをありがたく思っています。

第2弾が21日深夜に大阪から出ます。この便は埼玉方面に向けて運びます。

地区大会でお世話になりました中村R1研修リーダーのところまで何とか行って

そこでお手数です中継役をお願いしております。

この便が戻り次第、ロータリーを中心とする支援物資お届けに活動したいと思っております。何卒ご依頼をお待ちしております。

平成23年3月20日

2640地区ロータリアンの皆様

国際ロータリー第2530地区（福島県）

ガバナー 大橋 廣治

御礼と近況報告

3月11日（金）に起こりました、東北地方における大震災に、多方面の地区の皆様よりお見舞い、救援のご厚意を頂き誠に感謝申し上げます。

当事務所のある福島市も、原発の影響が危惧されておりますが、根拠のない風評に惑わされたり、見えな
い不安と恐怖、また頻繁に起こる余震の中、最大限の努力で一日一日を乗り切っているところであります。
本日3月19日に第2640地区の米田真理子ガバナーのご支援をいただきました。大阪より10時間もかけて、新
潟経由にて福島県会津若松市にて、毛布1,000枚他、災害物資を米田ガバナー、他6名のロータリアンとと
もに、無事、第2530地区ガバナー大橋廣治に引き渡しが行われました。本当に感謝の気持ちでいっぱい
です。早速、日赤福島県支部に届ける事になっております。

ニュース等では、放射線関連の情報にて、福島県には入県したくない と多く耳にします。私共は、こ
こで未だ、そして、まだここで生活をしている者たちは、そのニュースを見て、困惑するのみです。安全で
あるとも言えない。でも今早急に危険とも言えない。当地区のロータリアンの中には、原発の第一線で、
何とか皆さんの不安を一日も早く取り除きたいと言って、頑張ってくれている方がおります。

私（事務局）ごとですが、原発近辺、津波被害の方近辺の方と連絡が取れた日は、涙が止まりません
でした。私は、彼（ロータリアン）の言葉を信頼し、一日も早く原発問題が解決する日をここで待っており
ます。危険を承知で、しかしながら、彼は、“危険でも私がやらなければ” とおっしゃっておいまし
た。そして、“私はロータリアンだから！”と おっしゃっておいしました。頑張っています。

皆様からの心配、援助、励まし、本当にありがとうございます。ガバナーはじめ、当地区関係者、い
っぱいいっぱいながら、頑張っております。これから、まだ落ち着かない状況が続きますが、今後ともよろ
しくお願い申し上げます。



資を融通し合い、関係病院
と連携を深め、患者の治療
に当たることを誓った。
大阪からも支援物資
国際ロータリー第2640地区
国際ロータリー第2640地区
0地区（大阪府、米田真理
子ガバナー）は19日、第2
530地区（本県、大橋廣治
ガバナー）を通じて日赤
支部に救援物資を届けた。
毛布1000枚をはじめ
肌着や幼児服、紙おむつ、
トイレットペーパーなどの
生活用品や水、食料品など
10トトラック1台分の物資
を寄贈。米田ガバナーら6
人が会津若松市を訪れ、大
橋ガバナーらに支援物資を
引き渡した。
大橋ガバナーらが福島市

の同支部まで物資を運送。
同支部では、太田久雄事務
局長が見守る中、物資を
移し替えて同市の避難所へ
物資を運んだ。
米田ガバナーは「被災者
のために役立ててほしい。
頑張ってください」と激励
した。



国際ロータリー第2640地区救援物資の
引き渡し式