



# 下館ロータリー クラブ会報

日本の大神楽と  
SLのとある街



写真を提供 筑西市 広報広聴課

## 第 2579 例会

### 第 2302 号 発行日 平成 25 年 9 月 25 日

- 例会日：毎週水曜日 PM12:30 ダイヤモンドホール
- 事務所：ダイヤモンドホール  
(筑西市玉戸 1053-4 0296-28-8511)
- ホームページ  
<http://www.shimodate-rc.gr.jp/>
- 会長 諏訪 哲也 ■ 副会長 奥沢 裕二
- 幹事 溝口 明洋
- 会報委員会  
委員長 早瀬 浩一 副委員長 渡辺 進  
委員 野上 竜哉



#### 2013年9月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

#### 2013年10月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

#### 今週のプログラム

9月25日 12:30～16:00

- 移動例会 『少年の主張大会』 下館中学校  
ダイヤモンド昼食後移動例会になります。

#### 次週のプログラム

10月2日 12:30～13:30

- お祝い事・協議会  
ガバナー補佐来訪

### 4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？



ハーバート J. テーナー

欠席の場合は午前 10 時までに 0296-28-8511 (ダイヤモンドホール) へご連絡下さい。

## 会長挨拶

新入会員の推薦がございました。武井 税理士事務所長の武井宏樹さんです。ご異議のある方は一週間以内に書面にてご提出ください。

下館ローターアクト第 800 回記念例会は 9 月 12 日、筑西市小林の福祉センターで盛大に開催されました。かつての親睦委員長、押田浩さんが駆けつけて頂きました。有難うございました。下館ロータリークラブから小林一彦パスト会長、岩崎晴男青少年地区委員兼青少年奉仕委員長、外山壽彦環境保全委員長、神山芳子プログラム委員長、河添康徳ローターアクト委員長と私です。記念卓話は河添委員長による『第 104 回リスボン国際大会報告と企業紹介』を演題に、「国際大会は 2 回目の参加です。国際レベルでの大会に参加した事でロータリー、

## 諏訪 哲也 会長

ローターアクトが国を越え奉仕活動されている姿を映像で見聞出来た事はとても勉強になりました。そして、数多くの思い出が出来ました。次年度のシドニー国際大会も参加してもっともっと勉強して来ます。また、自社は地球にやさしいエコ商品を取り扱っています。廃材の木材を墨にして、その墨を和風の布袋に入れ消臭剤として販売する。リサイクル商品を提案しています。」と話されました。

昨日 (9/17)、ガバナー事務所に溝口幹事と共に行ってまいりました。現況報告書を持参し、来る公式訪問時のタイムスケジュール等の打ち合わせをさせて頂きました。次週 (9/25) には、資料と共にご説明させていただきます。



鬼怒川・小貝川クリーン作戦の記事が、『茨城新聞ロータリー情報館』に写真入りで掲載されましたのでご覧ください。⇒新聞写真 2013.9.4 付

本日は、野上竜哉会員による新入会員卓話です。宜しくお願いします。

## 幹事報告

## 溝口 明洋 幹事

### 【幹事報告】

- 第 29 回水郷水都全国会議霞ヶ浦大会事務局より 水郷水都全国会議の案内を頂きました。期日は 10 月 12 日から 14 日です。ご参加希望の方は詳細が幹事の手元にありますので、お声をかけてください。
- 9 月 4 日付の茨城新聞ロータリー情報館に下館ロータリークラブの鬼怒川小貝川クリーン作戦の事業が掲載されています。
- 本日メールボックスに現況報告書を配布させて頂きました。10 月 9 日のガバナー公式訪問の際にご持参くださいますようお願い致します。

## 新入会員卓話

## 野上 竜哉 会員

本日は、弊社の女子バドミントン部の活動についてご紹介致します。現在国内のバド実業団チームは 1 部、2 部、チャレンジリーグで構成されていて、当社はこの 2 部リーグに位置しています。当社の選手は 9 名、彼女たちは昼間それぞれ職場で定時まで仕事をして、終業後毎日 18 時から練習に励んでいます。スタッフは元日本代表の監督の他、今年から元世界チャンピオンのコーチを招聘致しました。小職は昨年 4 月より部長を務めており、この 1 年間の取り組みについてお話致します。

どのチームも様々な課題、問題を抱えているものですが、当社チームの重要課題の 1 つに“メンタル強化”が挙げられました。選手たちと面談を行うと「マッチポイントになると勝っていても、緊張して体が動かなくなってしまう。」「応援団の声プレッシャーになる。」等、マイナスの思考パターンが目立ちました。



人間の体とは面白いもので、「まずい」とか「負ける」等の負の言葉を口にすると、脳がそれに反応して、脳への血流量を下げ、筋肉を硬直させるホルモンを出し、冷静な判断が出来ず、体が硬直して動けなくなり益々不安になるそうです。逆に「いける」とか「勝てる」「楽しい」等の正の言葉を口にすると体をリラックスさせ、る気が出るようなホルモンを出して、冷静でしなやかな動きが可能になるそうです。

そこで選手全員に、今お話ししたようなメンタルコントロールの基本的な仕組みを図解で説明したり、こちらがマッチポイントの時、本当に不安なのはどちらだろうね?といった話をしました。次にそれを実行するために練習、試合での3つのルール(①前向きな言葉を声に出そう!②前向きな行動をとろう!③視点を変えてみよう!)をお願いしました。また、個人毎に自分の月間目標を考えてもらい、体育館の壁に張り出して毎日見るようしたり、イメージトレーニングを取り入れたりしました。その効果は定かではありませんが、昨秋の日本リーグ2部大会では、8チーム中、弊社を含め4チームが5勝2敗で並び、惜しくもマッチ率の差で優勝は逃しましたが、3位となりました。選手たちはこのような練習や試合の他に、土日には地元高校生や中学生への指導会を行ったり、今年の春には水戸や千葉県から障がい者を招いて、総勢160名を超えるバドミントン大会を開催したりしています。現在は11月長崎で開催される日本リーグ2部大会で優勝し、来年の1部昇格を目指して練習に励んでいますので、是非応援よろしくお願い致します。

## スマイルBOX

黒澤 昌之 委員長

- 日向野 陽さん 野上会員の卓話楽しみにしています。
- 諏訪 哲也さん 野上さん卓話宜しくお願いします。
- 溝口 明洋さん 野上さんの卓話楽しみにしています。宜しくお願いします。
- 新井 雅勝さん 野上会員の卓話楽しみにしています。
- 加藤 昌美さん 野上会員の卓話楽しみです。
- 関谷 徹さん 野上さんの卓話楽しみにしています。
- 根岸 隆男さん 野上さん本日は楽しみにしていました。
- 佐藤 昭さん 新入会員卓話宜しくお願い致します。
- 新井 和雄さん 野上会員の卓話を楽しみにしておりました。
- 小薬 拓巳さん 野上さんの卓話楽しみにしております。
- 正根寺幸雄さん 野上会員の卓話楽しみです。
- 神山 芳子さん 野上さん本日の卓話宜しくお願い致します。いよいよ来週の23日ご援助頂きました。25周年記念パフォーマンスを結城アクロスにて開催致します。当日はアクトの協力を得てポリオ募金も行います。どうぞお気軽にお出かけ下さい。
- 河添 康徳さん 野上さん卓話楽しみにしています。宜しくお願いします。
- 外山 壽彦さん 野上さん宜しくお願いします。
- 黒澤 昌之さん 野上会員卓話宜しくお願いします。
- 石川 真二さん 野上さん卓話楽しみにしています。
- 石川 夏実さん 野上 竜哉さん新入会員卓話楽しみにしています。
- 堀江 勤さん 野上さん新入会員卓話楽しみにしています。
- 野上 竜哉さん 本日卓話を行います。宜しくお願いします。
- 鈴木 健一さん 野上 竜哉さん新入会員卓話楽しみにしています。
- 新井 利平さん 今月も本業を支えてくれた従業員達、そして家族に対し感謝し、ロータリアンとして奉仕部門に協力の意を表したい。

## 出席報告

石川 夏実 委員長

| 例会日  | 会員数 | 出席 | 欠席 | 病欠 | 免除 |
|------|-----|----|----|----|----|
| 9/18 | 42  | 36 | 5  | 0  | 1  |

### ■ メークアップ

| 月日    | メークアップ場所       | 氏名   |
|-------|----------------|--|
| 9月11日 | 結城 RC          | 日向野 陽さん、新井 和雄さん  |
| 9月12日 | 下館ローターアクトクラブ   | 諏訪 哲也さん、岩崎 晴男さん<br>溝口 明洋さん、外山 壽彦さん<br>神山 芳子さん、河添 康徳さん<br>小林 一彦さん |
| 9月17日 | しもだて紫水 RC      | 溝口 明洋さん、神山 芳子さん<br>河添 康徳さん                                       |
| 9月17日 | 2820 地区ガバナー事務所 | 諏訪 哲也さん<br>溝口 明洋さん   |

## 本日の昼食



秋刀魚かば焼き、ロールキャベツ、豆腐シューマイ、ねぎぬた・ほうれん草卵焼き、ご飯、漬物、みそ汁



### 下館ロータークラブ 今後のプログラム

- 10月2日【第2580例会】12:30～13:30  
お祝い事・協議会、ガバナー補佐来訪
- 10月9日【第2581例会】09:00～13:30  
協議会、ガバナー公式来訪
- 10月16日【第2582例会】12:30～13:30  
外部卓話：米山奨学生 ラジブ・クマル・シン 様
- 10月23日【第2583例会】12:30～13:30  
外部卓話：筑西市長 須藤 茂 様
- 10月30日 休会(定款休会)
- 11月6日【第2584例会】12:30～13:30  
ローター財団 地区委員 百目鬼 博行 会員
- 11月13日【第2585例会】12:30～13:30  
外部卓話：生活習慣予防協会 専任講師 小野 和則 様

### ～下館ローターアクトクラブ～

いつでも遊びに来て下さい

9月第2例会 9月26日(木)19:30～

会場：アルテリオ

内容：国際交流友の会との交流会

担当：国際奉仕委員会

10月第1例会 10月10日(木)19:30～

会場：筑西市 総合福祉センター・娛樂室

内容：外部卓話

担当：専門知識開発委員会



永井 啓一さん 今月も本業を支えてくれた従業員達、そして家族に対し感謝し、ロータリアンとして奉仕部門に協力の意を表したい。

本日の合計 24,000円 / 累計 347,000円