



第 1422 回例会報告

平成27年7月23日(木)晴

会長挨拶

会長 御子柴文夫

心の健康をチェックしましょう。

人を救うには自身の健康と健全な心と強い心が必要です。

私達は 体の健康の具合が悪ければ医師の診察を受けて治療します。また健康診断を受けて早期発見に努めております。

では 健全な心を確認し維持に努めているでしょうか。

心療内科等に出向くのは とても悪くなってからでしょう。

健全な心は心の持ち様で維持されます。

夢や希望が実現しないと不平を述べ続けると、叶えられない不満が心を虫食み やがて心を不健全にします。

今の状況と自分自身をまずは認め、今までに出来ている事を喜びとして評価し、改めて夢や希望を打ち立てる心が健全な心を育ててくれます。

今の自らを認め、自分の回りにいる人は敵対者ではなく大切な人だと思ひ受け入れることが ストレスを持たない楽しい生き方だと云われています。でも、悩み多き混沌とした社会です。

人は皆、ストレスを受けて落ち込み易い状況にいます。

更には 共に協力して生きている回りの人の心の健全さも気にかかります。とは言っても 病院に出向くことも また出向かせることも出来ない状況

だと思ひます。

そんな私に心の健全さを確認する「心の健康チェック表」との出会いがありました。

立命館大学文学部卒業後京都府立医科大学で学び滋賀医科大学・埼玉医科大学・大阪の藍野アイン大学等の医療関係で教鞭をとられた御年63歳の医学博士 飯田英晴様の著作です。

「心の健康チェック表」には 10 項目の設問があり 全てに「はい」「そうだ」と肯定できる方は ほぼ健康だと判定されます。

- 1.睡眠はとれている。
- 2.いつものように食事をおいしく食べている。
- 3.今の仕事をだいたい楽しい気持ちでしている。
- 4.今の生活にそれほど大きな不平や不満がない。
- 5.仕事や役割に打ち込んで頑張っている。
- 6.毎日、けっこう努力している。
- 7.家族や、職場の人も頑張っている。
- 8.家族や同僚・友人といると楽しい。
- 9.他の人に優しい気持ちをもっている。
- 10.今の健康状態でよい。

完全な心の健全はありませんが それなりに 10の設問でチェックして心を健全にするように心がけていけば強い心が生まれます。

どうも楽観的に考えることが強い心の始まりと言えます。

今後、物の豊かさのみでなく 心の豊かさを提供できるロータリークラブ活動になればと願っております。

出席報告

会員数	40名
出席対象	38名
出席者数	35名
出席率	92.1%
前回修正	97.7%

■ニコニコBOX

3名	3,000円
累計	54,000円
目標額	60万円
達成率	9.0%

■今週のことば

中村様本日はよろしくお願ひいたします

萩田均





本日の3分間スピーチ

本日のスピーチは望月会員でした。その一部の「ゴルフがうまくなる秘訣」の話は、「別の時間を取ってたっぷり聞かせてくれ」と声がかかるほど大うけの話でした。



第 1422 回例会

「中村消防団長に聞く」

担当 社会奉仕委員会

講師 下諏訪町消防団長 中村裕則様

本日は中村裕則さんのお話をお聞きました。中村さんは西豊の榊宮坂建材の代表取締役と、岡谷市南宮のクインスレミック榊の社長で、来週の誕生日で60歳になります。ロータリー、ライオンズなどに入会するならば、この諏訪湖 RC しかありません。

下諏訪町消防団長に4年前就任して本年は諏訪消防協会会長もさせていただいております。今週の日曜には操法の長野県大会を諏訪湖スタジアムにおいて実施予定です。



下諏訪の消防団は定員250名で現在は200名で活動しています。消防団やいろいろな活動を長年経験するなかで、街づくりは人づくりであることを実感しています。人が人を支え合って街や、会社がうまく回っていくことを、実感しています。

近年はいざ出動というとき、会社のシフトを変更できない等、大変な苦勞がありますが、各企業のご理解を心からお願いいたします。

現在は消防団という組織の中で、確実に若い力が育っていき、街の役に立つ人材に成長しています。人の成長の中で踏み込まない覚悟、行うことの覚悟、教えることの覚悟を知りました。消防団を若い人を教育する場として、地域の大切な人材を成長させるため団長をして、覚悟を持って地域に貢献していきたいと思っております。

岡谷・下諏訪ロボバトル 2015 ロボット製作セミナー参加報告

担当 青少年奉仕委員会

7月25日と26日の両日、テクノプラザおかやに於いて、ロボバトル制作セミナーと、ロボバトルに出場するロボットの製作作業が行われ参加してまいりました。

8月22日に2種目のロボバトル大会が行われる予定で、それに参加するロボット製作と、ロボットに関するセミナーでした。試合方式は以下の通りです。

【ボクサー競技】

2台のマイクロロボットが協議コートで対戦して、相手ロボットを倒す、あるいは協議コート外へ押し出す競技。

【スパイダー競技】

2台が、マイクロロボットでストックエリアの自分のボールをゴールエリアに運び、所定時間にゲットした得点を競うゲーム。

最初は、ハンダ作業の際、子供が火傷をしないように見守ってくれとの事でした。しかし私が担当したテーブルの一人の組み立て作業がはかどらず、二日目の昼食(経過報告会も兼ねている)の時、参加者の中で一人だけ指摘されてしまいました。

他の子供たちはこの時点でほとんど組み立てが終わり、可動部分の点検と不具合部分の修正を行っているのに、その子は部品の選択を誤り、再度組み立てを行う事になり、作業の残り時間も2時間足らなくなっていました。

約8時間の作業で完成する予定が残りの2時間しかありませんでした。組み立て作業は子供たちの自主性に任せ、手伝わないようにしていましたが、突然かつての模型少年の闘志に火が付き、子供から組み立てキットを奪い必死で組み立て、何とか終了時間までに完成させ、思った通りにロボットが稼働した時は、ほっとすると同時に妙な達成感があり、楽しい思いが致しました。

御子柴会長から、ロータリーが今後ロボバトルにどのように関わっていくべきかの模索を依頼されていましたが、取り組み方によっては参加者本人も楽しめるし、サポートスタッフもより多く必要とされている事がわかりました。

諏訪湖RCの参加者は次の通りです。

御子柴文夫・西澤賢二・岩村亀夫・小松孝弘・森山広・三村昌暉