Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属: 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ;
創立: 1985 年 3 月 27 日; RI 認証: 1985 年 6 月 3 日(No. 1665);
事務所: 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F;
電話: 059-383-7077; FAX: 059-383-8501;
E-Mail: info@rotary-suzuka-west.org; http: //www.rotary-suzuka-west.org/
例会場: 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール; 例会日: 火曜日; 例会食事: 12: 00; 例会: 12: 30-13: 30;

イマジン ロータリー

2023 年 5 月 9 日(火)第 1716 回例会

例会場：鈴鹿商工会議所４Ｆ大ホール
開始: 12：30 終了: 13：30
例会進行: 真弓純一 ＳＡＡ
点鐘： 会長 藤野恵子
ソング： 君が代 奉仕の理想
ソングリーダー：服部高宣 会員

会長挨拶 **藤野恵子 会長**

皆さん、こんにちは。長いゴールデンウイークいかがお過ごしでしたか？
色々な制限も解かれ、お出かけになられた方も多かったのではないでしょうか。
わたしは、先月より膝を痛め、動きがままならず、ずっと家に閉じこもって静かに過ごしていました。

ここ 1 か月余り、膝の不調で思うように動けず、気分的にもめげてしまう日が続いています。そうなるとどうしてもすべてのことがプラスに考えられず、ついつい悪い方へと思考も向いてしまいます。そんなマイナス思考の中で、ふと浮かんだのが「自己肯定感」という言葉です。

自己肯定感とは、自分の人生を肯定的にみられる感覚です。ポジティブであることとは違います。現状の自分にＯＫと言えることが自己肯定感です。自己肯定感が高ければ、自信を持って生きることができ、決断力や活力につながります。反対に低いと不安な気持ちやイライラが増え、やる気も低下します。世の中で一番高い自己肯定感を持っているのは赤ちゃんです。赤ちゃんは倒れても転んでもくじけず、何度でも挑戦します。自分は何でもできることを微塵も疑っていません。いろいろなものを触ったり、口に入れたりして、自分の世界をどんどん広げていきます。つまり人には生まれながらにして自己肯定感が高く備わっているのです。自己肯定感の総量の低い人が、高い人よりも人間的に劣っているということではありません。

人の発する言葉には、その人の心の状態が現れます。ですから自己肯定感が低下していると、成功しないかもしれない、うまくいかなかった

らどうしようなど注意、不安、おそれを喚起させる否定語が多くなります。一仕事やり終えたとき思わず「ああ、疲れた。」と言ってしまうことがあります。何気ない言葉に思えますが、疲れた、しんどい、大変だったは否定語で、次に向けた意欲がわいてきません。こんな時には肯定語で「頑張ったね」といいましょう。自分の努力を認め、ねぎらってあげるニュアンスが感じられます。否定語を肯定語に言い換えていくことを「リフレーミング」といいます。ゴルフを例にリフレーミングしてみるとこんな風になります。

どうせだめだ→きっとうまくいく　　左にいかないように→右に行くように狙おう

池ポチャしないように→グリーンにのるように　緊張しないように→いつも通りでいいよ

もうだめだ→なんとかなる　疲れた→よく頑張っている　力まずに→自然体で打とう

このパッドは外せない→このパッドも入る

こんな風に言い換えると自然と行動も変化し、なんでも成功しやすくなると思います。

意識して試してみてください。

幹事報告　　**江藤隆仁　幹事**

1. 鈴鹿･亀山グループ各ロータリークラブ例会変更のお知らせ
   亀山ＲＣ：5 月 22 日（月）会場都合のためロータリー事務所（短縮例会）
   鈴鹿ベイＲＣ：5 月 25 日(木)休会
2. 第 13 回理事・役員会（4 月 18 日開催）決議報告
   ・6 月度プログラムの確認　・・・6/20（火）最終例会について　親睦委員会より夜間例会を予定　イベント内容決定次第、早急に会員への告知　案内をする
   ・ロータリーデー収支決算について・・・添付資料に基づき承認
   ･韓国第 3600 地区年次大会交換交流派遣学生推薦について・・・鈴鹿高校 IAC より 1 名の申請がきており　鈴鹿西クラブとして承認をする。
   ・創立 40 周年準備委員会設置について・・・理事会として委員会設置については承認。　具体的組織等は 7 月より詳細を詰め活動を開始する。
3. 2023 年 5 月のロータリーレートは 1 ドル 136 円です。
4. 地区ロータリー財団部門委員会より「学友だより　第 11 号」が届きましたので配布してございます。

5　東京銀座ロータリークラブ所属の藤川鉄馬様よりご自身が出版されました「ロータリーソング」の本を贈呈いただきました。

委員会報告

＊5 月度諸事お祝い

柴田友美　親睦･家族委員長

【会員誕生日】江藤隆仁会員，岸本春雄会員，

伊藤広海会員，勇　理維子会員

＊ロータリーの友 5 月号紹介

服部高宣　広報委員

＊深谷公園環境整備について

江藤隆仁　幹事

＊お茶講習会について

杉﨑雅代　会員

＊鈴鹿西ＲＣゴルフ取り切り戦について

岸本春雄 ゴルフ部会

◎取り切り戦

5 月 24 日～27 日、３泊４日　九州鹿児島

◎鈴鹿げんき花火大会チャリティーゴルフ

6 月 22 日（木）鈴峰ゴルフ倶楽部

出席報告　　**伊藤雅文　出席副委員長**

正会員 28 名中 16 名出席．出席率：69.56%

ニコニコボックス報告

柴田友美　親睦・家族委員長

敬称略・順不同

藤野恵子：森さん、卓話よろしくお願いします。

江藤隆仁：森様、本日宜しくお願いします。

沖　俊成：卯の花の咲く季節です。

森　喜代造：いいお天気になりました．本日、青少年奉仕でお話させていただきます。

野間芳実：鈴鹿西ＲＣの皆様、本当に有難うございました。森　喜代造、田中　通、野間芳実、三人共、鈴鹿市のため働かせて頂きます。

田中　通：本日 5/9 より先の選挙が効果を持ち、正式に市議 2 期目がはじまりました。今後も地域発展のために頑張ります。

柴田友美：新緑のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？9 月のＦ-1 のチケット購入希望の方は 5/12 までに相談下さい。希望席が可能と思います。但し、定価です。

本日のプログラム

「青少年奉仕月間に因んで」

森　喜代造 青少年奉仕委員長

会報発行担当：伊藤雅文