



# 高槻ロータリークラブ 2017~2018 WEEKLY BULLETIN

**四つのテスト**

I. 真実かどうか  
II. みんなに公平か  
III. 好意と友情を深めるか  
IV. みんなの為になるかどうか

**事務所** オーロラモール高槻西武6階 〒569-1116 高槻市白梅町4-1  
TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174  
E-mail [takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp](mailto:takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp)

**例会日** 毎週水曜日 12:30~13:30  
**例会場** オーロラモール高槻西武6階 多目的ホール TEL 072-684-5379

**創立** 1954年6月15日  
**会長** 浜田厚男 **幹事** 橋本憲治 **クラブ運営委員長** 馬淵晴彦 **会報担当副委員長** 藤田貴子

No.13 2017年10月4日発行

## 10月は経済と地域社会の発展月間 / 米山月間

### 第3091回 本日(10/4)の例会

#### ガバナー公式訪問

- ◎ 国歌…君が代
- ◎ ソング…奉仕の理想
- ◎ 誕生・結婚・入会記念月御祝
- ◎ 創業記念月御祝
- ◎ 国際ロータリー第2660地区  
2017-18年度 ガバナー 片山 勉 様

### 第3092回 次週(10/11)の例会

- ◎ ソング…四つのテスト
- ◎ 卓話…藤井 敏雄 君  
「アジアの通貨危機と財務対応」
- ◎ 例会前の行事  
10月度定例理事会 11時より開催

### 先週(9/27)の例会から

◎ビジター 計 1 名  
本田 孔士様 (大阪 RC) 眼科医

### ◎9/27 出席報告

会員数	出席者数	出席率
54 名	46 名	88.46 %
前々回例会補正後出席率		92.31 %
但し、Mup 5 名 欠席者		4 名
出席規定適用免除有資格者		2 名

### 10月度 記念月御祝

- ◎ 誕生記念 飯島 勝己君
- ◎ 結婚記念
  - 羽根田茂子・新吾 御夫妻 52周年
  - 朝倉 通憲・和子 御夫妻 46周年
  - 香西 徳治・津弥子御夫妻 38周年
  - 河合 一人・貴美 御夫妻 33周年
  - 石田 佳弘・里美 御夫妻 32周年
  - 飯島 勝己・直子 御夫妻 29周年
  - 松下 浩章・早生 御夫妻 26周年
  - 上村富美男・尚美 御夫妻 25周年
  - 小山 彰夫・真由美御夫妻 22周年
  - 坂野 信一・志津子御夫妻 20周年
  - 西澤 直紀・直子 御夫妻 20周年
- ◎ 入会記念
  - 松尾 浩君 18周年
  - 伊藤 智秋君 11周年

### 10月度 創業記念月御祝

- 深野 裕一君 大阪ガス(株) M.38.10.19 112周年
- 浜田 厚男君 浜田電気工業(株) S.35.10.14 57周年
- 川面 智義君 三雅産業(株) S.44.10.1 48周年
- 石田 佳弘君 (株)カルモ S.61.10.1 31周年
- 稲富 博文君 (株)ニューホンダパルス Honda DREAM 高槻 S.62.10.15 30周年
- 本多 了君 夢創研 H.7.10.1 22周年

## ◎会長の時間

### 先人の教え

私は元々今の会社に戻る前に同じような工事会社の現場監督を10年やっていました。毎日毎日自分より年上の職人を使って現場を切り盛りしていました。そこで忙しいのに次から次へと頼まれごとや問題仕事の進捗やら安全管理、工程管理をやっていく中で「先人の教え」というか知恵を教えてくださいました。

まずは「頼み事をするのは忙しい人に頼め」でした。なぜかわかりますか？忙しい人は時間が無く短時間で解決完了しなければなりません。あれこれ考えるよりすぐに行動します。仕事が早いのです。

それから「段取り八分」と教わりました。下準備、前さばきをしっかりしておけば、8割は完了したも同然と言うことです。

これからいろんなロータリーの行事、イベント、急な仕事が入ってきますが、忙しい人に頼み、段取り八分でやっていきたいと思っています。

次週はガバナー公式訪問があり、16日からブキビンタンのメンバーが来阪します。11/5にはオレンジゴスペルがあって、11/10 11は地区大会と色々な行事があります。よろしく願いいたします。

## ◎幹事報告

- ・10月のロータリーレートは1\$=112円です。
- ・千里RC、吹田江坂RCより概況報告書が届いております。後方テーブルに置いておりますので、ご覧ください。
- ・高槻西RCより9月28日例会変更の連絡が届いております。当日は移動例会につきビジター受付はいたしません。

## ◎委員会報告

### ◎社会奉仕委員会

小山 彰夫

#### 高槻3RC

#### 「児童虐待について考えるオレンジゴスペルの夕べ」

児童虐待防止月間である11月に高槻3RC合同の社会奉仕事業として、2011年から続いている「オレンジゴスペルツアー2017」の協賛イベントとして、NYで活躍するプロのゴスペルアーティストを招きゴスペル音楽を通して児童虐待撲滅を呼びかける運動です。

【開催日時】平成29年11月5日(日)18:00～

【場所】URGE 高槻店

【参加対象】高槻3RC会員(家族含む)

【参加人数】80名

【参加費】6,000円

【タイムスケジュール】

18:00～ 軽食・お飲み物をお楽しみください。  
(軽食・お飲み物に関しては演奏開始までにお済ませ下さい)

19:00～ ゴスペル演奏会開演

### ◎青少年奉仕委員会

内本 繁

先週の例会でもご案内しましたが高槻高校インターアクトクラブ秋のクリーンハイクが開催されます。多くのご参加を宜しくお願い致します

【日時】2017年10月1日(日)9:00～12:00

【集合場所】高槻高校・中学校 校門前 9時

【ルート】高槻高校→高槻市駅→野見神社→  
城跡公園→芥川桜堤講演→高槻高校  
⇒解散

【持ち物】軍手、飲み物、タオル、ゴミ袋、  
※動きやすい服装

## ◎卓話

### 「社会奉仕委員会活動報告」

社会奉仕委員会委員長 小山彰夫

キャンペーン名 薬物乱用防止キャンペーン

日時 平成29年9月3日(日)  
午前10時～午後3時

場所 高槻現代劇場  
(市民の健康・食育フェアに合わせて実施)

啓発対象者 高槻市民(約3,000人)

内容 上記イベント時、人の多く集まる場所において大阪府警の薬物乱用防止キャラバンカー及びダメゼッタイ君の着ぐるみを活用し、リーフレット及び傷テープを配布し、市民に対して広く薬物乱用防止の重要性を認識して頂く為の啓発活動を行う。また、質問及び相談には専門の薬剤師が対応した。

配布資料 リーフレット2種 各2,000枚  
キズテープ1,000枚

その他 地区社会奉仕委員会作成の薬物乱用防止のビデオ上映  
キャラバンカー車内では薬物標本の展示  
会場周辺には薬物防止のパネルを多数掲示

## 事業目的の成果

キャンペーン活動を会員一同参加することで会員間の交流関係、連帯感が深まったと感じます。薬物の恐ろしさや危険性、乱用防止の重要性を再認識して頂けた。また高槻高校 IAC の皆様との共同活動が出来、交流が深まった。薬物乱用の重要性を肌で感じて頂いたこととボランティア精神がより芽生えたと思います。市民に対しても薬物乱用の恐ろしさ、また防止活動の重要性を認識して頂き、「しないさせない、ダメゼッタイ」を一人でも多くの人に理解して頂く啓発活動ができた。

今後の課題

- ・後かたづけ時、パネルが足りず探し回った。実施中、定期的に見回ることや風とばないよう固定する等、配慮が必要。
- ・キズテープの1,000枚は早々になくなり、できればリーフレットと同数確保したい。
- ・世界的に広がっている薬物乱用は人類のテーマです。今後とも形は違っても継続して活動することが大切だと思いました。明るい社会の形成の一助となるように薬物乱用が無くなる事を心より願うできれば社会奉仕の事業として毎年継続できればと思いました。

## ➤ 習慣について考える - その ①

最近の研究で分ってきた事に、「人は自分で思っている程、考えては行動していない」という事実があります。ひとたび「行動が習慣化」されると、脳はいちいち考えて判断しなくても、最も少ない労力で最大限の効果が上げられる様に活動する。その都度考えなくてもいい分、エネルギーは最小限ですみ、すぐに行動に移せるのでとても効率的です。

つまり、人の行動は習慣が支配している。そう考えてみると、一度良い習慣が身に付くと、自然と人生がいい方向に向かって加速する。逆に悪い習慣から抜け出せなければ、負のスパイラルに陥ってしまう。これはある意味、もっともな事なのかも知れません。

さて、習慣と言うと沢山の事が連想されます。例えば食事、早寝・早起き、読書や勉強、整理整頓、そして運動やダイエット等。また、喫煙や飲酒等も習慣と深く関係しています。

広辞苑で『習慣』を調べると、「①日常の決まりきった行い、②反復によって習得し、少ない労力で繰り返せる固定した行動」とありますが、身体的な振る舞い以外にも、考え方や価値観等、精神的・心理的な傾向も習慣化されます。一方、人は年を取れば取る程、習慣で行動する傾向が強くなって来る為、それを正す事がとても難しくなります。

それでは人は1日の内でどれ位の割合を、習慣で行動しているのでしょうか？

行動の習慣化について調べる実験が以前にアメリカで行われています。この実験では、被験者の体につけるセンサー付きの発信機を独自に開発。発信機にはGPS機能もついていて、被験者が何時・何処にいるのかを知る事が出来ます。また、上半身の小さな動き、声の大きさ、話す速度等も検出する事が可能。

実験では、被験者にこの装置をつけて、100日間生活をしてもらった。そして1日の内、いつ何処に行くのか、何処で何の仕事をするのか、食事はどうしているのか、仕事では会議をしているのか、或いは休憩しているのか等、その人がどういう行動を取り、どんな1日を送っているのか観察を続けた。その後の研究結果によると、習慣による行動は実に90%もある事が分ってきた。

実際、人が取る行動の中身は、毎日少しずつ違いますが、会社では会議やメールチェック等、何処で、どの時間帯にどんな事をするのか。

また、何時間おきにトイレに行っているのか等も、習慣に基づいている事が分ってきました。

更にこの研究で明らかになった事には、人には1日の内に習慣となっている『固定行動』がありますが、それを見れば未来の行動が予測できるといいます。例えば起床や歯磨き、食事や身支度、それらを行う時間帯、或いは費やす時間等を「固定行動」毎にグループ化すると、1日に50程度のパターンが見つかります。

そして朝の6つの固定行動を見れば、1日の行動が9割以上の確率で予測が可能となる。同様に1日の内どの時点であっても6つの固定行動が決まれば、次の12時間以内にどんな行動を取るのかが予測可能となる。それ位人の行動は、習慣によって固定化されていた訳です。

人が普段、自分の意志で決定して、考えて行動していると思っていた事が、実は「習慣によって支配され、それによる自動意志で行動していた」と言う事になると、少しは真剣に、自分の習慣を見直さなければならぬのかも知れません。

## ➤ 習慣について考える - その ②

ここまで話してきたように、人の行動は習慣が支配していて、私達の日常生活は、その習慣の集積で成り立っています。また、習慣にはいい場合と悪い場合とがあり、自分の習慣に何の疑問も抱かなかつたが為に、大きなチャンス逃してしまう事もまた、稀な事ではありません。

これらの事に関して少し考えさせられる興味深い話があります。

大昔の事、エジプトのアレキサンドリア図書館が火災に遭った時、たった1冊の本だけが焼け残りました。

そこにたまたま一人の貧乏青年が通りかかり、偶然にもその本を手に入れた。読んでみると全然面白くもない。しかし、一箇所だけ『黄金石』について記載されている部分がこの青年の興味を引きました。

黄金石と言うのは、どんな金属でも純金に変えてしまうという魔法の石の事。そして青年は、その石がある黒海沿岸まで探しに出かけた。

拾った本によると『黄金石』を見分ける方法はただの一つだけです。

見た目は普通の石と全く変わりませんが、触れてみると温かい。

青年は、この見分け方を唯一の頼りに、浜辺の石を手当たり次第に触って試す事から始める事にした。

キャンプを張り、来る日も来る日も石拾い。同じ石を二度拾う無駄を避ける為に、冷たい石は全て海に投げ入れる事にした。

そして、朝から晩まで、浜辺の石を拾っては海に投げ捨て、拾っては海に投げ捨てを繰り返して、3年の月日が経過していきます。

4年目のある朝の事でした。青年は一つの小石を拾い上げます。

それは、彼が求めてやまなかった温かい石。つまりは黄金石です。

ところが青年は、その石を手にとると、いつもの如く海に放り投げてしまいます。当然石は海に落ちて、沈んで見えなくなってしまった。そして翌日も、次の日も、浜辺で黄金石を求めて石拾いを続けていました。

良く「手段が目的になる」と言います。

海に小石を投げる習慣を身につけた青年は、何時しか本来の目的を忘れて、手段のみを繰り返す様になっていました。

習慣の中でも、特に人間に強く影響を与えているのが「思考習慣」です。

それが自分にとって心地良かったり、次々と夢を実現してくれる性質のものであれば、あえて変える必要はないのかも知れません。

しかし、現状が本意である場合には、自分の思考習慣をチェックして、時には変える工夫をする事も必要となるのだと思います。

黄金石を求めた青年も、最初はいい線を行っていたのではないのでしょうか。偶然手にした一冊の本から、自分の夢或いは目的というものを見つけた。そして、現地まで出かけて行く行動力も持ち合わせていた。

それにも関わらず、夢や目的を実現出来なかったのは、知らず知らずの内に、日常に埋没してしまったからです。人間は退屈な時には、何か変化を求めたくなりますが、ある事に夢中になってしまうと、周囲が見えなくなる事が多々あります。

彼が毎日、石を拾っては海に投げ込むという単調な作業を、足掛け4年も続けられたのは、夢を実現させようとその行為に没頭したからです。

しかしその先が問題でした。何度も何度も繰り返す事により行動が習慣化されてしまった。そして自分でも気づかないうちに、手段が目的に変わってしまった。

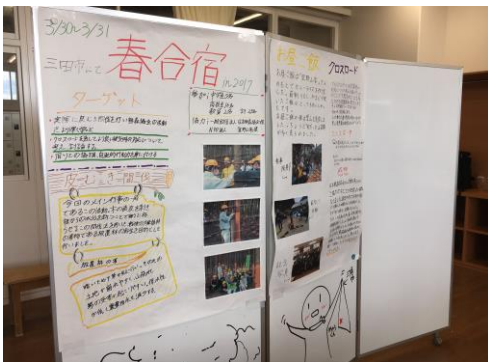
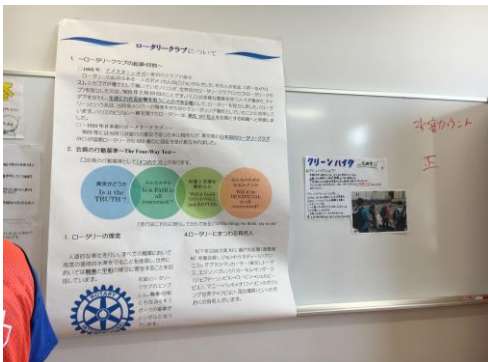
せっかくな黄金石を手にしなが、気付かずに海に投げ込んでしまうこの青年と同じ様な事を私達は見過ごしてはいないでしょうか。

普段は特に意識していない自分自身の習慣について、一度じっくりと考えてみる必要があるのだと思います。

◎インターアクトクラブが文化祭で活動内容を展示



インターアクトクラブが9月17日(日)に高槻高校・中学校文化祭でインターアクトクラブの活動内容を展示しPRを行いました。  
 小阪青少年奉仕委員長はじめ朝倉・藤井・山口・内本の5会員が見学に行ってきました。  
 当日は台風の接近で開催が危ぶまれましたが、予定通り9時から開始されました。  
 今年のテーマは「Origin」で物事の始まりです。今年4月から男女共学がはじまり新たな学校の歴史が「始まり」ました。



われわれロータリアンは10時に校門前に集合し、IACが展示しているH1-6の教室へ。  
 展示はロータリークラブの歴史や理念と海外研修報告、薬物防止キャンペーン、ボランティアとして行っているクリーンハイク、マラソンのスタッフ、赤十字活動、献血などの活動を紹介していました。



これらの展示の説明をインターアクターから聞いていると「暴風警報が発令されたので文化祭は中止になります。」と突然アナウンスが流れました。  
 開始からわずか1時間少々、校内では展示をはじめ、お笑いやダンスのパフォーマンス、模擬店など様々な催しが企画されていただけにとっても残念でした。



この日のために頑張って準備をし、この日を迎えた生徒たちにとって、とても残念だったと思います。  
 また、来年の文化祭を楽しみにしています。お疲れさまでした。

◎ニコニコ箱報告

- ・卓話を聞いて下さりありがとうございました。 河合君
- ・河合さん、有益な卓話ありがとうございました。香西君
- ・卓話を聞いていただいて。「オレンジゴスペルの夕べ」多数のご参加願います。 小山君
- ・河合さん、すばらしい卓話ありがとうございました。夜の散歩、いつでもお付き合いします。 大木君

本日の合計 ￥ 20,000-  
 7/1よりの累計 ￥691,000-

◎R 財団への寄付

河合 一人君 ￥5,000- 香西 徳治君 ￥5,000-

本日の合計 ￥ 10,000-  
 7/1よりの累計 ￥310,000-  
 一人当たり平均 \$ 55.77