



高槻ロータリークラブ  
2023~2024  
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 みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急 6 階  
TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174  
URL <http://www.takatsukirc.org/>  
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 高槻阪急 6 階 多目的ホール TEL 072-684-5379

創立 1954 年 6 月 15 日

会長 河合一人 幹事 松下浩章 クラブ運営委員長 内本繁 会報担当副委員長 小阪大輔

No.13 2023 年 10 月 11 日 発行

10 月は地域社会の経済発展月間/米山月間

第 3336 回 本日 (10/11) の例会

ガバナー公式訪問

- ◎ ソング・・・四つのテスト
- ◎ 卓話 国際ロータリー第 2660 地区  
ガバナー 延原 健二様

第 3337 回 次週 (10/18) の例会

- ◎ ソング・・・我等の生業
- ◎ 卓話 丹野 亮君  
「最近の税理士事情」

先週 (10/4) の例会から

◎ゲスト・ビジター

計 0 名

◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
46 名	37 名	80.43 %
前々回例会補正後出席率		81.82 %
但し、Mup 3 名 欠席者 8 名		
出席規定適用免除有資格者		2 名



◎会長の時間

音楽には、様々な楽譜が存在していますが、この楽譜に記載されているのは、何も音符だけではありません。休止符と言うものもまた、必要に応じて記載されています。そして当然の事ですが、休止符の部分では、演奏はなされていません。つまり、無音の状態です。しかし、この無音状態も、音楽を構成する重要な要素の一つです。

私達の日常を、即興の音楽に例えると、その楽譜の中には必ず、休止符が無ければ成り立ちません。この休止符とは、具体的には、休みの一時。そして、この休みの一時とは、私達が本当に自分の中から喧喚（けんそう）、懸念、思惑、心配、気がかり等を一切・排除して、心をすっきり空っぽにする時間の事です。もし仮に、仕事から離れている時間帯があったとしても、心がそれらで騒いでいれば、休まらないしくたびれますから、1 日の内で複数回・休止符の時間を持つ事は、何もビジネスだけではなく、より豊かに生きる上でとても大切な事です。

実は、これまで人間の脳は、何か考え事をしている時や、作業に集中している時にだけ、活発に活動するものと考えられていました。ところが、最近の脳科学・イメージング研究により、新たな事実が解明されています。私達がぼんやりと何もしていない時、脳が 1 日に消費するエネルギー400 キロカロリーの内、約 75%を消費しています。そして、この時に活発化する特殊な神経回路があり、これを「デフォルトモード・ネットワーク」といいます。「デフォルトモード・ネットワーク」は、ぼんやりしている時に活発化し、脳の内側前頭前野、後帯状（こうたいじょう）皮質、海馬等、複数の離れた領域が、同期・協調して働き、ネットワークで繋がる事が観測されています。

世界に希望を生み出そう

ゴードン R. マッキナリー RI 会長

この時、「脳は何をしているのか？」と言うと、急な刺激や危機に対処出来る様、備えながらも、入力した情報を取捨選択しています。その結果、先ず脳内の情報がスッキリと整理され、頭がクリアになる。また、蓄えられた情報や記憶が、ネットワークの繋がりにより、自在に結びつきやすくなる為、新しいアイデアが生まれる等、「創造性が高まる」と言う大きなメリットがあります。

ただ、その反面、デメリットとして、過去の出来事への後悔や、未来への不安等、ネガティブな事を次々と連想させてしまい、体も心も疲れ果ててしまう事があります。こんな時は、いくらリフレッシュしても疲れが取り切れず、スッキリとはしません。その原因は、DMNの過剰反応(暴走)が起きるからです。但し、この暴走を食い止める為の方法も、近年、注目されています。それが、マインドフルネスの実践です。

マインドフルネスとは、一言で言うと、考えない状態を続ける修練です。これは、特に新しい考え方ではなく、東洋では、瞑想の形態で古くから実践されて来ました。最も手軽な方法としては、正しい姿勢で座り、数分間自分の呼吸に集中する。その際、繰返される呼吸を、只々観察する。そして、雑念が湧いてきたら打ち消して、再び呼吸に集中する。これを1日に4、5回実践し、習慣化する。

とても簡単な方法ですが、これにより、デフォルトモード・ネットワークの暴走が抑えられ、古い記憶を掘り起こし、様々なアイデアを再結合させ、創造性を高める事に繋がります。ちなみに、マインドフルネスは、もともと、アメリカ・マサチューセッツ大学のジョン・カバット・ジン博士が、ストレス軽減プログラムとして、医療に取り入れたのが始まりです。うつ病や不安症は、反濁や心配、自己評価で、頭が一杯になっている状態です。これは、脳科学の立場からは、DMNの活動が、過剰反応している状態だと言えます。マインドフルネスの実践には、この暴走を減弱させる作用があり、うつ病や不安症に、「効果があるもの」と考えられています。

近年では、グーグル、アップル、ゴールドマン・サックス、マッキンゼー等、世界の一流企業が、社員のストレス・マネジメントとして取り入れた事により、広く知られる様になっています。

### ◎幹事報告

- ・10月ロータリーレート 1ドル：149円
- ・次週10/11(水)の例会はガバナー公式訪問となっております。クラブ統一ジャケットをご着用の上ご出席下さい。当日は延原ガバナーを拍手でお迎えし、拍手でお見送りしたいと思っております。必ず例会開始5分前には例会場にお集まり下さい。宜しく願い致します。



### ◎10/4 卓上花

- ガーベラ …… 優しさ
- 蓼(たで) …… 健康

### ◎委員会報告

#### ○国際奉仕委員会

中西 美代子

- ・米山奨学会より「2023-24年度ロータリー米山記念奨学事業豆辞典」が届いております。例会ポケットへ配布しております。この冊子を読んで頂ければ米山の事が全て分かります。宜しく願い致します。

#### ○社会奉仕委員会

飯田 哲久

- ・高槻市環境美化推進本部事務局より「令和5年度秋季環境美化推進デーの実施についてのご案内」が届いております。回覧を回します。多数の皆様のご参加宜しくお願い致します。

【日 時】2023年11月19日(日)9:00~10:30  
(雨天中止・順延なし)

【集合時間】9:00

【集合場所】JR高槻駅北口広場

【清掃用具】準備してあります。

#### ○クラブ研修委員会

羽根田 茂子

- ・第1回情報集会を11/15(水)例会後に開催致します。講師は藤井会員です。入会5年未満の会員の皆様は必ずご出席頂きますよう宜しくお願い致します。回覧を回しますので多数の皆様のご参加宜しくお願い致します。

【日 時】2023年11月15日(水)例会後

【場 所】例会場

【講 師】藤井会員

#### ◎浜田厚男会員より

- ・本日例会ポケットへ「第7回凛の会写真展のご案内」をお配りしております。出展者11名の内8名がロータリーの会員、あとの3名の内の1名は山室会員の奥様です。ロータリー色の強い写真展となっております。力の入った作品が展示されておりますので、皆様是非鑑賞に来ていただければと思います。宜しくお願い致します。

【日 時】2023年10月20日(金)~25日(水)  
10:00~18:00 \*最終日は16:00迄

【会 場】高槻市立展示館「けやき」

### ◎委員会例会



◎ニコニコ箱報告

- ・誕生記念内祝 **井上君** (遅くなりましたが先月誕生日を祝って頂きありがとうございます。ございました。)
- ・結婚記念内祝 **小西君** (誕生祝い有難うございます。)  
**石田君** (ありがとうございます。)  
**河合君、**  
**松下君** (お祝い頂き有難うご座居ます。)
- ・入会記念内祝 **伊藤君、松尾君**
- ・創業記念内祝 **浜田厚君、石田君、**  
**井上君** (創業記念も頂きありがとうございます。)  
**川面君**

---

本日の合計      ¥    55,000-  
7/1 よりの累計    ¥  632,000-

◎R 財団への寄付 (年次)

- 河合 一人君 ¥ 5,000-    川面 智義君 ¥ 5,000-  
松尾 浩君 ¥ 5,000-    山口 誠君 ¥ 5,000-

---

本日の合計      ¥    20,000-  
7/1 よりの累計    ¥  270,000-  
一人当たり平均      \$ 40.48

◎R 財団への寄付 (ポリオ)

---

本日の合計      ¥            0-  
7/1 よりの累計    ¥    30,000-  
一人当たり平均      \$ 4.50

◎米山奨学会への寄付

- 浜田 厚男君 ¥ 5,000-    松下 浩章君 ¥ 5,000-

---

本日の合計      ¥    10,000-  
7/1 よりの累計    ¥  195,000-  
〔 会員より      ¥    80,000- 〕  
〔 クラブより     ¥  115,000- 〕  
一人当たり平均    ¥      4,239-

◎青少年育成基金への寄付

- 山口 誠君 ¥ 5,000-

---

本日の合計      ¥      5,000-  
7/1 よりの累計    ¥     25,000-

## 2023-2024 年 度 例 会 プ ロ グ ラ ム

月	日	内 容	例会後の行事	備 考
10 月	11	ガバナー公式訪問		地域社会の経済発展月間/ 米山月間
	18	卓話(丹野君)		
	25	移動例会 (於:大阪城西の丸庭園 大阪迎賓館)	秋の親睦会 (於:大阪城西の丸庭園 大阪迎賓館)	* 職業奉仕委員会
11 月	1	記念月御祝 地区委員会報告(ロータリー財団・山室君)	定例理事会	ロータリー財団月間
	8	地区委員会報告(米山奨学・中西君)	指名委員会	秋のライラセミナー(11/3~5)
	15	外部卓話(茨木税務署長 岡本 和之様)	情報集会・中長期クラブ戦略委員会	
	22	<b>定款による休会(祝日)</b>		
	29	外部卓話(特定非営利活動法人 子どもデザイン教室 代表理事 和田 隆博様)		* 国際奉仕委員会