



Innovation for the Rotary club ロータリーに新風を

東日本大震災の支援とともに重要キャンペーンは「ラオスの国際社会奉仕事業」と「タバコの害」です。炭谷亮一

「タバコの真実」その36 2011. 6. 16. 村田祐一

禁煙と継続のコツ



館ひろし氏が禁煙に成功したことを前回お伝えしました。我もと思われる方そのコツをお教えします。

禁煙を思ったら禁煙開始日を決める。禁煙を周囲に宣言し、禁煙宣言の紙を目立つところに貼りつけ禁煙の決意を周りに示す。決意を示すことで悪友が邪魔をするかもしれませんが、応援者も増えますし自分の励みになります。日々の禁煙行動をメモすることでますます決意が強固になります。宴会では喫煙者のそばを避ける。お酒が入るととても吸いたくなるので特に注意してください。吸いたくなったら気分転換を図る。例えば、朝起きたら直ぐに、食後にもタバコを吸う時間を与えずに歯磨きをする。たばこで害されていた歯の健康にも良い。歯医者さん営業妨害してごめんなさい。仕事が一段落したら軽い体操をする。肩凝りにも良い。タバコを止めるとこれまで痛められていた胃を始め体の臓器が健康を取り戻し始めます。食事がとても美味しくなります。つつい食べ過ぎになります。何か運動を始めてください。散歩でもOKです。太りすぎの予防になります。益々健康体になります。禁煙がうまくいったら、節目節目（1週間、1月、3月など）に自分にご褒美をあげる。禁煙を応援してくれる人に機会があるごとに褒めてもらう。タバコを勧められた時の上手な断り方を前もって考えておくといいです。タバコを再び吸いやすい状況を前もって予測し対策を立てておく。人間そんなに意志の固い人は多くありません。禁煙に失敗しても「自分はなんて意志が弱いんだろう」などと落ち込まない。失敗は成功の基と考え、なぜ失敗したかを考え今後の参考にす。7転び8起きと前向きに考える。喫煙していた時の朝の嫌な咳、喫煙場所を探す苦労などを思い出し、現在の健康とこれからのますますの健康をイメージしてください。できるだけ応援してくれる家族、友人を多く頼んでおく。できれば主治医にもお願いすると良い。

以上 厚労省のHPを参考にまとめました。

クラブ例会予定 2010-2011年度

- 6/9 宮川真治様 椎茸栽培について
- 6/16 山縣秀行様 (寿屋 社長)
- 6/23 田代 健様 (株)アクト協同組合理事長
- 6/30 会長・幹事慰労会&新人会員歓迎会

2010～2011

(役員) 会長：藤間勸菊 エキト：西村邦雄 副会長：北山吉明 幹事：宮永満祐美 副幹事：上杉輝子

前会長 村田祐一 会計：竹田敬一郎 SAA：永原源八郎

(理事) クラブ管理運営委員長：水野陽子 副：二木秀樹 (親睦：上杉輝子 プログラム：魏 賢任

SAA：永原源八郎 ニコニコ：二木秀樹 友好・クラブ細則：井口千夏 奉仕プロジェクト委員長：吉田昭生

副：魏 賢任 (職業：申 東奎 社会：野城 勲 国際：木村幸生 ラオスITセンタープロジェクト：炭谷亮一)

会員組織委員長：金沂秀 副：杵屋喜三以満 (会員増強：金沂秀)

ロータリー財団委員長：木場紀子 副：東海林也令子 (ロータリー財団・米山：吉田昭生 年次寄付：藤間勸菊)

広報委員会委員長：多田利明 副：北山吉明・土田初子 (広報：東海林也令子 ロータリー情報：土田初子

会報：石丸幹夫) PETS・地区協議会実行委員長：北山吉明 副：多田利明、宮永満祐美、井口千夏

理事： 常任理事： 石丸幹夫

★太字：理事役員

例会場 ホテル日航金沢 5F 〒920-0853 金沢市本町 2-15-1 T076-234-1111 例会日時 木曜日 19：00

事務室 ライブ1ビル 2F 〒920-0852 金沢市此花町 3-2 T262-2211 F262-2241 (事務局) 相川晶代

E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp

ホームページ URL http://www17.ocn.ne.jp/~hrc/

事務局執務時間 月火水金 10：00～16：00 木 15：00～20：30 休憩時間 12：00～13：00 休日 土日祝日



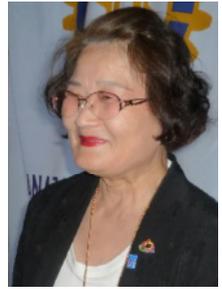
例会優り

608回
 ホテル日航 5F
 2011 6.9 (木)
 出席率 19/37 51.35
 修正出席率 69.12%

点 鐘

SONG それでこそロータリー四つのテスト

藤間勸菊会長挨拶：皆様こんばんは 先日珠洲 45 周年に行ってまいりました。よく遠い所を来て下さいましたと歓迎していただきました。会長さんは入会 4 年めだそうであとは全員会長経験者だそうです。私はすぐ多田さんを思い



出しました。地区大会の宣伝をしてまいりました。大変和やかな会でした。
 ゲスト ビジターなし

皆出席の表彰

4カ年 炭谷亮一会員 一カ年 岩倉舟伊智会員

ちなみに途中ですが 石丸会員が 3 2年 9ヶ月 谷会員 12年 7ヶ月 金会員 12年 7ヶ月 西村会員 8年 11ヶ月 多田会員 4年 1ヶ月 村田会員 8年 8ヶ月 藤間会員 4年 9ヶ月 宮永会員 3年 10ヶ月 木場会員 1年 2ヶ月 吉田昭生会員 1年 2ヶ月 二木会員 11ヶ月 北山会員 11ヶ月 です。



米山奨学金支給 李曉燕さん

ようこそロータリーへ

新 入 会 員

林 克吉 様

HAYASHI KATSUYOSHI

会員 No76

入会 H22.6.2 (2011)

S53.10.21 生 男



職業分類：不動産業

株式会社 インサイト

社長 CEO

事業所〒 920-0024 金沢市西念 4-24-26 マイコンビル 2F TEL076-234-0303

FAX 076-234-0403

住所 富山市八尾井田 49-6

推薦人：魏賢任会員、石丸幹夫会員

食事と歓談

ニコニコBOX



¥8,000 本年度累計
 ¥788,909 残高 ¥3,274,493-

藤間会長 江守先生卓話よろしくお願ひいたします。李さんお気をつけて行ってきてください。石丸会員 先週は旅行で失礼しました。幸いインスブルク・ウィーンは晴れていました。木場会員

李さんようこそ。予備審査は無事合格されたとのことお目出とうございます。今度は、本審査頑張ってください。炭谷 Gエレクト 江守先生今夜の卓話楽しみにしています。水野会員 江守先生のお話楽しみにしています。



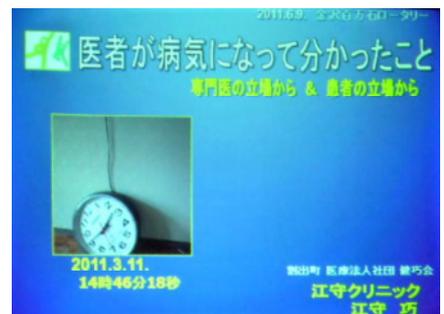
講話の時間

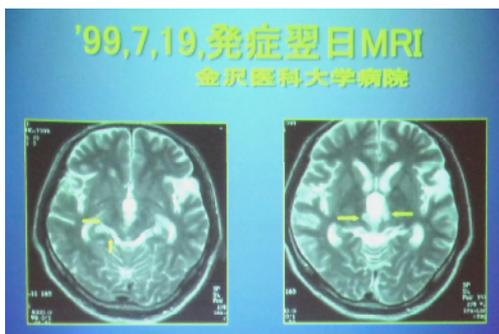
「医者が病気になってわかったこと」

江守 巧 会員



詳細は次号で





自身の壮絶な体験と夫人のリハビリテーションへ努力と情熱が不可能を可能にして元気になりました。

点 鐘

ガバナーエレクトの手紙 2011. 6. 16 炭谷亮一

日本は中東（イスラム）を理解できるか？



作家の曾我綾子さんの著書「アラブの格言」によれば、日本人は神仙にお祈りして御利益があると考えますが、アラブ人はまったく逆だと言う。日本人の信仰心は他力本願に基づいている。すなわち、神様、仏様、或いはお上（政府や役所）のような大きな力が助けてくれると素直に考えている。

しかしアラブでは「断食して祈れ、きっと良くないことが起こる」と言う。断食までして祈っても良くないことが起こるのでは、信仰心をなくせと言っている様なものだ。だがこの格言は、「信仰に忠実ならば必ず良くなるとは限らない、現実には不幸も起こる」ことを教えているのだそうだ。

そう言われてみれば、真実は確かにそうである。むしろ厳しくてもその方が正しいと言える。中東を理解しようと思ったら、イスラム教の聖典であるコーランを避けて通れない。我々日本人は以下の様におおざっぱにコーランを捉えるだけでかなり理解出来る。

- ・コーランは、ムハンマドが神から受けた啓示をそのまま記録したものだ。神の言葉は絶対で、人々は理屈抜きで従う。
- ・イスラムでは、生以上に死が大きな意味を持つ。現世は短く、死に続く来世は永遠である。
- ・現世で罪を犯した者は地獄にやられて永劫苦しみを受け、神の為に自己犠牲（ジハード）を行なった者は天国に行って永遠に幸福を得る。
- ・イスラムの人々は神の教えに従って、いい人生を生きようとしている。コーランは強制ではなく、いつもコーランを聞き、コーランとともにあるとは喜びである。
- ・彼等は誇り高く、横暴な権力に心から屈することはない。

彼等の生き方、考え方を尊重するのは当然のことであり、彼等も又我々を理解しようとしている。

4月以降の金沢市内8RCの例会変更

金沢西RC 6/24（金）18:00～金沢都ホテル「最終夜間例会」

金沢南RC 6/28（火）休会

金沢北RC 6/16（木）休会 6/30（木）18:30～ 松魚亭 「最終夜間例会」

金沢香林坊RC 6/20月）18:30～「やれやれ会」

南光州41周年と会長 役員離就任式の案内

ご希望の方は、是非ご参加下さい。詳細は下記の通りです。2パターン用意しました。

A) 6月26日(日)富山発インチョン着 移動金浦より光州1泊夜歓迎会 6月27日記念例会 PM 6時30分
夜行バス似てインチョン空港へ28日午前富山着
費用は概算でエアータクセル一泊 韓国内移動 約70,000円

B) 6月24日(金)富山発24日25日ソウル泊まりソウル2泊光州1泊

26日 日曜日出発組とインチョン もしくは金浦で合流 南光州へ出発。
エアー ホテル3泊 国内移動 約90,000円 (金会員まで6/3 (木) 〆切 御願いたします。)
人数と泊まるホテルで金額は変割ります。 事務局 相川

地区のホームページについて リニューアルすることにしました

CMS (Contents Management System) について 特徴はトップページを見やすくし、アクセスもしやすい様にするとともに、ロータリアンが自由にサーバーにアクセスして、書き加えたり変更したり出来るシステムで、Word 等が扱えればやれる様簡素化にしたい。地区委員会や各クラブが責任もって書き加えて貰う事にしてみたい。すなわち、地区広報委員長が取材しなくても、ページに記事を入れかえることが出来る。予算は可成りかかるが、全会員が簡単に自由に参加出来る地区ホームページにする。

話し合いは

2011.6.12 (日) 10:00 ~ 11:30 炭谷亮一ガバナーエレクト事務所にて

芝田実地区現・次期広報委員長 (富山南)、野村充史現・次期副委員長 (金沢香林坊)、炭谷亮一ガバナーエレクト、岩倉舟伊智次期幹事、石丸幹夫次期筆頭副幹事、野城次期雑誌委員長が出席して行われた。

ホームページ作成の実行は野村副委員長が実質的に担当する。

職業奉仕について

パストガバナー 吉野一郎 (桐生 RC)



何をするか誰も教えて呉れないとこぼす会員がいるが、ロータリーに入って来る人は既に教える側に立った人達であると私は考える。自己の職業を通じて相手の立場を良くしてあげたから、その職業に成功し、人から認められて入会を許される状態に到達したのである。

1989年の職業宣言にも第一に「職業は奉仕の一つの機会なりと心に銘せよ」と採択されている。

「四つのテスト」は簡単明瞭な為に、とりわけ日本で良く活用されている。しかしそれが金科玉条の規則の様に取り、扱われ過ぎていないだろうか。前文の「言行はこれに照らしてから」を先ず声を出して読んでから主文の「……」…かどうか」の呼び掛けの意味を良く味わって見なければいけない。

四つの何れか一つに適應しなかった時はどうすべきかとの議論があったが、その時ほ順序を逆から見て、第一に「みんなのためになるかどうか」を考え、その事で「好意と友情」が深まれば、多少真実や公平が崩れても、それで良しとすべきと云う結論に達した事がある。

炭谷亮一ガバナーエレクトはこれに⑥**勇気があるかどうか**を加えている

四つのテスト

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 5 勇気があるか どうか

大連宣言の一節 もっとも良く奉仕するもの もっとも多く満たされるべき事 吾人はうたがわず

会員消息

吉川照子作品展 しゅんこう和紙ちぎり絵

東海林也令子の御母堂様です。

2011.6.19 まで ガーデンホテル

