



Rotary



東京八王子西
ロータリークラブ

Report

2020~2021 No. 3 令和2年8月28日

●会長標語

会長 金子 裕二

集まろうロータリー

今週のプログラム

- 第2611回 (8/28)
- 会場 京王プラザホテル八王子

*卓話

多摩南グループ渡邊良勝
ガバナー補佐

次回のプログラム

- 第2612回 (9/4)
- 会場 京王プラザホテル八王子

*三祝 *100%表彰

*卓話: 円 純庵氏
テーマ: 「渋沢栄一の論語と算盤の心」

イニシエーションスピーチ



高山英一 会員

生、中学2年生の娘がおります。私の父は秋田県の花火で有名な大曲の近くにある美里町の寺の4男坊で、寺は臨済宗妙心寺派で最北の寺だと聞いております。母は長野県佐久市生まれで、高度成長期に地方から都市部へ出てきたごく一般的なサラリーマン家庭で育ちました。

父方の家系は皆背が高いものですから、確かにそうだと考えておりました。しかしながら、昨年秋のブラタモリを見ていたら、そのように思っている県民が多いようですが、全くの噂にすぎないと専門家がバツサリと否定されていたのはちよつとショックを受けました。それでも、DNAが大きく影響していると勝手に私は今でも信じております。

中学生になり、当時シャープのMZ-1200というパソコンを買い与えてもらった事がきっかけで、半導体に強い関心や興味を持つようになり、高校時代は数学や物理がとても好きでしたし、大学時代も遊びで欠席しがちな授業も、量子力学の授業だけは欠席せずに出ておりました。

半導体との出会い

昨年8月に塚本さんにご紹介賜わり、入会させて頂きました高山英一と申します。本日は、貴重なお時間を頂戴し誠にありがとうございます。現在は、NIT東日本東京西支店長をしております。国立から東京の西エリアと小笠原までの島嶼部、神奈川の相模原を所掌しております。小笠原はここから1000kmあり、船で24時間かかりますので、赴任している社員や役場の方には年に1回程度しか合えませんが、船のスケジュール上4日間島に滞在しておりますので、実は内地の社員や行政の方よりもしつかりとコミュニケーションが取れたりします。

生い立ち

家族構成は、妻に、高校2年

私は名前の通り身長は186cmありまして、遺伝的要素がしっかりと引き継がれているというところ。住職であった祖父は、配給事情が良くない戦時中にも拘わらず180cm近くあったと聞いておりますし、父も178cm、母は161cmで、生まれた時の体重は3800グラムでしたので、この身長は当然の結果だと言えると思います。以前、日本人のDNAのルーツを記した書籍に、秋田県人のDNAはロシアルーツが一定数おり、背の高さや肌の白さ等はその影響と記載があり、その昔、ロシア系の祖先が秋田や新潟に渡つて来たといふ最近まで疑いなく信じておりました。今思い返すと確かにバスケットで有名な秋田県立能代工業高校に2m近い選手が当時もゴロゴロいましたし、

生まれは仙台です。父が転勤族でしたので、その後3歳まで横浜におり、幼稚園から大学卒業まで埼玉県新座市で育ち、これまで高尾山には何度も足を運びました。残念ながらこれまでは、八王子に住んでおりました。小さい頃は、皆でいたずらをして、背が高いものから最初に見つかって叱られてしまつたので、背が高いことにコンプレックスを持っておりました。一方で、体を動かすことが大好きだったので、小学生時代は剣道、中学、高校はバスケットボールに熱中し、いつも生傷が絶えず、今も指や膝などあちこちに古傷を抱えております。社会人になつてからも、野球、ソフトボール、テニス、スキー等は職場の方や同期とよく楽しみました。

大学は、東京理科大学の電気工学科に進みました。大学時代は、いろいろな分野の本を手に取りましたが、とりわけアインシュタインの「一般相対性理論やホーキング博士「ホーキング宇宙を語る」等宇宙の成り立ちに関する書籍を読み漁りました。また、学生当時、NHKで電子立国日本という番組が放送されておりました。日本や世界をリードしている電機メーカーの開発者にとっても感化され、電機メーカーに就職したいと考えておりました。

就職に関しては、当時F1がブームで、本田宗一郎のファンであつた私は関連書籍をよく読んでおりましたし、学生時代に初めて乗った車がホンダのインテグラであり、新座市に隣接する和光市にはホンダの研究所があるという事からホンダに入社したいと考えておりました。しかしながら、当時ホンダに就職した先輩に話を伺うと、内燃機関に関わる学科でないと活躍の場が少ないと言われて諦めた次第です。電気自動車や自動運転技術の開発競争をしている今の時代であれば、話は違つていたと思います。

結果、これからは通信だろうと通信関連の研究室に進み、その教授が元NTT研究所の所長であつたこと、電電公社が日本のコンピュータ産業を牽引してきたこと、何よりも休みが多いと先輩から聞かされておりましたので、NTTへの入社を決めました。しかし現実的にはNTTに入社後、技術を追求する職場はこれまでのキャリアでは半分弱の経験で、企画や人事、育成等の共通系がメインのキャリアとなつてしまいました。結果として、学生時代に想像していなかつたサラリーマン人生を過ごしております。

入社して直ぐに会社をやめようと思つておりました。入社時は、NTTが民営化して7年と浅かつたので、まだまだ電電公社の雰囲気の色濃く残つておりました。毎晩スナックへ先輩に連れられ、終電で帰宅するという生活が1週間程続きました。当時は、まったくお酒が飲めなく、飲めないのに毎日7時間近く連れ回されるので、とても苦痛でこの生活が今後毎日続くのであれば、とてもじゃないけど無理だと思ひ、真剣に会社をやめようと思つた事がありました。しかし、2週目からはピタッと連れまわされる事がなくなり、後から知つたのですが、先輩は私が付き合ひが出来たのか、品定めをしていたのだと聞きました。その先輩とは、実は今でもお付き合いさせて頂いており、何でも相談できる大切なメンターとなつております。

1985年のNTTの民営化後、競争が導入され、新しい通信会社が次々に設立され、1999年(平成11年)にNTTは持株会社、東西会社、コミュニケーションズと4社に分割されました。良くも悪くも電電公社のDNAを引き継いでいるのは、今は東西会社だけになつております。

電話の時代からADSLや光などのブロードバンド通信の時代へ変わり始めた2007年(平成17年)にNTT東日本も競争できる会社へと本体を小さくする組織改革を実施しております。その時、設備部門の組織改革事務局を務めさせて頂きました。

当時の勤務は、日中帯の8:00-20:00まで本社のサービスマネジメントという組織の総括主査を務め、20:00-4:00まで本社の組織改革の事務局の主査を務めるという正に二足の草鞋を履く生活を半年間しました。体力には自信があつたものの、さすがに過労で倒れました。また、コンプライアンスとかハラスメントという言葉が輸入されてない時代でしたので、7月に倒れた時点で周りからは、「何早い夏休みを取つてんだよ!」と叱責を受ける有様でした。振り返ると組織の設計等を一人称でやらせて頂いたので、それまで一番仕事に充実し、楽しい時代であつたと今では思えます。しかし、今のNTT東日本は労働環境がしっかり整つたホワイトの会社で世の中では通つておりますので誤解なくお願い致します。

最後に、サラリーマン生活の中

で多種多様な仕事を経験した中で、強く感じている事についてお話をさせて頂きます。

前職はNTT東日本で技術系人事の責任者をやらせて頂きました。採用から昇進・昇格、退職後の斡旋まで調整をさせて頂いた中で私が強く感じているのは、やっぱり「会社人生は評価より評判」という事です。一概には言えませんが、華々しい成果や実績を残された方でも、人との関係を大切にされて来なかつた方は、なかなかセカンドキャリアを築けなかつたり、仕事を離れた時に寂しい思いをされていると耳にすることが多々ございます。

一方で、誇れる業績がなくても、人との関係を大切に、「利他心」で取り組まれた方は、退職されてもとても豊かで充実した人生を送られているとよく見聞き致しました。

コロナ禍を経験し、社会には利他心がとても大切な価値観だと強く感じる場面が多いです。今後世界でも利他心を大切にしている価値観が広がつて欲しいと願っております。

ロータリーを始めとする八王子の皆さまとお話しさせて頂きますと、地元愛や仲間を大切にしている姿勢をいろいろな場面で感

じますし、利他心、つまり奉仕の精神で活動されている方がとても多く、感銘を受けております。

私も皆様のお役に立てることが一つでも多く増やせるよう頑張つて行きたいと思ひます。

委員長就任挨拶と

委員会報告 8月7日(金)



小杉吉己親睦・
家族委員長

2020(21)年度親睦家族委員長を拝命いたしました小杉です。

メンバーは橋本副委員長を筆頭に磯間副委員長、森崎副委員長3名と藤巻委員、鈴木雅徳委員、井草委員、石岡委員、高橋委員、岸田委員、井上委員、笠井委員、天神委員、馬場義和委員、小林秀司委員、岩田委員、追川紳太郎委員、小松政人委員、本橋委員、高山委員、勝田委員、若松委員、近藤委員、長尾委員、安田委員、滝島委員、小林洋文委員計27名です。入会間もない委員もおりますので皆様の顔やお名前を覚えるのも重要な活動です。声

掛けなどしていただければ幸いです。

今年度の活動はコロナ禍の影響で、夏の納涼夜会例会を昼の通常例会とし、秋には1泊旅行を兼ねた移動例会を企画いたしました

が、新型コロナ収束が見えず延期といたしました。12月25日には年忘れ家族例会、春の観桜例会、5～6月には日帰り旅行を兼ねた移動例会（横須賀方面）親睦ゴルフも秋春2回計画をしておりますので、皆様

のご参加をお待ちしております。しかし親睦家族委員会の行事は密を伴いますので新型コロナウイルス感染状況によっては、我慢、中止、変更など決断を強いられる

ことがあるかもしれません。ご理解をいただき、今後の状況を注視しつつ担当者と打ち合わせを行ってまいります。通常例会

でも検温や手のアルコール消毒などのご協力、合わせて親睦家族委員会を1年間よろしくお

願いたします。

例会報告

第2609回(2020.8.7)(金)

- ◇司会 秋間勝仁(会場監督補佐)
- ◇開会点鐘 金子裕(二会長)
- ◇君が代斉唱
- ◇Rソング 奉仕の理想
- ◇食事と交歓 和食

◇出席報告 坂下出席委員

会員111名中69名出席。

出席率69.00%。前々回7月17日の出席率75.00%を81.00%に修正します。

◇二〇二〇発表

大田吉彦財務委員長

◇会長挨拶 金子裕(二会長)

*この間まで雨が続いていたので草刈りをしていなかったのですが、梅雨が明けたので早朝から草刈りをするとうすく暑いです。あまり暑いので、ご近所に迷惑にならない所は朝6時とか7時くらいから始めて、午前中に仕事を終わらせて一杯飲んでといった様子です。すく汗をかいて体重が減ります。

*今日は立秋です。明日からは暑中見舞いではなく、残暑見舞いになります。梅雨が明けると明けないというのは、立秋までの言葉です。立秋までに梅雨が終われば「梅雨明け」というようですが、立秋以降に梅雨が終わっても「梅雨明け」とは言わないようです。

*今年度は鰻の稚魚が増えているそうです。今年の土用の丑の日は終わってしまいました。鰻を食べてゆつくりお酒を飲みたいと思います。

◇幹事報告 中村晋也幹事

*7月の九州豪雨災害義捐金を予納金より一人当たり

500円を支出します。

*本日例会後にクラブ協議会リハーサルがあるので、出席予定の方は宜しくお願いたします。

*8/14(金)は規定による休会で、マイクアップ用紙の用意はございません。

*事務局の夏季休暇は8/12～17です。緊急の際は幹事の携帯へご連絡をお願いいたします。

*本日の配付物は、ガバナー月信、ウィークリー、活動計画書、ロータリーの友です。

◇委員長就任挨拶と委員会報告

小杉吉己親睦・家族委員長

◇三祝

会員誕生祝(順不同・会員敬称略)

大石創元、馬場榮次、角田昌己(還暦)、勝田真行、菊地善和、小松政人、市川隆、草間剛、蔵本健

会員令夫人誕生祝

大石智子様、萩原美恵子様、蔵本美津子様、高橋雅美様、小杉博子様、三村知子様、小林和枝様、小松綾様

結婚記念祝(会員敬称略)

草間 剛(銀婚式)

◇スピーカー紹介

塚本達二(二会長)
スピーカー…高山英(二会長)
テーマ…イニシエーション・スピーチ

◇閉会点鐘 金子裕(二会長)

八月三祝

葉月(はづき)
誕生花 ひまわり 誕生石 ベリドット



会員誕生祝

- 大石 創元 75回
- 馬場 榮次 74回
- 蔵本 健 62回
- 角田昌己60回(還暦)
- 市川 隆 56回
- 草間 剛 54回
- 勝田 真行 51回
- 菊地 善和 44回
- 小松 政人 44回

会員令夫人誕生祝

- 大石 智子様
- 萩原美恵子様
- 蔵本美津子様
- 高橋 雅美様
- 小杉 博子様
- 三村 知子様
- 小林 和枝様
- 小松 綾様

結婚記念祝

草間剛25回(銀婚式)
(会員敬称略)

卓話 「アフターコロナ予防く人生の一度を守る」

2020年8月21日



株式会社nov サイコロジサポート
CEO 荒木信広 様

今、コロナが起きている状況で、皆、微かな不安を抱えている。若しくは会社の経営がものすごく難しくなってしまうと、本当に心労が絶えないという状況の方もいると思います。それは経営者に限らず、従業員の方々もみな同じです。僕も講演家として活動しています。そして、そのほかに心理職をやっているのですが、コロナになった瞬間に講演が一気に60本くらいなくなりました。そのとき緊張状態がずっと続きました。緊張状態が続くとどういふ風なことが起きるかということ、皆さんに知ってほしいんです。まず、神経の動きについて、知ってください。自律神経というのがあります。自律神経を動かしている交感神経と副交感神経、これがあります。神

経がもしもゴムだとしたら、緊張はゴムを伸ばした状態です。リラックスしようということは、戻る緩むです。交感神経と副交感神経はこういう動きを繰り返しています。コロナや幼少期に常に緊張状態になるプログラムがセットされると、そういう人は緊張状態が自動的に続くようになり、テレビを見て、今日の感染者3000人4000人、世界ではこんなことが起きている、どんどん展開してく中で、またコロナか、この先どうなるんだろ、うなという不安がある。極度の緊張感でなくても、微かな緊張感でも、緊張は緊張なんです。緊張状態が自動的にできる状態が、今、ずーっとできています。ということ。本当は人間は、張ったから戻るようにできています。張ったら戻るように自動的にプログラムされているんですけど、戻ろうとしても張る、ずーっとゴムを張り続けると、ゴムをポンと離したときどうなるでしょうか。2年3年と張り続けていた時、ポンと離しても戻らなくなり、ゴムの伸び切ってしまったまま。張って安心、張って安心、という動きがなくなってしまう。張っ

て安心して、副交感神経が優位になったとき、脳の中では神経の伝達物質というセロトニンというものが出ます。この中で野球を見る方も多くいると思います。野球を見ていて、好きなバッターがホームランを打つ。おお、やったーと盛り上がる。その時興奮するとアドレナリンが出ます。みんなでカラオケに行つて楽しい、笑う。このときドーパミンが出ます。今皆さんがご飯を食べた後、ほっとして眠たくなる。6割くらいの方はお休みに入っている。このほっとしたときにセロトニンが出ます。このセロトニンの中からメロトニンという睡眠物質が出ます。このセロトニンというのが、出なくなっちゃう。緊張して安心して、セロトニンが出て、心を休めて調整している。これが緊張が戻らなくなってしまうと、セロトニンが出なくなる。ざっくりいうとこれがうつ病です。俺は平気だ、俺は気合で乗り切る。私は大丈夫という人ほど、緊張状態がずっと続き、張りつめると、どんと出ます。今平気、5年後平気、10年後平気、でも20年後、突然原因がわからないでうつ病になる方がものすごく多い

です。今平気、俺は平気と思っている人ほど、この話をしっかり聞いてください。そういう方が身近にいたら、今日の話を伝えてほしいんです。とにかく、張っては戻る、その戻す力を高めていかなければならぬ。意識してやらなければならぬんです。

マインドフルネス瞑想法

その方法として、心理を学ぶノブ塾で伝えているのが、マインドフルネス瞑想法です。マインドフルネス瞑想法は聞いたことがある方も多しと思えますが、今アメリカの方ではかなり流行っています。世界をけん引するシリコンバレー、GoogleとかIntelとかでは、こぞつて社員教育としてマインドフルネス瞑想法を取り入れています。そのマインドフルネス瞑想法で、アメリカでは4兆円の経済効果があるといわれています。会社全体の空気がよくなる、対人関係がよくなる、営業がよくなる、そして相手を尊重ぶ心ができてくる。安心感、幸福感をもつて生活することができ。そして総合的な利益が上がるんだという風なことが言われています。そのマインドフルネス瞑想法を今日は皆さんにやっていただきたいと思えます。張っては戻るといふ動きは、どういふときに起きているのか、皆さん一緒に体験してください。まず交感神経と副交感神経を自分で操作して動かします。これは呼吸で操作できるんです。思い切り息を吸ってください。せーので息を吐きます。これはすごく単純なことなんですけれど、息を吸ったときと張りましたね。息を吸うと交感神経が優位になります。緊張状態が生まれたということ。息を吸うと筋肉が固まります。これはすごく重要です。息を吐いたときには、ずーっとみんな落ちましたね。はーっと吐いたときに筋肉は緩みます。息を吐くと副交感神経が優位になって、筋肉が緩みます。緊張状態にあるときに、体は固まっているんです。心身相関、心の緊張が上がると体も固まる、心身相関といえます。例えば運動していて、好きな曲を聴いて気持ちがいい、その瞬間猫が飛び出し来て、急ブレーキを踏む。びっくりする。一時停止してください。外に向けてるエネルギーをこつちに向けてみてくだ

さい。多分いろいろなところ、みけん、首、肩、腕、に力が入っている。心の緊張レベルが上がると、体も固まります。社員が言うことを聞かない、生意気だとイライラする。その時、眉間、肩、いろいろなところに力が入っています。このスイッチをOFFにしないままに眠ってしまうと、いろいろな問題が生まれます。睡眠というものはものすごく大事です。なぜ大事か。寝ているときに、大体スタートの3時間で、1日に必要な7割8割の成長ホルモンが出ます。成長ホルモンが出ることで代謝が上がります。細胞呼吸します。そこで、いろいろ修復や充電が行われます。F1なんか見ていると、ピットインして、壊れているところを直して、タイヤを交換して、そしてエンジンを冷まして、また走り出します。車のアクセルをずーっと踏みっぱなしで、ずーっと走り続けるとどうなるでしょうか。最終的にはエンジンが熱くなり、煙が出てきて止まってしまう。人間も同じことが起きます。先ほど話した緊張状態が続いている、スイッチがONになった状態で、眠ってしまう。携帯電話を見るだけで、ブルーライトは脳を覚醒させます。コロナの問題で、この先どうなるんだろうという不安を抱え

たまま、ONにしたまま眠りまです。眠っているときにアクセルを踏み続けている状況が起きているんです。自分では気づいていないけれど、皆さんの中でも経験はあると思います。眠っているのに仕事の夢を見たとか、追われている夢を見たとか、誰かとけんかしている夢を見たとか、崖から落ちる夢を見たとか。そういう経験をした方は、ここだけシャットアウトしている。携帯電話画面を暗くしているけれど、中でアプリがずーっと動いている。そうしたときにあけると充電が90%あったのに、30%しかないよ。画面暗くしても、中でずーっと起きているから、エネルギーを使い続けている。人間でも眠っているときに神経をONにしたままにすると同じことが起きます。しっかりとOFFにして、眠ってください。OFFにするためのいろいろな方法が必要なんです。お風呂に毎日ゆつくりつかる。日中に張ったものを戻す。この戻すことを皆さんはやらないうんです。なぜか、一番大事な呼吸というものをないがしろにしているんです。呼吸というのは生命の源です。1週間ご飯を食べなくても死にません。1週間休みを取らなくても死ぬことはありません。しかし、たったの5分、

呼吸を止めるだけで、命というものは終わってしまうんです。そして、人間は意識レベルと無意識レベルで生きています。7%が意識レベルで、残りの93%が無意識レベルで、いろいろなことを操作したりします。皆さんは今食べたものを生きるために吸収しようとは考えていません。酸素を吸おうと意識していません。それが無意識レベル。その無意識の中で、自分は一生懸命生きていられなくて、大事にしている状態が続くと、呼吸も浅くなつていきます。張った状態がずーっと続いて5年10年続く、ドーンという病が出る。頑張りすぎる人ほどそういうことが起きます。今何とか精神力で乗り切ろうという人ほど、そういうことが起きます。ですから、身近にそういう人がいたとき、呼吸を大事にしないといけないんだよ、たったの30秒呼吸を整えるだけで、神経は元に戻ってセロトニンを出します。未来を守れるんです。呼吸が浅いまま、そわそわして外に出ると、注意が散漫になつて、もしかして車で事故を起こしてしまうかもしれない。その状態で会社に戻って、対人トラブルを起こすかもしれない。いろんなことがどんどん、負の連鎖

が始まります。この呼吸を整える、少し止まって呼吸を整えるだけで、人生を守れるんです。1度不安や緊張が生まれて、呼吸が乱れる、1度ずれる瞬間です。この1度ずれたものを放っておくと、神経はどんどん固まっしていきます。マイナスの方に作用していきます。10年後は10度です。20年後は20度、30年後は30度です。この1度の守り方を知らないために、僕自身、本当に人生が破壊されてしまいました。苦しみました。この30度を戻すのは本当に大変でした。まだすべて戻っていない。しかし、この1度を修正することは、すごく簡単にやさしいことなんです。この1度を修正することは、今この瞬間に自分に愛を注いであげれば、すぐに戻ります。最後に、この呼吸法、マインドフルネス瞑想法は、呼吸瞑想なんです。そのいろいろな応用編があつたり、能力開発をするためのいろいろなテクニックがあるんですけど、今日は初級編の呼吸法だけやりたいと思います。さつきお話しした、吸うと筋肉が張る、吐くと緩む、今度はこれをお腹でやります。お腹に風船があると、思ってください。まずお腹に一杯空気をためてください。ゆつくり10秒かけて吐きます。その時



樹齢400年の杉並木 信州 戸隠神社
撮影：秋間正好会員

に風船はゆつくりしておれていくイメージです。吐いて吐いて、お腹をへつこますイメージです。吐いて吐いて、もう吐けない時、またお腹にポンと空気を入れてください。ゆつくり吐いてください。やさしく目を閉じてください。又いつばい吸って、お腹からゆつくりゆつくり吐きます。力は抜ける。今30秒ほどやりましょう。今力が抜けてほつとしたよ、という方がいたら、脳の中にセロトニンが出ています。自分自身で脳の調整ができたということ。感情のコントロールができるということ。相手を受け入れる余裕が作れるということ。是非、身近にいる社員さん、家族、そして自分自身にも愛を注ぐということを伝えていただけると、ありがたいことです。本日はご清聴ありがとうございます。ございました。

例会報告

第2610回●2020・8・14(金)

◇司会 宮原会場監督補佐

◇開会点鐘 金子裕二会長

◇Rソング 我らの生業

◇お客様のご紹介

株式会社novサイコロジージャ

ポートCEO 荒木信広様

◇食事と交歓 中華

◇出席報告 山田出席副委員長



出席報告 / 山田出席副委員長

会員111名中67名出席。出席率67・00%。前回7月31日の出席率65・00%を76・00%に修正します。

◇ニコニコ発表

久保英生財務副委員長



ニコニコ発表 / 久保財務副委員長

◇会長挨拶 金子裕二会長



会長挨拶 / 金子裕二会長

会長挨拶 金子裕二会長
*将棋の藤井聡太棋士は中学1年生であった2015年に

史上最年少で奨励会三段に昇進という早さでしたが、今回また王位を獲得しました。これは凄いことです。

*以前、元プロ棋士だった知り合いに、プロは何手くらい先まで読んでいるのか聞いたところ、30〜50手先までパターンを読んでいくとのこと、感動と驚きを感じました。

*今日は「献血の日」、「博覧会の日」、「パーフェクトの日」です。以前は小金井にある免許試験場で更新をする時に献血していましたが、最近が高尾警察署で更新をしているので献血しなくなってしまうしました。「パーフェクトの日」の由来は、中山律子さんがボーリングでパーフェクト優勝を達成した日だからだそうです。

◇幹事報告 中村晋也幹事



幹事報告 / 中村晋也幹事

*来週8/28はクラブ協議会があります。10:15集合です。出席対象の方は宜しくお願ひいたします。

◇スピーカー紹介

野口文男プログラム副委員長
スピーカー...
株式会社novサイコロジージャ
ポートCEO 荒木信広様



スピーカー紹介 / 野口文男プログラム副委員長

テーマ:「アフターコロナ予防 / 人生の一度を守る」

◇スピーカーへ謝礼贈呈

金子裕二会長より荒木様へ

◇閉会点鐘 金子裕二会長

ニコニコボックス

●2020・8・7(金)

◇金子会長・理事・委員長の方々の挨拶、高山会員のインセッションスピーチよろしくお願ひします。

◇中村幹事・理事・委員長就任挨拶宜しくお願ひします。高山英一さんインセッションスピーチ宜しくお願ひします。

◇大石創元・誕生日祝をいただきます。

◇角田・本日は誕生日を祝って頂きありがとうございます。

◇馬場・誕生日プレゼントをいただきありがとうございます。

◇蔵本・三祝頂きます。

◇市川・誕生日祝いをいただきます。

◇橋本・八王子市消防団長に就任し、昨日タウンニュースで記事になりました。

◇草間・お誕生日をいただきます。

◇高山・本日のインセッションスピーチよろしくお願ひ致します。

ニコニコボックス

●2020・8・21(金)

◇金子会長・荒木信広様、卓話楽しみにしています。

◇中村幹事・荒木信広様、キレキレの卓話楽しみにしています。

◇西川・本日の卓話講師として、荒木信広様をお迎えしました。よろしくお願ひ致します。

◇小松・お誕生日のお祝ひありがとうございます。

(順不同・会員敬称略)

長生きしたければ、山に出かけて森林浴をしよう。医学的、科学的、統計的にそのようです。考えるに、雑念を頭に一杯つめて山へ入った場合でも、山の静けさでとりあえず雑念を思い起こす気持ちにもならないのでしょうか。このように、山にいる間は浮き世から隔離するという精神面も長生きとおおいに関係している気がします。

さあ、会員の皆さん週末には家で寝ておらず山に出かけましょう。

広報委員会 山本正光

東京八王子西ロータリークラブ

〒192-0083 東京都八王子市旭町14番1号 京王プラザホテル八王子 8F

TEL.042-649-3751 FAX.042-649-3753

http://www.hachioji-west-rc.org

会長 金子裕二 幹事 中村晋也 広報委員会 原巖 浅川立憲 小林孝行 山本正光 相川博 末木博 伊藤則久 町田修一



皆様の投稿をお待ちしております。お気軽にお寄せください。

アイデアを上げよう : www.rotary.org