

皆野長瀨ロータリークラブ

週報

- ◇例会日 第1・第3木曜日 12:30~13:30 第2・第4木曜日 18:30~19:30
- ◇例会場 長瀨レクリエーションホテル 養浩亭
- ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀨町長瀨1446 養浩亭内
Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp
- ◇点 鐘 山田 利明会長
- ◇ソング 奉仕の理想



世界への
プレゼントになろう

第1363回例会 平成28年6月2日(木)

会長の時間

山田 利明



皆さん、こんにちは。今日は6月で、14日は秩父RCとの合同例会になりますので、例会場での例会はあと2回です。来週は理事会になります。今日は次年度のクラブ計画書を作っているの、その話をしたいと思っております。次年度の委員会方針を皆さんに書いて頂きたいと思っておりますので、後ほど時間を取らせて頂きたいとおもいます。

今日は仕事はいつやったら効率がいいかという話をさせていただきます。頭脳的な労働の場合についてですが、「親が死んでも食休み」と言いますが飯を食べてしまうと、消化する方に力がいってしまって、実際は仕事が出来ないという事です。中学生、高校生の時にお昼を食べたあとの授業で眠気に襲われて辛かった記憶があります。朝食をきちんと食べるという事もいいらしいですが、1番仕事ははかどるのは、朝だそうです。朝起きて、朝食を食べる前から仕事をすると非常にはかどるという事です。1日の内で1番いい時間帯だそうです。朝飯をたくさん食べると消化に神経が行くのであまり仕事にならないそうです。朝飯は食べないか、軽く食べるのが良いそうです。そうすると午前中仕事が結構出来るそうです。英語で朝食を breakfast です。ブレイクして、止めていての最初の食事という事です、おかゆとか軽い物がいいと。私が実行しているのは、朝食は野菜を食べて、ご飯をちょっと食べ、お味噌汁くらいにしています。体重も減って、体調も良くなりました。頭も冴えます。今はやっていますが、以前若い頃は朝早く起きて仕事をするという事もしていました。午前中が仕事が非常にはかどると。これを金とする。昼飯を食べて、午後2時、3時までには仕事がしにくいそうです。出来るならやらない方がいいと。夕方3時頃から夕飯までは2番目に仕事ははかどるそうです。朝仕事をして、午後3時ころから夕飯までに仕事を片付けるのが、効率が1番いい仕事の仕方です。夕飯はたくさん食べていいそうです。朝、昼は少しにします。夕食後に仕事をするのは愚の骨頂だと。夕食後はゆっくり休むと。ここで仕

事をしたり勉強したりしてもはかどらないと。最近では夜中に働く人がいますが、全然覚えられずに石になってしまうのでやめろという事です。小林さんなんかいいんじゃないんですか。起きてすぐ仕事をするという事で、はかどる時に仕事をして、その後朝ご飯を食べるという事です。午後配達したら、後はゆっくりするという理想的な仕事の仕方だと思います。私も午後からはないので、午後3時頃まで設計の仕事はやりません。忙しい時はやりますが、今はあまりやりません。テレビドラマを録画しておいて、韓国ドラマを見たりしています。それから夕方に掛けて仕事をやります。頭脳的な仕事はそうした方がいいそうです。仕事のやり方も食事と体と相談しながら、たくさん食べた時には、仕事は出来ないそうです。今日は仕事をすると思えば決めたなら食事は少なめにするとかなり仕事出来るそうです。

新井剛太郎さんについてですが、6月いっばいで退会したいという事で退会届を預かっております。慰留をしているのですが、あと1ヶ月ありますので、もう少し説得したいと思っております。

幹事報告

宮前 英雄



幹事報告は1つだけです。ガバナーエレクトより「出席委員会」の名称の変更のお願いが来ています。出席促進、出席勧奨、出席奨励などに改称して欲しいという事です。以上です。

次年度の年度計画書についてですが、皆さんに委員会方針を書いて頂きたいと思っております。



ニコニコボックス

♪先月の例会で妻の誕生日の花束を頂き、ありがとうございました。4月11日生まれて66才です。 山田 利明

♪2017年5月1日よりトランススイート四季島が運行開始になります。この車両の鍵を作らせて頂いています。 宮前 英雄

合計 7,000 円

出席率

免除以外の 会員	出席免除 会員	出席	メイク	出席率
13	0	6	2	61.5%



四つのテスト

畝 徳治会員

6月が誕生日という事でご指名を受けましたので、4つのテストのリーダーを務めさせて頂きます。

今年の4月に人に会うためですが、東京の原宿に行く機会がありました。早めに行つて明治神宮へ行って来ました。夕方からの会合でしたが、外人の方が多いと感じながら歩いていました。拜んだ後にいつも絵馬を見て歩くのですが、絵馬を見ると外国語の絵馬がたくさんあるのに驚きました。歩いている外国の方が多いだけではなく、外国語の絵馬も多いんだなど。年始めに会長もスキー場で外国の方が多いという話をしていましたが、明治神宮のような日本を象徴するような場所に外国の方がたくさん来ているという事で、非常に良い事の表れではないかなと思いました。この辺もそういう外人さんが来るような形でのPRが出来れば良いのかなと思いました。



**ROTARY
SERVING
HUMANITY**