



新大阪ロータリークラブ

創立 昭和60年5月8日

<http://www.shin-osakarc.jp>

- 事務局 〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪フシントンホテルプラザ
TEL:06-6305-1010/FAX:06-6301-2525/E-mail: shin-osaka.rc@m6.dion.ne.jp
- 例会 毎週水曜日12時30分 新大阪フシントンホテルプラザ(TEL:06-6303-8111)
- 会長/片岡 重裕 幹事/松本 正 会報委員長/田中 宏 会報副委員長/松本 圭右

四つのテスト

言行はこれに照らしてから 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

No. 1292

Date 2012.8.29

*** 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

*** ロータリーの綱領 ***

1. 奉仕の機会として知り合いを広めること。
2. 事業および専門職務の道徳的水準を高めること。あらゆる有用な業務は尊重されるべきであるという認識を深めること。そしてロータリアン各自が業務を通じて社会に奉仕するためにその業務を品位あらしめること。
3. ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること。
4. 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善の平和を推進すること。

第1291回例会報告 (8月22日)

- 司会進行 SAA 村木 会員
 - ロータリー・ソング SAA 横山 会員
 - 来賓紹介 SAA 横山 会員
- RI 第2660地区 IM 第6組
ガバナー補佐(大阪淀川 RC) 平田 達男 様
本日の卓話ゲスト ヨガ講師 竹谷 麻里 様
伊丹 RC 富田 茂 様
大阪 RC 玖村 信夫 様
小川 憲英 様・吉村 慎吾 様・片岡 仁美 様
田中 絹子 様・花原 久子 様・松川 美穂子 様
村角 克恵 様・安井 薫 様・横山 有紀江 様
吉田 文子 様(順不同)
会友 辻本 嘉助 様・宮崎 信夫 様
- 出席者報告 SAA 村木 会員

第1291回例会 2012年8月22日	
会員数 35名	出席率 80.00%
出席数 25名	欠席数 7名
出席免除会員欠席数 3名	
第1290回例会(8/8)	
メイクアップ 5名 修正出席率 80.00%	
7/28 山本(恵)会員	8/06 鋳方会員
8/01 松川会員	8/10 松本(圭)会員
8/01 安井会員	

<本日のプログラム>

第1292回例会/2012年8月29日

8月は握手例会です。会員同士握手をしましょう!

本日の挨拶

「ゲーテン・ターグ Guten Tag」(ドイツ語)

標語

「Peace Through Service」

「奉仕を通じて平和を」

ロータリーソング「日も風も星も」

さわやかな朝だ われらはロータリアン
いつもほほえみ いつも元気で
さあ出掛けよう
日も 風も 星も ラララ 光るよ

卓話

第2回クラブフォーラム

親睦委員会

鋳方 貞了 親睦委員長



力を合わせて50名一奉仕の輪を広げよう

■会長の時間

会長 片岡 重裕
2012.8.22



皆様、盆休みはどう過ごされましたでしょうか？
私は、父の初盆を13日に迎え、また、その週の後半は広島・福岡・大分に出張してきました。景気について各所でお話をしましたが、あまりよい話は聞きませんでした。家内には内緒ですが、合間に温泉に行ったり、おいしい郷土料理を食べたり、ほっとした気分になりました。今日は、公開宅話で竹谷先生にヨガ教室を開いていただきますが、皆様はヨガで体を緩めてほっとして頂きましょう。

また、平田ガバナー補佐には連日のクラブ訪問ご苦労様です。同じくヨガ教室を満喫していただけたらとも思います。

これから当クラブの行事としては、9月16日に東淀川区民祭り盲導犬育成バザー、11月には東北大震災復興支援ツアー、12月にはレディースサロンも計画しております。奥様方のご協力なくしてははかどらない行事でございますので、ご参加をよろしく願いいたします。

今年度、「楽しみましょう、新大阪ロータリー」をテーマに上げ、奉仕を通じて大いに楽しみながら活動することを目指しております。また、会員増強月間でもありますので、仲間を増やして楽しめたらとも思います。

ご静聴ありがとうございました。

■東日本大震災義援金報告 8月 22日 3,000円

ポール・ハリス・フェロー BOX

飯原会員、山本(恵)会員

本日の合計 2,000円
今年度累計 35,000円

米山ボックス

飯原会員、山本(恵)会員

本日の合計 3,000円
今年度累計 38,000円

ニコニコ箱報告

■SAA 松本(圭) 会員

伊丹 RC 富田 茂 様

お世話になります。

遠藤会員 前回欠席のお詫び。

田中会員 今日は家内もお世話になります。

花原会員 平田ガバナー補佐をお迎えして。

久富会員 動物園、水族館、楽しい夏休みが終わりました。

松本(正)会員 ガバナー補佐をお迎えして。

山本(恵)会員 今年も猛暑ですが、何とか元気に乗り切れそうです。有難いことです。

委員会報告

■会員増強小委員会 松川 雅典 委員長

会員増強のキャッチコピーが決まりました。「力を合わせて50名一奉仕の輪を広げよう」です。

9月3日(月)午後6時30分から久富会員の回生病院で第三会員増強小委員会が開かれます。

■幹事報告 幹事 松本 正

・本日大輪ゴルフ大会の最終申込の確認をします。申込書を回覧しますので、ご参加予定で未記入の方はご記入をお願いします。また、ハンディキャップ未記入の方がおられますので、合わせて確認をお願い致します。

・地区大会事務局より2012年度地区大会のパンフレットが届きました。サイズが大きいためテーブルに配置しております。各自お取りいただくようお願いいたします。開催日は12月7、8日です。予定を空けておいてください。

・市民日報に暑中見舞いの掲載をしました。コピーをボックスに配布しておきました。

卓 話

「ヨガで心も身体もリフレッシュ！
～暑い夏を乗り切ろう～」

ヨガ講師 竹谷 麻里 様



1. ヨガとは 心と身体を結ぶ

ヨガの起源は、約 5000 年前。

「精神と身体を、最も安定した状態に近付ける方法」としてインドで誕生しました。

語源は、「馬にくびきをかける」という意味の「yui」から派生した言葉です。

言葉の意味は「心と身体最高の安定状態」「心を一点に集中させる」「乱れた心を一点に結び付ける」なども解釈があります。

ヨガ＝ポーズ＝身体健康・美容法、というイメージがあると思いますが「ポーズ」「呼吸」「瞑想」などの要素を調和させ、心を身体のバランスを整えていきます。

ポーズの基本は三つです。

- ①動作に呼吸を合わせて
- ②ゆっくりと意識的に身体を動かし、
- ③人と比べず、自分のできる範囲でする(無理なく、無駄なく)

2. ヨガと呼吸 呼吸は深く、心は柔らかく、身体は強く

ヨガにとって、正しい呼吸法をすることはとても重要なことです。正しい呼吸はプラナヤーマと呼ばれ、呼吸の科学と訳せるサンスクリット語です。

プラナ(生命エネルギー) ヤーマ(制御)を意味します。

呼吸は心とも密接につながっています。イライラしている時や怒っているときは吐く息が強くなり、呼吸が浅くなります。一方、リラックスして安らいているときは吐く息が穏やかな呼吸をします。呼吸をコントロールすることは、ひいては自分の心と身体をコントロールすることと同じことなのです。

鼻から吐いて、鼻から吸う、自然な呼吸を心掛けてください。電車やオフィスでも浅く腰掛け、背筋を伸ばし、ゆ

ったりと鼻呼吸するなど、忙しくても日常生活にヨガの意識を取り入れてみましょう。心がリフレッシュされます。

3. ヨガの効果 心と身体をより良い方へ導く

ヨガは畳一畳くらいのスペースがあればどこでもできます。もちろんオフィスなどで座ってでもできます。

ヨガは心と身体を調和させます。ストレスを軽減するためには体と心を切り離して扱うことはできません。ストレスによる緊張は主に筋肉、横隔膜、神経系に溜め込まれます。これらの箇所がリラックスするとストレスが軽減されるのです。

ヨガによる深いリラクゼーションは神経や血液循環、呼吸器、消化器に奥深い影響を与えます。ヨガによって緊張がとけると、循環がよくなります。浅かった呼吸が深くゆったりし、酸素がより供給され、心と身体からストレスが取り除かれて調和をもたらすのです。

4. ヨガを体験してみよう オフィスで、自宅で簡単ヨガ

●こんな時ヨガ

- ①目覚めよく・・・三日月のポーズ
縮んで硬くなった筋肉群を伸ばす。自律神経を活性化させ、身体を目覚めさせる。
- ②腰痛・・・太ももを引き付けるポーズ。
- ③肩こり・・・肩を回すポーズ。
- ④目の疲れ・・・手当て照気法。

●ポーズの紹介

- ①山のポーズ・・・正姿勢で疲れない身体を作ろう
- ②下向き犬のポーズ・・・背骨、身体全体を伸ばそう
- ③わしのポーズ・・・二の腕の引き締め、肩甲骨周りをほぐし、骨盤を整えよう
- ④くつろぎのポーズ・・・全身弛緩、リフレッシュ、エネルギーをチャージしよう



～8月22日例会写真～



IM 第6組ガバナー補佐 平田 達男 様(大阪淀川 RC)



大阪 RC 玖村様・伊丹 RC 富田様

吉村 慎吾様・生尾会員



竹谷先生と会員令夫人の皆様

ヨガ講師 竹谷 麻里 氏 プロフィール
 ヨガ指導者養成講座修了
 インド ケララ州にてヨガ研修受講
 尼崎市内保育園にて「キッズヨガ」講座担当
 神戸・大阪市内スポーツクラブにて「ヨガ」クラス担当
 大阪市内専門学校にて「リラックスヨガ」講座担当
 医療コンサルタント会社にて「ヨガを取り入れた立ち居振る舞いセミナー」講座担当
 ヨガ教室「bamboo」主宰 (十三東「和」地域交流スペースにて毎週火・金曜日開講)

9月16日(日)の東淀川区民まつり
 「盲導犬育成バザー」に多数のご参加をお願いします！！



会長・会報委員長の会社訪問 第2回

大石会員 (株式会社 ワークアカデミー代表取締役会長)

第二回は、8月1日(水)の午後6時から北区万歳町にある北大阪ビルディング6階の会社にお邪魔しました。アポを大石会員にとったのが、その日の例会時でしたので、急な申し出にもかかわらず、ご了承頂きありがとうございます。その時また、もうひとつ無理な注文をお願いしました。それは、前回と同じく一番美人の社員さんにインタビューしたいと申し出ました。それも了解して頂いていたので、想像と期待で胸を膨らませながらエレベーターに乗り込みました。



すでに田中会員が応接室で待っておられ、花原会員もこの後の増強小委員会のため、いらっしゃったので、一緒にインタビューさせていただきました。



受けていただいたのは、中西範子さんと名乗られ、名刺を交換させていただきました。中西さんは、管理本部本部長で入社されて15年というベテランですが、知的さがあふれる美人でした。また、淀川区の木川にお住まいとお聞きして大変身近に感じ、親しくお話をさせていただきました。会社は教育に関連する仕事を中心で、社員は200名程度いらっしゃるとのことでした。また、売り上げ比率は教育サービス業で、全体の4分の1強、出版・製作事業が4分の1強、大学・法人事業部が2分の1とのことでした。今、売り上げを占めつつある大学関連についてお尋ねしたところ、学生への資格のサポートが主で、コンピューターや公務員資格講座などの運営、また、その業務運営、先生の育成にま

で及び、それぞれの大学にあった個別指導をしているということでした。最近、挨拶や面接もできない学生たちに人として必要な人間力を身につけさせ、言われた事だけを行うのではなく、発想力や柔軟性を備えるための教育を大学に提案されているとのことでした。これは、会長の考えであり、ポリシーであるとお聞きしました。会長のイメージをお聞きしたところ、「面白いおじちゃん」だそうです。会社の平均年齢が32歳なのでおのずと大石会員の立場は理解できます。昔(15年以上前)は、怖かったし、太っていたようですが、密かにその当時の写真を見られたそうです。性格的には、きっちり理詰めですが、結構アバウトなところもあり、企画力発想力、方向性、方法論には富んでいるが、実務は不得意だそうです。会社を常にポジティブな状態に維持し、後継の育成に心がけられているのは見事です。また、会長というよりは、学校関連なので理事長と言われていきます。大石会員以外は仲間として皆さん「さん付け」で呼び合うそうで、社員同士のフランクさを感じました。尚、大学・法人事業部は昨年から急成長をしているそうです。



最後に中西さんから会長への要望をお聞きしましたところ、「私の仕事を見てください！」とのことでした。よろしくお願いします、大石会員。また、ワークアカデミーのホームページより会長挨拶を記載させていただきます。

「ワークアカデミーは、小さなダイヤモンドのように、常に光輝く存在でありたい。」それが私たちの存在価値だと考えています。私たちは、二つとないユニークな企業として、新しい社会人教育の流れを作り、地域社会を変え、日本を変え、新しい未来を作り続けたいと考えます。

「学ぶ人の過去のレベルを問うのではなく、その人の潜在能力を引き出し開発する」「学ぶ人の夢や志がかなない達成するよう個別指導をもって徹底して支援する」これが建学以来のワークアカデミーのこだわりです。時代の先端的な教育を行い、時代のニーズに即応した人材を育成し、たえず教育の品質にこだわり、学ぶ人に「ワークアカデミーでよかった」と心から感じてもらえる企業・教育機関であり続けたいと思います。

また、第3回へと続きます……

本日のメニュー

松茸・三つ葉・うどの生和え
 お刺身盛り合せ 鮪・鯛・鰯鹿の子
 鱸のオリーブオイル焼き
 冷やし鉢 茄子のオランダ煮・冬瓜・里芋・カニ身
 牛ヒレステーキ みぞれソース
 ご飯 香物 味噌汁
 フルーツ 梨とザクロ



RI 第2660地区より

【パスト・ガバナー 大谷様 ラジオ出演のお知らせ】

- 日 時 2012年9月8日(土) 朝 8:00 ~ 10:00
- 番組名 ラジオ関西「寺谷一紀のまいど!まいど!」
- 出 力 AM KOBE 558 KHz

番組中にロータリーのお話し(新世代部門や災害支援プロジェクトなど)をご予定されています。しかしながら、上記番組内でいろいろなコーナーを挟みながらのご出演予定でございますので、雑談を含めいろいろなトーク内容となる場合がございます。もし、当日皆様のご都合宜しく、ラジオをお聞きになられることがあれば、ラジオ出力をAMラジオの 558 KHz に合わせて頂きお聞き下さい。

※ なお、上記番組は、パスト・ガバナー 大森 様の令夫人 大森保子 様(2009~2010 年度ガバナー補佐)が毎週土曜日ご出演の番組でございますが、9/8(土)のみパスト・ガバナー 大谷 様のご出演となりました。

予定表

月	日	曜日	予定	時間他
8	29	水	第1292回 例会 第2回クラブフォーラム 親睦委員会	13:30~ 絵画クラブレッスン
9	3	月	第3回会員増強小委員会 18:30~ 於 大阪回生病院	6F 大会議室
	5	水	第1293回 例会 第3回クラブフォーラム クラブ運営委員会	13:30~ 定例理事会
	7	金	国際奉仕委員会 19:00~ 於 大阪駅前第3ビル B2F 京とあん	
	12	水	第1294回 例会イニシエーションスピーチ池田会員・山本(英)会員	
	16	日	東淀川区民まつり「盲導犬育成バザー」雨天時17日(月・祝)	設営お手伝いは10:30集合

・9月16日(日)は「東淀川区民まつり 盲導犬育成バザー」です。予定を空けておいてください。

バザー一店用の品物をお一人3点ご協力下さい。(お中元の品物等)

(寄贈品のない場合は一万円のご寄付をよろしくお願ひします。)イラスト提供: <http://www42.tok2.com/home/mayflower> 他

次週のプログラム



第 1293 回例会 / 2012 年 9 月 5 日

◆挨拶

「グーテン・ターグ Guten Tag」(ドイツ語)

◆国歌斉唱 「君が代」

ロータリーソング 「歓迎の歌」

◆卓 話

第3回クラブフォーラム

クラブ運営委員会

生尾 雅美 委員長

***** エンブレムの囁き *****

1. あなたは私を信用して頂いて結構です。私は信用に値します。
2. 私の用意はできています。何時でも貴方のために奉仕できます。
3. 私は、受ける以上のものを貴方に与えます。私は人のために奉仕します。