

たいと話していたことも、印象に残りました。

研修会のメインテーマは2日目の講演だったように思います。

「人生を豊かに生きるために」と題して話された内容は、私達が生きて行くうえでの基本とすべきものであるように感じました。

人間＝体＋心……社会という環境にあって体と心は常に影響し合っていることから、体も心も健康でなければなりません。極端な場合は心の病（ストレス）が体に病気として出てくることもあるそうです。実際に先生の患者でかなりひどいゼンソクを持っていた患者が、先生の病院で働くことになってから、2年以上も発病しない例もあるそうです。この若者は高校を中退しており、職も持たず、社会には自分の居場所がないと思いこんでいることがストレスとなり、ゼンソクを引き起こしていたと考えられます。

それでは健康に生きるためにはどうすればよいかというと、1、適度な運動（過度な運動は健康を害する）、2、正しい食事（有色野菜などをバランスよく食べることと、寝る前には食べないこと）、3、睡眠をたっぷりととることが重要なだそうです。

また長生きのためには、何よりも夢を持つことが必要です。フランス人レセップスは54才からスエズ運河を造りはじめ、完成させ、次にはパナマ運河をも造ろうとしたそうです。私生活においても、80才で20才の女性と結婚し、子供をつくり、ますます盛んだったそうです。

2560地区のライラ研修は、世界でも最大級の規模を持っているそうです。若い人達と話し、考え、行動し、すこし若がえった気のした2日間でした。

10月のお祝い

誕生祝い

10月1日 平松利朗君	10月1日 外山真智代様	10月1日 山崎 勲・八重子ご夫妻
10月5日 斎藤 正君	10月18日 長谷川友恵様	10月10日 佐藤啓策・弘子ご夫妻
10月14日 山口龍二君	10月30日 本間 絹枝様	10月10日 大野新吉・勝子ご夫妻
10月16日 笹原勝治君		10月15日 平松利朗・正子ご夫妻
10月19日 佐藤啓策君		10月16日 小林 満・正子ご夫妻
10月25日 早川瀧雄君		10月22日 高橋彰雄・淳子ご夫妻
10月30日 内藤 修君		10月24日 山本 充・民子ご夫妻

結婚祝い

10月22日例会： 早朝クリーン作戦例会

10月29日例会： 職場例会 外山工業様



三条北ロータリークラブ週報

自分を越えた眼を

Look Beyond Yourself

国際ロータリー会長 ラジェンドラ・K. サブー 第2560地区ガバナー 橋本 力

例会日

1991. 10 . 15

累計 No 241

当年 No 16

会長／山 上 茂 夫

幹事／堀 川 正 幸

SAA／河 井 増 雄

例会日／火曜日 PM12:30～1:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局／三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

行事： ライラ研修報告会並びに修了証書授与式

出席： 本日の出席 53名中37名

先週の出席率 52名中50名 96.23%

先週のメイクアップ： 10月9日 三条RCへ 加藤 実君 佐藤義英君 白崎哲男君 小林 満君
佐藤啓策君

14日 三条南RCへ 加藤 実君 石川勝行君 高橋彰雄君

山上茂夫君 中条耕二君

ビジター： 三条RCより 渡辺勝利君 村木 修君 榎本 勝君 藤田紘一君 渋谷健一君
熊倉昌平君

三条南RCより 相田明雄君 長谷川晴生君 吉井正孝君

ゲスト： ライラ研修生

川上由美子様（山行政書士事務所）

小浦方康弘様・皆川陽子様（三之町病院）

荒木恵里子様・袖山日和様（梨本商店）

会長挨拶：

本日は三条ロータリークラブ、南ロータリークラブのお客様、それにライラ研修生に出席された方々、ようこそいらっしゃいました。どうもありがとうございました。

実は私は26日の日にちょうどライラ研修生を送り出す壮行会に出席する直前にお腹が痛くなりまして、三ノ町病院の先生に診察してもらいましたところ、腸捻転と言う事ですぐ手術をしなければいけないと言われまして、手術をしました。

幸いにも三ノ町病院の山本先生のおかげをもちまして回復する事が出来ました。ありがとうございました。又、三条ロータリークラブ、三条南ロータリークラブの会長様にもお見舞いに来て頂きましてほんとうにありがとうございました。

私の急な入院という事で各委員会には大変御迷惑をおかけしまして申し訳なく思っております。
よく子供の頃に「口唇に歌を持ち心に太陽を持て」といわれましたがいつもそのような気持ちで生活していますと年をとっても元気でいられるように思います。

健康な時に感じない事が色々と感じる事がありました。たまにはゆっくりする事も大切ですが、どうぞ皆様健康に気をつけて下さいますようお願い申し上げます。

幹事報告： 堀川幹事

- ◇10月23日（水）19:00～歴代会長会議を開催いたします。
- ◇大阪区北RCより創立20周年記念誌の送付がありました。
- ◇北クラブ後援の「風とゆききし」上映会チケットを6枚購入いたしました。
- ◇三条市ふるさと運動推進協議会より第9回ふるさと絵画コンクール展示会開催のご案内
日 時 11月2日（土）～4（月）9:00～17:00
会 場 三条市体育文化センター 3F
- ◇新潟骨髄バンク推進協議連絡会より本年度中に「公的骨髄バンク設立」の案内がありました。
お手元に配付してあります。

委員会報告：

- 職業奉仕委員会
29日（火）職場例会時の駐車場は嵐南公民館及び外山工業様になっております。
又社は・社訓を提出していない方は至急ご提出下さい。

ニコニコボックス：

- 吉井正孝君 （三条南RC）北RC山上会長の復調をお祝いいたします。
山上茂夫君 皆さんの御見舞有難うございました。お陰様で経過良好です。今日外出できて皆さんに会えて嬉しいです。皆さんも御健康に御留意下さい。
赤塚正樹君 川上さん、小浦方さん、皆川さん、荒木さん、袖山さん、ライラ研修ご苦労様でした。
梨本清一君 当社の社員をライラ研修会に参加させて頂き、ありがとうございました。
平松利朗君 所用で早退します。お詫びに。
堀川正幸君 ライラ研修ご苦労様でした。／
阿部誠一郎君 目の前にボックスあり。
米山忠俊君 ボックスに協力して
石月雅司君 山上会長、おめでとうございます。無理せずがんばって下さい。
斎藤正君 BOXに協力して。／
吉田春雄君 山上会長の回復を祝って。／
落合益夫君 山上会長、退院おめでとうございます。
早川龍雄君

- 羽賀一夫君 しばらくヒゲをのばしてきましたが、あまりにもスケベげなのでそりました。
笹原勝治君 山上会長のスマートになっての退院を祝って。
芦田義重君 山上会長の退院おめでとうございます。又、今回のライラ研修会の件で赤塚委員長大変ご苦労様でした。
山本賢君 皆川、小浦方、ライラ研修会参加させて頂きました。誠にありがとうございました。皆川、小浦方ともども感激して帰ってまいりました。大変ありがとうございました。
今井克義君 1、山上会長の回復をお祝いして。2、ライラ研修会出席の皆様御苦労様でした。3、加藤俊春の個展宜しく。これで、一口だけの寄付ではズーズーしい。
本間建雄美君 山上会長の回復を祝して。無理せずボチボチと。

青少年奉仕委員長： 赤塚正樹

- R・I 第2560地区第11回ライラ研修会が次の様に開催されました。
期 間：平成3年10月5日（土）・6日（日）
場 所：国立赤城青年の家
参加者：研修生228名
ロータリアン140名 合計368名
三条北クラブよりの研修生：川上由美子、小浦方康弘、皆川陽子、荒木恵美子、袖山日和
（敬称略）

研修プログラムは、第1日目がセレモニーと分科会、そして夜は交歓会、2日目が講演と研修生による分科会の発表並びに意見交換会となっております。

セレモニーの後の分科会は、以下の6テーマとなっています。

- 第1分科会 「話し方・聞き方」
第2分科会 「女性が管理職についた場合、その時、あなたは？」
第3分科会 「結婚したいと思う年齢」
第4分科会 「共働き家庭での家事分担」
第5分科会 「ストレスと上手につきあうには」
第6分科会 「外国から観た日本」

私は第2分科会に参加しましたので、その内容をご紹介します。

講師は佐藤千佳子先生で、中屋商事(株)の社長室長をされており、実際に管理職として第一線で働いておられるだけに、女性管理職者としての苦労や心がけていることなどを生き生きと話され、非常に感銘を受けました。

特に、管理職についたばかりの時の回りの反応一若い男性が最も理解を示したこと一や男性中心の仕事社会にひとりで入って行く時の苦労などは、男性サイドから見ただけではとても理解できない事のように思います。それらの環境を乗り越え、「女性らしさを失わない管理職」になり