



ロータリーは機会の扉を開く

RI会長：ホルガー・クナーク
Herzogtum Lauenburg-Mölln RC

国際ロータリー第2790地区
The Rotary Club of Yachimata

八街ロータリークラブ週報

<http://www.joy.hi-ho.ne.jp/yachimataarc/>

例会場 八街商工会議所 3階 大ホール

毎週水曜日 12:30～13:30

電話 043 - 443 - 3021

FAX 043 - 443 - 7221

創立 1966年(昭和41年)5月22日



会長 木村 利晴 ・ 会長エレクト 笹川 英一 ・ 副会長 竹村 信彦 ・ 幹事 竹村 信彦

第55巻 第18号

通巻 第2605号

2020. 1. 13発行



謹賀新年



第2604回 2020年12月23日例会報告

【出席報告】

SAA 大野眞里

【会長挨拶】

会長 木村 利晴

例会	出席計算 会員数	出席	欠席	出席 率%	MU	修正 出席率%
12/23	30	27	3	90		
12/ 9	30	27	3	90	2	96.67
会員総数 30名 (名誉会員 4名 ・ 出席免除会員 4名) 通算出席率 90.55% 12/9メークアップ2名萬来会員、鎌形会員(理事会)						



点 鐘 会長 木村 利晴

ソ ン グ 我等の生業

お 客 様 滝澤 政樹様
(成田コスモポリタンRC)

皆さん、こんにちは！会場が突然変更になり大変申し訳ございません！商工会議所3階の大会議室の床工事が行われているため、ここJA千葉みらい八街支店の2階を急遽お借りしての例会となります。そして、本日は、クリスマス例会です。例年は夜間例会でしたが、コロナ禍で感染拡大のさ中でもありますので通常例会の中に組み込ませていただきましたことご理解頂きたいと思います。宜しくお願い致します。

今年最後の例会となります。クリスマス例会としてのお楽しみもありますので最後までお付き合いください。今月はロータリーでは疾病予防と治療月間でありましたので、ロータリーの取組みをご紹介させて頂きました。また、コロナ感染予防対策に対する各地区での活動も紹介させて頂きました。

私たちロータリアンは経営者でもあります。コロナウイルスに経営者としてどう立ち向かっていくのか、是非知っておいていただきたいと思います。そんな新型コロナ対策情報コラムが掲載されておりましたのでご紹介致します。

「知っておきたい新型コロナ対策」です。
コロナ禍において、経営・職場環境や日常生活が従来と大きく変化し、経営者も含めて働く人々のストレスが増大してきている懸念があります。例えば、「慣れない生活スタイルが続くことで、日常生活上のバランスを崩してしまいやすい」、「未来が心配になったり、過去と比べたりすることで心理的な苦しさが増えたりする」、「といった変化が生じていることが考えられます。このような状況下においては、日々のストレスマネジメントがより重要になってきます。このような変化に対するストレスマネジメントとして、「マインドフルネス」、「行動活性化」、「身体活動」、「睡眠」の4つに着目して取り組んでいくことが重要です。まず、マインドフルネスですが、今ここでの経験に注意を向けて、ありのままを受け止めていく手法や考え方のことで、ストレスを和らげ、集中力や注意力を高める効果があります。出口が見えない未来や普通の日常があった過去に囚われ過ぎず、現在にフォーカスしていくことが重要なポイントになります。次に、行動活性化ですが、休日も自宅で過ごす機会が増え、積極的な気晴らしの機会が減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。楽しさに繋がるような活動を継続することもストレスマネジメントに役立つこととなります。そして、身体活動ですが、運動すること自体にストレス軽減効果があり、また、睡眠への良い影響などメリットは非常に大きいです。コロナ禍で減ってしまった運動量をどう確保するかも検討しましょう。最後になりますが、睡眠は、質の良い睡眠にはストレス軽減効果があります。休日などゆっくり寝てしまうことが増えた方も多いことかと思いますが、睡眠リズムを崩してしまわないよう注意をしましょう。年末年始のお正月休みには生活リズムが狂いやすくなりがちですので、余計なことを考えず、今に集中し、適度な運動をし、質の良い睡眠に成るよう心掛けて生活して頂きたいです。最後になりますが、ロータリアンの皆さまと多くの人びとが笑顔で、新しき良い年を迎えられます様ご祈念申し上げ会長挨拶と致します。

【幹事報告】

幹事 竹村 信彦



- ◎年会費(下期)の引き落とし日
2021年1月13日(水)
- ◎グループ再編成に関するご意見お伺い
- ◎補助金管理の説明会開催のご案内
日時：2021年1月30日(土)13時点鐘
場所：TKPガーデンシティ千葉
- ◎三委員会合同セミナー開催報告
- ◎歳末たすけあい募金お礼状 (50,000円)
- ◎金婚式中止のお知らせ及び記念品贈呈の
支援金のお礼状 (7,000円)

【米山功労者表彰】



- ・高橋宏一会員 (第10回メジャードナー)
- ・小川嘉一会員 (第5回)
- ・生形健一会員 (第3回)

【クリスマス例会】 司会 幸 克己会員

今年のクリスマス例会はコロナ禍の為親睦委員会の皆様がプレゼントを準備し、くじを引くという簡単な形となりました。提供品をお持ち頂いた皆様、どうもありがとうございました。

〈提供品ご協力の皆様〉

- ・木村利晴会長
- ・高橋宏一会員
- ・西村 清会員
- ・小澤孝延会員
- ・幸 克己会員
- ・井岡哲也会員

広報・公共イメージ向上委員会・萬来 謙一・関 由美子