



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL/FAX 03-3847-0154 URL : https://www.asachu-rc.jp



世界に希望を生み出そう

R.I.会長 ゴードン R・マッキナリー

地区ガバナー 栃木 一夫

2023 - 2024 年度テーマ

クラブテーマ 「クラブを心のよりどころに」

クラブ会長 土師 幸士

本日の例会

移動例会 (3クラブ合同例会)

今後の例会 (卓話) 予定

3/20 春分の日

3/27 夜間例会



2024 年 3 月 13 日

第 1773 回例会

会長 土師 幸士

幹事 江連 雅孝

前回 3/6 (1772 回例会) の記録

来訪者紹介

◆ゲスト 1名 青少年交換留学生 リュシー・ダンジョン様

◆ビジター 0名

出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席報告
45名	2名	3名	37名	5名	88.00%	1772 回例会 欠席 4名

会長報告 <土師会長>

皆さん、おはようございます。

こここのところ 2 週程例会を行えませんでした。本日は浅草ビューホテルでの例会ですが、来週は台東区 3 クラブの合同例会、更にその翌週 20 日は祭日による休会、そして 3 月 27 日は夜間例会ということで、3 月の通常例会は本日のみとなります。皆様には本例会で是非有意義な時間を過ごして頂ければ幸いです。本日は青少年交換留学生のリュシーさんが見えです。ようこそいらっしゃいました。後程スピーチをお願い致します。

そして本日の会員卓話は五十嵐会員です。ク

リスマス家族例会でご子息とのご共演が大変素晴らしく羨ましくも思いました。本卓話でも色んなお話しを聞かせて頂けると思いますので、皆様も楽しみにされてください。さて、2 月 29 日に開催された地区大会におきましては、多くのメンバーにご参加頂きありがとうございました。このコロナ禍も経て昨年からはございますが、いつも通りのあの規模の地区大会ができるようになり、平時にやっと戻せた現状を実感した次第です。そして何より嬉しかったのは、最後の懇親会まで当クラブから 10 数名の方に残って頂いた事です。

<次頁へつづく>

懇親会には、あの石川ひとみさんのステージもあり、会場にいる男性ロータリアン皆が恍惚とした表情でそのステージに魅入られていたのが印象的でした。帝国ホテルの美味しい料理も堪能でき、懇親会自体も色んな意味で有意義な時間になりました。

また是非皆様と一緒に多くの場面に参加し、親睦を深められる機会にしていきたいと思っておりますので、引き続きのご協力を宜しくお願い致します。

幹事報告<江連幹事>

- ①本日例会終了後に第9回理事・役員会を開催させていただきます。該当者の方はご出席の程宜しくお願い致します。
- ②次週、3月13日は3クラブ合同例会です。宜しくお願い致します。それに伴い本日配布しました「ロータリーの友」3月号、

- 28ページに3クラブ合同例会で卓話されますクリスタルバーネット様の 記事が記載されております。ご確認ください。
- ③3月20日は「春分の日」で祝日となっております。例会は休会となります。
- ④3月27日は夜間例会となります。点鐘は18:00です。宜しくお願い致します。

委員会報告

<ロータリー情報委員会 岩田委員長>

- ・第2回の炉辺会合を3月27日～4月10日の間に実施します。テーマとグループ分けは追ってメーリングリストで皆様に告知いたします。4月17日の例会時に、炉辺報告を

予定しておりますので、よろしくお願いたします。

<職業奉仕委員会 浜中委員長>

- ・5,000円会費でバスをご利用される方は別途3,000円をご用意されてください。宜しくお願致します。

ニコニコボックス

<土師会長、江連幹事>

- ・2月29日地区大会のご参加お疲れ様でした。本日の会員卓話「地区ローターアクト委員会活動報告&近況報告」五十嵐会員よろしくお願致します。

<藤掛、古谷、後上、原田、伊石、片岡、勝畑、河村、松本、中村、太田、斎藤、佐藤、澤野、関原、立野、内田、上野、上原、吉沼>

- ・本日は、五十嵐会員の卓話「地区ローターアクト委員会活動報告&近況報告」です。五十嵐会員よろしくお願いたします。

<土師、浜中、飯島、伊藤、片岡、加藤、高木>

- ・能登半島地震支援金を！

<河村>

- ・東京浅草組合からのお知らせです。今月3月30日、ビューホテルにて桜にちなんだ催しをさせていただきます。芸者衆・幫間衆共に皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

<長沼>

- ・お誕生日のお祝いをして戴きありがとうございました。

<本間、常見>

- ・100%出席の表彰をして戴きまして誠にありがとうございました。

「地区ローターアクト委員会活動報告 & 近況報告」



五十嵐 拓真 会員

本日は今年度より活動している、地区ローターアクト委員会の報告と、近況報告をさせていただきます。卓話を通じて、弊方の人となり少しでも伝わり、皆様とさらなる親睦が図れれば幸いです。そして、今後サウナ同好会を「小さく生んで大きく育てたい」と思います。

地区ローターアクト委員会報告 & 近況報告

五十嵐 拓真 (39歳/入会4年目)

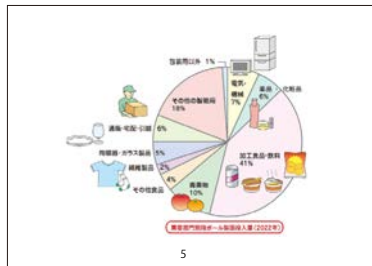
1

近況報告①

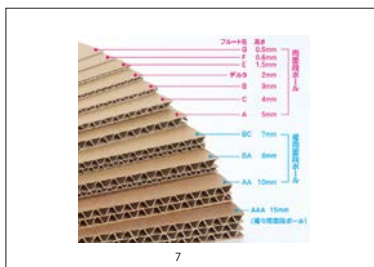
段ボール業界動向

2

3



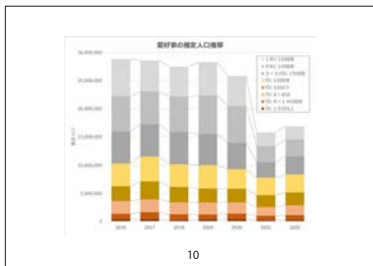
6



近況報告②

サウナ大好き

9



サウナ→水風呂→外気浴を繰り返す

目安時間
 サウナ 6～12分
 水風呂 1～2分
 外気浴 10分

20～30分を1セットとし
 体調にあわせて3～4セット行う

11

現代の忙しい日本人へ”何もしない”という贅沢な時間を

サウナの様々な健康効果

12

おすすめサウナ
 ①北欧（上野）

13

サ道

14

おすすめサウナ
 ②浅草pint

公式 | SAUNA RESET Pint おひとり様用サウナタワー
pintsauna.com

15

心拍数計測

130～140

16

サウナ同好会？

17

地区ローターアクト
 委員会報告

18

- 1年目 親睦・出席委員会
 - 2年目 S A A
 - 3年目 S A A
 - 4年目 青少年奉仕委員会
 - ★地区ローターアクト委員
 - 次年度 青少年奉仕委員会 委員長
 - ★地区ローターアクト委員
- 19



ローターアクトの目的（定款より抜粋）

学生と若い職業人が、地元と海外における課題へ持続可能な解決を生み出す社会奉仕と国際奉仕を通じて行動し、職業的ネットワークを広げ、リーダーとアイデアを交換し、世界各地で永い友情を結ぶためにロータリーのグローバルコミュニティと結びつき、地域社会と世界のリーダーとなるための人生を築き、地元と海外に友人を作り、「超族の奉仕」の重要性を認識しつつ、

楽しいこと

21

ローターアクトの目的（要約）

18歳以上の若者（学生・社会人）
 社会奉仕・国際奉仕を通じて行動・実践

職業的ネットワークを広げ、ロータリーのコミュニティと結びつく

スキル（専門能力・知識）の養成
 ロータリーの奉仕の理念を認識

22

RACのルーツ

1920～1940年代
 ・クラブの自由意志に基いた若者の活動
 ・独自の青少年クラブの発足
 ・ボーイスカウトの模倣

1942年
 ・米国フロッグバムメルボンでインターアクトクラブが誕生
 ・International + Action
 語のいっしょ期間

1948年
 ・13の次のステップとして北米・メスカロットナ州でローターアクトクラブが誕生
 ・Rotary + Action

23

ローターアクトの位置づけ

24

- 2019年4月（2019年 RI規定審議会）
- ・国際ロータリーの組織規定を改正（RACがRIの加盟クラブに含まれる）
 - ・TRFがローターアクトの寄付認証を承認
 - ・ローターアクトの年齢幅を削除することを検討
- 2019年10月（定款・細則の改正）
- ・親睦クラブなしのRI加盟を可能
 - ・RIを親睦クラブとするRACの結成を可能
 - ・ローターアクトの年齢上限を解除
 - ・すべての地区委員会にローターアクトを加えることを強く奨励
- 25



(1) YOTO 先人の遺志

「良品の供給、需要家の満足が問われる実体」
 代々社長が受け継いできた。

27