

**UNITE  
FOR  
GOOD**

# 千歳セントラルロータリークラブ

## ROTARY INTERNATIONAL District2510

### 「よいことのために手を取りあおう」

発行 千歳セントラルロータリークラブ 会長 南雲勇次 / 副会長 菅原百合子 / 幹事 高野悠 / 会報委員会 委員長 山下耕介  
〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4-4 ホテルグランテラス千歳 TEL.0123-26-5788 FAX.0123-25-9112  
Mail. membership-office@ccrc.jp URL. <https://ccrc.jp> Facebook. <https://www.facebook.com/chitosecentral/>

#### 会長あいさつ 会長 南雲勇次



人間力の高い人が自然にやっている癖

- ・相手の話を最後まで聞く  
人は話を途中で遮られると、心を閉ざしてしまう。  
人間力があれば人の話を最後まで聞きます。
- ・自分よりも先に周囲を見渡す  
立ち止まる場面で周りの人が困っていないか、目を向ける心がある。
- ・感謝を言葉にする  
小さなことにも「ありがとう」と口にできる人は、その場の空気さえも和らげる。
- ・他人の長所を見つける癖がある  
人の評価よりも長所を見つけ、相手の信頼を得れる。
- ・自分を過大評価しない  
自分が、自分はを口に出さない。  
常に一步下がり謙虚であり、他人をたてる事が出来る。

#### 幹事報告 幹事 高野 悠

- 11 月 15 日(土)創立 35 周年記念式典開催  
ご協力ありがとうございました。お菓子が余っていますのでお持ち帰りください。
- 千歳商工会議所役員交代のご挨拶
- 千歳商工会議所女性会創立 40 周年記念事業出席に対しお礼状

例会出席状況 (2025 年 11 月 18 日)	
会員数	41 名
会員出席者数	16 名
欠席者数 (内: 無断欠席)	25 (2) 名
出席率	39.02 %
ゲスト・ビジター出席者数	0 名
出席者数総計	16 名

前回例会 確定出席率 (2025 年 11 月 15 日)	
確定出席率 (MU 含む)	73.17%

- 第 2510 地区職業奉仕委員会より講演会のご案内
- 第 2500 地区並びに第 2510 地区ローターアクトより「北海道ローターアクトラーニングワークショップ」のご案内

#### 各委員会連絡・報告

##### 社会奉仕委員会 委員長 村上英恵

今日皆さんに配布しましたが、ロータリーサンタの協賛をお願いいたします。またロータリーサンタ募集の回覧も回っていますので、皆さんご協力よろしくお願いします。

#### 3 分間スピーチ

##### 進行: 職業奉仕委員会 委員長 白木松敏

今日も一人の方にスピーチしていただきます。2021 年 8 月 24 日入会の方です。この方は普段から一生懸命私たちのクラブの活動に前向きに参加されています。本当に心がこもっているかどうかで一生懸命さを見えています。村上英恵さんよろしくお願いします。

##### 村上英恵 会員

お褒めの言葉ありがとうございます。私は皆さんご存知の通り、美味しいご飯とお酒が大好きで、365 日ほぼ休肝日がありません。健康診断の前日もギリギリまで飲んでるような奴です。今年の健康診断も空腹時血糖が若干正常値より高かったのですが、ヘモグロビン a1c は正常値でしたし、中性脂肪なども正常なので大丈夫なのでは

ないかと思っています。が、太りやすい体質なので、これでも色々気をつけているのですが、忙しく体を動かさないうちで、去年からじわじわと体重が 6 kg、体脂肪 8%の増量



となっています。オーダースーツも全く入らなくなり、代わりに最近買ったスーツもきつくなってきました。何をするにも体が重く、こればや

ばいと昨日からダイエットを始めました。私は食欲を我慢するのが本当に苦手なので、今回はメディカルダイエットをしました。具体的には食欲減退と脂肪燃焼に効果がある薬を一日一回飲むダイエットです、私ぐらいの体重だと保険外ですが、合法のものです。そして何よりこのダイエットの最高のメリットは、服薬中はアルコール厳禁だということです。他の薬の時はついお酒を飲んでしまう私ですが、この薬を飲んでいる時は絶対に飲まないという強い意識になりお酒もやめられて一石二鳥になっています。それと物凄い集中力がアップするので、前回はその力を利用して、漢字検定 2 級に挑戦し、見事合格しました。前回はコロナ禍でもあり、1 ヶ月毎日夜中まで漢字にまみれて凄し、後遺症で簡単な漢字を忘れて仕事に支障を来すという弊害もありましたが、最近はそれも無くなったので、たぶん 2 級の漢字を忘れたのだと思います。準 1 級は 1 ヶ月では無理なので、後回しにしているパソコンに溜まったデータの整理をしようと思います。食事だけとしわしわになるので、それプラス夜はご飯を食べずに運動しようと思っています。YouTube で痩せるダンスを見ながら運動したり、ゲームなど主に家で出来る事を

やろうと思っています。前回と同じく目標は 1 ヶ月で -8 kg。しばらくはお付き合いが悪くなるかもしれませんが、クリスマス例会ぐらいまでにははすっきりした姿を見せられればと思っています。自分への最大のプレッシャーをかけるため、今日この場で皆さんに宣言させてもらいました。是非私のダイエットを監視、応援していただけると嬉しいです。

### 誕生日祝

**進行：幹事 高野 悠**

10 月、11 月誕生日を迎えられた会員をお祝いしました。

☆笹谷俊尚 会員（10 月 4 日生れ）

☆桑島昌子 会員（11 月 10 日生れ）

☆高野 悠 会員（11 月 9 日生れ）

*Congratulations!*



### ニコニコボックス

**ニコニコ箱委員会 委員長 四方信次**

「35 周年記念式典お礼」「誕生日祝お礼」「ロータリアン交流会 RISM へお誘い」「記念誌製作逸話」「管工事組合 50 周年、35 周年演技が高評価」「35 周年のお礼」「札幌は吹雪」「2 棟買収」など、皆様ご協力ありがとうございました。



南雲勇次会員、桑島昌子会員、村上英恵会員、高木昌人会員、高野悠会員、笹谷俊尚会員、四方信次会員、白木松敏会員

本日のニコニコ BOX 合計額	39,000 円
今年度 累計額	637,000 円

### 本日の例会プログラム

**通常夜間例会「ロータリー農園事業報告」**

**担当：社会奉仕委員会 委員長 村上英恵**

社会奉仕委員会 ふれあい農園事業を報告します。





## 事業報告

5 月 29 日、最初の作業として、田植えを行い増した。日差しも強くなく、作業しやすい日でした。メンバーは、南雲会長、高野幹事、石川会員、臼田会員、四方会員、田口会員、菅原会員、橋場会員、星会員です。橋場さんにお借りしているふれあい農園は、千歳市共和 842、共和会館の向かいにあります。ここからだと車で 15 km、車で約 20 分です。田んぼの一部をお借りして苗を植えました。最初は橋場会員にレクチャーを受けています。去年は寒かったのですが、今年はそこまで寒くなかったです。皆黙々と頑張っていました。初めて参加した菅原会員は、田んぼの泥に足を取られて悪戦苦闘していました。私はこの日の為に胴長を買いましたが、橋場会員から水田靴の方がいいと言われたので来年は購入しようかと考えています。

7 月 4 日（金）草刈り予定でしたが、前日から雨予報だったため前倒し 8 時 30 分からに変更しました。参加者は、南雲会長、安部会員、入口会員、田口会員、星会員、橋場会員、山下会員。時間を調整したため、事前に参加予定だった方も参加出来なくなったり、出席された方にもご迷惑をお掛けしてしまいました。この場を借りてお詫び申し上げます。草刈りは、草刈機で作業をしたり、鎌で刈ったり、刈った草を集めたり各自黙々と作業をしました。天気はかなりどんよりしていて、作業が大体終わったところで、強めの雨が降ってきました。前倒しして結果良かったかと思っています。

9 月 18 日、稲刈りということで収穫となりました。参加者は、南雲会長、入口会員、臼田会員、菅原会員、田口会員、田宮会員、星会員、橋場会員の 9 名です。天候にも恵まれて予定通り 9 月に収穫の時期を迎えました。

そして収穫したお米を 10 月 20 日、21 日子ども食堂 7 カ所へ寄贈しました。私たちが収穫したお米は 10 kg 程度だったということで、橋場さんのところからお米を購入し、恵千フーズさんからも野菜を購入しました。内訳は一軒につき、ゆめぴりか 10 kg、ジャガイモなどの野菜詰め合わせ、そして弊社おおよファーム(株)からうまい豚ジンギ



スカン 1 kg とロースステーキ 4 枚を提供させていただきました。今年も無事に事業を終えることが出来ました。全 3 回の作業に参加していただきました会員の皆様、ご協力ありがとうございました。意外と楽しいので、まだ参加されることがない方も次年度是非ご参加いただければ嬉しいです。

## 次回例会案内

### 幹事 高野 悠

次回 11 月 25 日は、**休会（定款第 7 条第 1 節）**。次々回例会は 12 月 2 日（火）通常例会「クラブ協議会/年次総会」です。会場はホテルグランテラス千歳。ご参加よろしくお願いたします。

## 空港募金箱選別作業

例会終了後、空港募金箱浄財の選別作業を行いました。今年度初めての作業となりました。次回も作業を行う予定です。ご協力ありがとうございました。



## SCHEDULE

12 月		疾病予防と治療月間 ■ 年次総会（次年度理事指名・任命） ■ 親睦例会「クリスマス家族会」 ■ 上半期報告
	2 日	通常 <b>昼</b> 例会「クラブ協議会/年次総会」 [担当/理事会 進行担当/幹事 高野悠] ※36 分例会 ※次年度理事の指名・任命
	9 日	通常 <b>夜間</b> 例会「クラブホームページについて」🌙 [担当/ICT 委員会 委員長 高木昌人]
	16 日	移動親睦 <b>夜間</b> 例会「クリスマス家族会」🌙📺 会場/ベルクラシック リアン ※会員家族出席例会 ※千歳 RAC 合同例会 [担当/親睦活動委員会 委員長 藤本裕之]
	23 日	<b>休会（定款第 7 条第 1 節：その他）</b>
	30 日	<b>例会の開催なし（細則第 5 条第 2 節）</b>
1 月		職業奉仕月間 ■ 親睦例会「新年交礼会」 ■ 千歳市内各団体新年交礼会
	6 日	親睦 <b>夜間</b> 例会「新年交礼会」🌙📺 [担当/親睦活動委員会 委員長 藤本裕之]
	13 日	<b>休会（定款第 7 条第 1 節：同一週に国民の祝日）</b>
	20 日	通常 <b>夜間</b> 例会「創立 35 周年報告」
	27 日	通常 <b>夜間</b> 例会「ロータリーサタ事業報告」🌙