

# KOCHI ROTARY CLUB

2019  
2020

SINCE 1937



## 週報



Weekly report 第3421回 2020年1月7日 2020年1月14日発行

### ● 会長挨拶



皆さん、おめでとうございます。今年も我々全員ロータリアン、元気で明るく楽しくロータリー活動ができることを心から願っております。また、ご家族のご健康、繁栄、皆さま方が所属されている企業、その他関係団体のますますのご発展をお祈りしたいと思います。

この正月に考えたことを一つご披露したいと思います。2日には世界中の株式市場が開きました。ということは、日本を除く主立った国は2日から仕事をしているということです。1月1日というのは彼らにとっては、いわゆる1年の始めの1月1日であって、それ以外の何ものでもないのかなと。我々日本人は、前の晩には百八の鐘をついたり、水ごりをとったり、朝早くからお参りに行ったり、いろんなことをするのですが、よその国は多分そんなことはしてないというこ

とです。

キリスト教徒の人々にとっては、クリスマスの方がずっと大事なお祭りでしょうし、アメリカやカナダのキリスト教徒には感謝祭の方がずっと大事だと。イスラム教徒の人々にとっては、断食明けの方が大事であって、これは毎日が変わります。ヒンズー教徒の人たちの正月に私は一度だけ参加したことがあります。確か3月で非常に静かな正月でした。中国やベトナムは、春節が大騒ぎになります。

日本人が太陽暦を取り入れたのは明治維新の直後で、まだ150年もたっていませんが、正月の行事の中に信仰、伝統等々に関するものを盛り込んでいって、日本人なりの正月をつくってきたんだと思います。我々は、大分変わった民族ではないかなと正月に感じたことです。

来月はIMが開催されます。全員参加でよろしくお願いたします。



### ■本日のプログラム [ 1月14日 ]

#### ゲストスピーチ

近森病院 副院長 川井 和哉氏  
「心臓発作との戦い方—攻撃と防御」

会	長	安	光	保	二
副	会	中	村	裕	司
幹	事	中	澤	陽	一
副	幹	関		雅	文
会	報	川	崎	敦	子
責	任				

- **ロータリーソング** 「君が代」「奉仕の理想」  
「ハッピーバースディ」  
「おめでとう結婚記念日」



- **千代会員より報告**

昨年10月、高知大丸のチャリティ絵画展に対して、会員皆さまの多大なるご協力をいただきありがとうございました。収益金の一部(10万5,480円)をロータリー財団ポリオプラスに寄付をいたしましたので、ご報告いたします。今後も継続的な取り組みとして考えていますので、本年も引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

- **会報委員会より**

新年早々訂正があります。週報のIM実行委員会からの進捗状況報告の8行目「関ガバナー補佐」とあるのは「関パストガバナー」の間違いです。大変申し訳ありません。お詫びをして訂正をいたします。

- **ゲストスピーチ**

### キラヴィ福利厚生サポートプラン

龍馬学園 生涯学習健康センター「キラヴィ」  
センター長 上岡 直司 氏  
専任トレーナー 健康運動指導士 筒井 由夏 氏



働き方改革が言われている現在、福利厚生を充実させることは会社や企業にとって、大きなメリットがあります。特に、人材確保や定着、離職防止のためにも、福利厚生は企業の魅力として磨いていかなければいけない時代が来ています。例えば、現在、新卒者の会社選びのポイント第1位は福利厚生の充実です。会社が健康支援のために、福利厚生で職場環境を整備することで、働きやすい職場となり、社員の労働意欲が高まり、会社自体の生産性も上がると言われています。

そうはいつても、自社だけで福利厚生を充実させるには事務負担もかかり、限界があります。そこで、私ども龍馬学園では「キラヴィ福利厚生サポートプラン」をつくり、皆さんの会社が、トレーニングジムを持っているキラヴィを利用することで、求人採用等の会社説明会、合同セミナー、企業セミナーなどで、一つのポイントとして、トレーニングジム施設と提携している福利厚生がありますということが言えるのではないかと提案させていただきます。

生涯学習健康センター・キラヴィは、私どもが11年前に社会保険庁から引き継ぎ、各種マシンを備えた約200㎡のトレーニングルームで健康づくりの講座などを行っています。トレーニングジムには健康運動指導士の資格を有するトレーナーが常駐していることが、他のところとは違ってうちの強みになっています。また、トレーニングルームは月曜、金曜、日曜を受講生以外の一般にも開放し、1階には喫茶店や談話室も設けています。ホールではダンスやバ

レー、ヨガ、一般教室ではギター、カラオケ、絵画など、約133講座があり、1,800人ほどが利用しています。

それでは、ここでトレーナーによるストレッチ体操を、皆さんでやっていただこうと思いますので、よろしくお願い致します。

(筒井由夏氏によるストレッチ体操)

今のような体操を、私どものトレーニングジムで行っています。3人の専任トレーナーがいて、準備体操、座っての体操、その後、走ったり、歩いたり、マシンを使ったトレーニング、マッサージなどを行います。

人生100歳と言われ始めて健康寿命が延びる中、現役時代から人生100歳に向けた活動を始めようという方が増えています。例えばスクワットを定期的にするにより、お腹、お尻、太ももの筋肉が付きます。歩くときに必要な筋肉が全部備わっていますので、スクワットを10回すると一生歩けます。

「キラヴィ福利厚生サポートプラン」は、中小企業が取り組みやすい従業員の健康増進サービスとして、トレーニングルームの法人用の利用チケット、200枚が10万円(通常・14万円)、100枚が6万円(通常・7万円)というお値打ち価格で提供しており、1年間有効です。他に、2時間に1回程度の専任トレーナーの体操教室、機械類の使用など、何時間いても構いません。また、購入企業の従業員の方は、他の講座の受講料も20%引きとなります。

体組成計も備えてパソコンでデータを管理し、つぶさに皆さんの健康状態が把握できます。会社を支える皆さまの明日への活力づくり、体力づくりに、ぜひ「キラヴィ福利厚生サポートプラン」をお役立ていただければと思います。この機会に軽い気持ちで一度キラヴィにお出でください。



● 幹事報告

- ・ 首里城火災への義捐金4万4,443円を12月26日、高知RCとしてガバナー事務所に送りました。
- ・ 1月のロータリーレートは1ドル110円です。
- ・ 2月には高知RCがホストクラブとしてIMが行われます。よろしくお願いします。
- ・ 本日例会終了後、理事会を行います。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知西RC	1月17日	新年夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	1月21日	新年夜間例会(旭)
高知東RC	1月22日	職場例会(阪)	高知東RC	1月29日	ロータリー休日(阪)
高知南RC	1月30日	職場例会(阪)	高知北RC	2月 3日	職場例会(三)
高知ロイヤルRC	2月 4日	観梅夜間例会(旭)	高知東RC	2月 5日	夜間例会(阪)
高知中央RC	2月 6日	創立記念夜間例会(城)	高知中央RC	2月13日	ロータリー休日(城)
高知北RC	2月17日	IMに振替(三)	高知東RC	2月19日	ロータリー休日(阪)
高知南RC	2月20日	夜間例会(阪)	高知 R C	2月25日	夜間例会(三)
高知西RC	2月28日	夜間例会(三)			

※例会会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (旭)…ホテル日航高知旭ロイヤル

 **ニコニコ箱**

ゲストスピーカーより お車代をニコニコへ。

- 高橋 淳二 } 明けましておめでとうございます。会員の方からご丁寧な賀状をいただきました。この場を借りてお礼申し  
高橋 明子 } 上げますとともに、今年1年よろしく願い申し上げます。新年のご挨拶の気持ちを込めて燦燦基金とニコニコに入れさせていただきます。
- 中島 和代 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。お年賀を失礼いたしておりますので、ニコニコでお返しをさせていただきます。
- 櫻井 克年 たくさんの年賀状、ありがとうございました。お返事にかえてニコニコします。  
入交 章二 宮地貴嗣さんと隣の席になりました。自動的にサッカー、高知ユナイテッドSCのオフィシャルファンクラブ入会申込書提出となりました。津野先生も同じくご入会の様子。皆さん、座る席にはご注意ください。でもサポーターTシャツ、タオル、入場券ももらえますよ。みんなで頑張って応援しましょう。
- 西山 俊彦 家内の誕生日を祝っていただきありがとうございます。  
吉村 貴志 家内の誕生日に素敵なお花をありがとうございました。  
関 雅文 妻の誕生日にきれいなお花の手配をいただきありがとうございます。  
竹下 篤範 79回目の誕生日を祝っていただきありがとうございます。  
岡 亮助 誕生日を祝っていただきましてありがとうございます。エイジシュートにはまだまだです。  
川崎 卓巳 誕生日をお祝いくださいませありがとうございます。東京オリンピックと東海道新幹線の同級生も55歳となります。ゴルフのシニアの試合にやっと出られるようになり、楽しみです。昨年、土佐CCの理事長杯を予選4打差のトップで通過しながら、カード不足で決勝出られず・・・(涙) 今年はレギュラーとシニア、両方狙います。
- 細田 長司 誕生日をお祝いいただきありがとうございます。60代後半になると、そろそろ引退かなと思っていたら、左側の席にもうすぐ80代突入の方がおられ、まだまだ頑張らねばと思いました。

◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	メイキャップ	出席率
1月 7日	(-6)91	66	13	6	85%
12月24日	(-8)91	62	4	17	95%
12月17日	(-6)91	61	7	17	92%

● 累計額 [1月7日現在]

ニコニコ箱	506,500 円	ロータリー <small>さん</small> 燦燦基金	147,383 円	ポリオ募金	267,400 円
-------	-----------	------------------------------	-----------	-------	-----------

■ 次週のプログラム [1月21日]

ゲストスピーチ  
派遣学生 吉岡 音々さん  
受入学生 ダイアナ・ヘルナンデスさん  
「長期交換学生スピーチ」

創 立 昭和12年10月  
例 会 日 火曜日 12:30~13:30  
例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131  
事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階  
TEL(824)8660 FAX(824)2529  
E-mail shinairc@joy.ocn.ne.jp  
HPアドレス http://www.221.ne.jp/kochirc/