

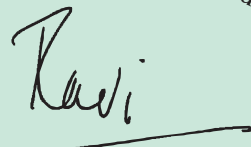
# 伊予三島ロータリークラブ



伊予三島RC30周年記念時計塔  
伊予三島運動公園「産土の塔」

## 世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world



2015～2016年度国際ロータリー会長

事務局 四国中央市金生町下分865 四国中央商工会議所内  
 http://www.iyomishima-rc.jp TEL (0896) 58-3530  
 E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp FAX (0896) 58-6294  
 例会 金曜日 12:10～13:10  
 ■会長/中野 哲 ■幹事/山内一正 ■広報委員長/園部忠幸

No.50

平成28.6.10  
第2990回

## クラブ運営委員会 (次期プログラム発表)

次期委員長 曾我孝志



次年度プログラム・出席委員会を担当します。  
 今日、次年度上半期のプログラムを発表します。  
 ロータリーの強調月間の行事に合わせて、担当委員会を調整しました。  
 また、8月19日には、記念すべき3000回を迎えることから、  
 夜間例会にしました。これまでを振り返り、新たなスタートになる例会  
 になればと思っています。

新入会員が少ないことから、会長やSAAにも、例会を担当していただくことになりましたが、よろしく願い致します。

担当例会が近づいたら、その都度連絡しますので、充実した例会になるように、準備をお願いします。

## 私の「ルーティン」



プログラム委員長 竹本 哲也

「ルーティン」とは決められた一連の動き、決められた一連の動作をいう。この言葉は、よくスポーツの世界で聞く。ラグビーの五郎丸選手が行うゴールキックの時にする一連の動作、イチロー選手がバッターボックスでする動作等がそうである。ゴルフでボールを打つ前に、いつも同じ動作をすることにもよく使われる。プロ、一流のスポーツ選手が、その一瞬に力の全てを出し切る為に、行う動作である。今日は私が行う一連の慣例化した行動がもたらす効果をお話ししたいと思います。

私は、毎日5時半に起きます。シャワーをせず、桃山公園墓地にある墓参りに向かいます。目的はご先祖様に手を合わせに行くだけですが、その道中で色々な方々とすれ違いますが、ジョギングしている老婦人、ウォーキングしている会社社長、団体で歩いているご老人達、同じ墓参りに来ている元校長先生、様々な人とすれ違いますが、しかも大体同じ場所で。それぞれの人も日課になっているんですが、それが同じ時間軸で重なりあって同じ場所ですれ違うのです。何か親しみが湧いてきます。何かが違うと異変に気づき、心配さえする様になります。景色も同じです。毎日同じ所を通りますので、何かが変わると気付くようになります。墓参りから帰ると、今度はお稲荷さんの入替え作業及び参拝をします。昨日一日のお礼、今日一日のお願いをいたします。それから事務所に戻り、一日の予定の確認、段取りをします。そのレストランで朝食を摂り、外へ出て、駐車場のゴミ拾いをします。東西南北主にゴミや吸い殻を拾います。これは先代からの教えで「駐車場の汚いところに先はない」ということ、これも日課の一つです。それから、館内に戻り、今度はその日の予定に沿った宴会場の準備をします。4、5人～400人が会議、宴会様々な用途で使用していただけるので、早くて1時間、時間がかかる時には4、5時間、テーブルやイスを並べています。歩数にすると3,000歩～20,000歩、歩いた事になります。運動の為のも欠かせない動作であります。

大体ここまでが、私の毎日行う一連の動作であります。毎日行うことで見えてくることがあります。人の流れの変化、もの事の変化に気付くことができるようになります。

「自分の間合い」をつくることにより、まわりに惑わされない環境をつくることができるようになります。日常的でない出来事や、慌ただしい出来事が続いた時には、この一連の動作をすることにより、平常心を取り戻すことができます。今の私の原点になっています。有難うございました。

## 第2990回 例会 記録 平成28年6月10日

開会 中野 哲 会長

・四国中央市国際交流協会～会報誌6.7月号

### 出席報告

出席会員 (35名中) 30名  
 出席率 85.71%  
 第2988回修正出席率 91.43%

### 例会行事

プログラム・出席委員会  
 (次期プログラム発表)  
 竹本哲也 委員長

### 会長の時間

- 結婚記念日お祝い  
 佐藤慎輔御夫妻(20年)、香川俊二御夫妻(20年)
- 出席表彰  
 金崎敏明君(14年)、石川 勉君(13年)  
 山内一正君(4年)

### ニコニコ紹介

誕生 祝～藤田浩晃君、金崎佳子様  
 結婚記念祝～佐藤慎輔君、香川俊二君  
 出席表彰～金崎敏明君、石川 勉君  
 山内一正君、

### 幹事報告

- ・例会変更通知  
 (観音寺)
- ①日時 6月23日(木) 夜間例会  
 場所 琴弾荘
- ②日時 6月30日(木) 休会

6月24日プログラム予定

会長・幹事退任挨拶  
 クラブアセンブリー  
 (定例理事会)