



2024年11月21日発行 会報第1214号

今週のプログラム

(2024年 11月21日 第1214回例会)

ファイヤーサイド ミーティング  
X'mas 例会及び1月以降の例会開催について  
藤田 芳浩 幹事

次週のプログラム

(2024年 11月28日 第1215回例会)

ファイヤーサイド ミーティング  
7月～11月例会評価等  
全会員

第1213回例会 (2024年 11月14日) の記録

<会長の時間>

高尾 修会長

11月はロータリー財団月間になっております。

ロータリー財団は、1917年(107年前)アーチ C.クランプ国際ロータリー会長が、「世界で良いことをするために」基金の設置を提案したことに始まり、1983年に米国イリノイ州法の下に非営利団体法人となりました。ロータリー財団の使命は、ロータリー会員が、人々の健康状態を改善し、質の高い教育を提供し、環境保護に取り組み、貧困をなくすことを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにすることです。

当財団は、ロータリー会員をはじめ、より良い世界を築こうというビジョンを共有する財団支援者の方々からの自発的な寄付のみによって支えられており、寄付はロータリー財団の補助金となり、助けを必要とする地域社会に持続可能な変化をもたらす活動に役立てられています。このように、107年間にわたり「世界に良いことを行う」ための財源として機能しています。

寄付の種類は以下の通りです。

- (1) 年次基金寄付・・・管理運営のために5%が引かれた後、年度末に国際財団活動資金(WF)と地区財団活動資金(DDF)に分けられます。DDFは3年後地区に戻り、地区補助金となります。
- (2) ポリオプラス基金寄付・・・ポリオ根絶活動に使用されます。
- (3) 恒久基金寄付・・・収益の50%がロータリー平和センターの維持費や奨学金、グローバル補助金の資金となります。
- (4) その他の寄付金・・・承認済みの補助金プロジェクト寄付。

第2660地区では、ロータリークラブ会員一人当たり 年次寄付\$150

ポリオプラス基金寄付\$50 恒久基金寄付\$30を目標としています。

累積寄付額により、ポールハリスフェロー(\$1,000毎)・メジャードナー(\$10,000)などの承認があります。

「あと少し」まで来たポリオ根絶のため、ポリオプラスソサエティへのご参加をお願いしますとのこと  
です。参加いただいた方には、認証バッジが貰えます。

<本日のゲスト> なし

<出席報告>

水本 徹 SAA

会員数 17 名 (内出席免除会員 1 名)

本日の出席者数 10 名

(内出席免除会員 0 名・名誉会員 0 名)

本日の出席率 62.5%

<ロータリーソング>

全会員

♪それこそロータリー♪



<幹事報告>

藤田 芳浩 幹事

1. ロータリー財団 恒久基金寄付申し込み受付を開始致します。  
受付は 12 月 19 日例会までです。寄付をされる会員様は申込み用紙の \$ 金額をお選びの上、ご記名いただき、事務局にご提出下さい。寄付金は 1 月のロータリーレートで円換算しまして、第 3 四半期会費請求時に徴収させていただきます。  
来年 1 月中に RI 日本財団に送金致します。
2. 本日理事会を開催致しますので、理事・役員はご出席下さい。
3. 来週 11 月 21 日はル・ジャルダンにて夜例会です。

<SAA報告>

水本 徹 SAA

**※ニコニコ奉仕金**

相原会員 コメントなし

**※ラオス基金**

水島会員 石田さん、卓話楽しみにしています。

**※ロータリー財団**

高尾会員 石田会員 卓話よろしく！！

水本会員 いよいよ今年も 50 日切りました。早過ぎる！！

石田会員 コメントなし

**※米山記念奨学会**

高尾会員・小山会員・渡邊会員 コメントなし

**※メイプル基金**

藤田会員 先週「留学生との交歓会」皆様ありがとうございました。

山本(友)会員 石田会員、本日はよろしく御願ひ致します。

小山会員 コメントなし

<卓話>

「仕事とオフのよもやま話」

石田 夕子会員

仕事：

スノーボード、スキー、スケートボードのプロテクターで、スポーツでのけが防止にお役立ちできるよう、日々邁進しております。

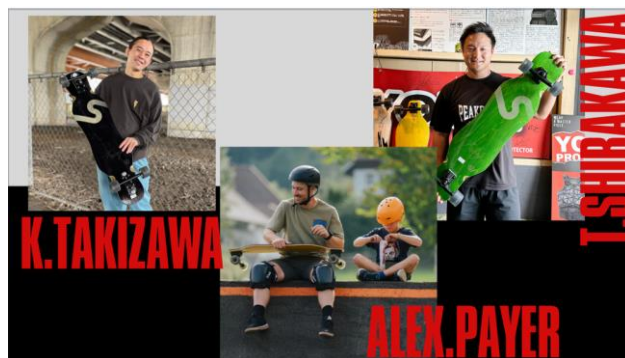
ブランド名：YOROI（R）

弊社のプロテクターのおかげでけがを防止できた、転んでも本当に痛くなかったなどのお声をいただくと、ロータリーでいうところの職業奉仕を実感することができるうれしい瞬間です。

契約ライダーが多くおり、彼らのスクールやSNSやYouTubeなど各メディアで様々に宣伝活動をしてきています。

スポーツ分野からの発展で、ワークの現場で安心安全のためのプロテクター分野へもビジネスを新規拡大し始めています。

写真例：

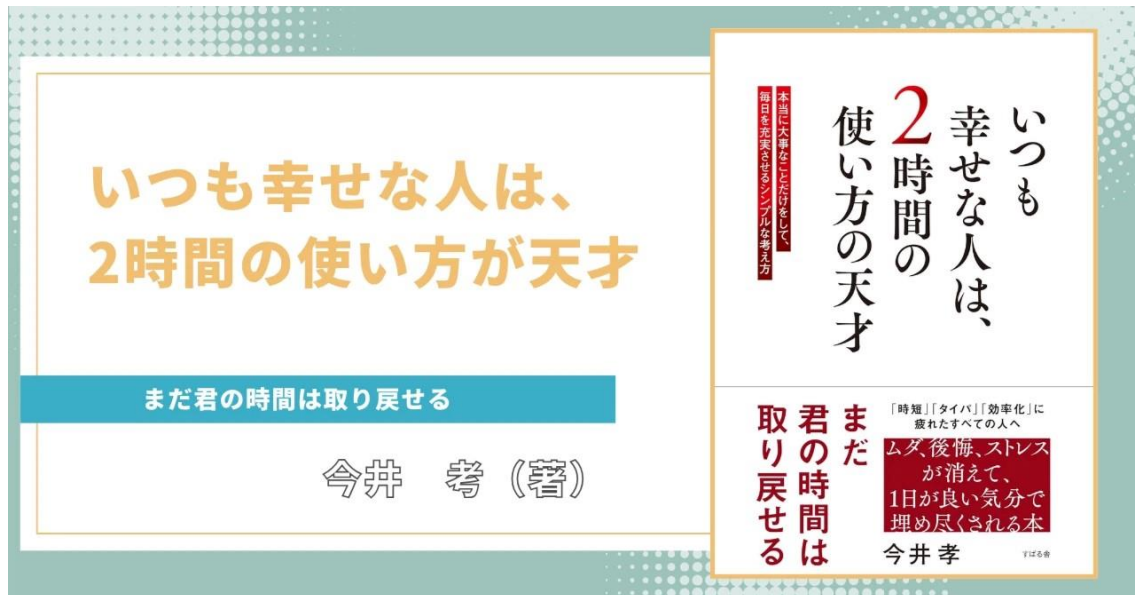


プロテクターを日常でも着用できる YOROI カジュアルラインも第一作目がもうすぐ入荷します。

今月開催のマイドームおおさかのビジネスフェアには銀行推薦招待枠で出展します。

オフ：

長年、レジャー用品関連のメーカーの仕事ですから、主に遊び場におられる小売店様がお客様になります。私はいうならば、その遊びをする方々ための大きな意味でのサポートがお仕事なので、自分自身が仕事を離れリフレッシュをして、意識的に息抜きすることが大切だと気をつけてくれた本をご紹介します。



<本文>

### 1. 幸せな1日は2時間で作れる

多くの人は、充実した1日を過ごすためには、朝から晩まで楽しむ必要があると考えがちです。しかし、今井氏は「幸せな1日は、たった2時間あれば十分である」と述べています。実際に、UCLA アンダーソン経営大学院の教授であるキャシー・ホームズ氏の研究でも、1日に2~5時間の自由な時間が最も幸福度を高めることが分かっています。つまり、たった2時間でも自分が心から楽しめる時間を作ることで、平日でも充実感を得ることができるのです。

### 2. 時間の見える化と無駄を減らす

「忙しくてそんな時間はない」と感じる方も多いでしょう。そこで重要なのが、自分が日々どのように時間を使っているかを「見える化」することです。これにより、無駄な時間を把握し、削減することができます。例えば、SNSをなんとなくチェックしている時間や、無駄な会議、つまらない飲み会など、実際に見直してみると無駄が意外と多いことに気付くはずですが、こうした無駄を減らすことで、2時間の「幸せ時間」を捻出することが可能になります。

### 3. 仕事を他人に頼む

忙しさの中で自分だけで全てを抱え込むのではなく、他人に頼ることも大切です。やりたくないけど必要なことは、プロに任せることで、自分の時間を有意義に使うことができます。靴磨きや家事代行サービス、洗濯や食器洗い機などを活用し、自分が好きなことに時間を費やしましょう。



#### 4. 自分を幸せにしてくれるリストを作成する

時間を捻出できたら、次に大切なのはその時間をどう使うかです。今までの経験から自分が何をすると幸せを感じるのかをリストアップしてみましょう。例えば、サウナやカフェでのリラックスタイム、好きなアーティストのライブ、あるいは達成感を味わえる仕事や趣味など、自分にとっての「幸せリスト」を作成することが、充実した時間を過ごすための第一歩となります。

#### 5. ご褒美の時間を予定に入れる

最後に、忙しい毎日の中でご褒美となる時間を前もって予定に入れておくことも効果的です。例えば、好きな映画を観に行く、友達とディナーを楽しむなど、具体的な予定を立てることで、その日に向けて仕事のモチベーションも高まります。

#### <まとめ>

幸せな人は、1日の中でたった2時間の「最高の時間」を意識的に作り出しています。時間の見える化を行い、無駄を減らし、他人に頼ることで自分だけの時間を確保しましょう。そして、その時間を最大限に活用し、充実した毎日を送りましょう。自分にとって何が幸せかを知り、それを日常に取り入れることで、あなたも「2時間の使い方の天才」になることができるでしょう。

この本に触発され、私はいろいろと小さな楽しみを日々意識するようになりました。

例えば、朝一番の幸せ時間のために、小さなコーヒーマシンを買いました。温泉付きホテルのクラブフロアに定期的に宿泊したり、興味のないテレビのチャンネルをそのままにせずプライムTVでオスカー賞受賞映画作品を観て楽しむこと、チケットを予約してクラシックのコンサートに出かけたり、ほんの短い時間しか泳ぎませんがスイミングも始めました。今日は、何分幸せ時間を過ごしたかなあと考えて、ランチでのお寿司のメニューをたまにはちょっといいものにしたたりするなど、小さなリフレッシュタイムの合計時間を近頃、毎日意識しています。自分を大切にすることで幸せな気分を保て、他者にもやさしく接することができることは、持続可能な奉仕の精神にもつながるように思います。

皆様におかれましては、もうすでに実行されている方がほとんどかと存じますが、つつい時間追われがちな忙しい毎日の中で、あえて自分を幸せにする時間を意識することは価値のあることだと思います。

ご清聴ありがとうございました。

