

千里メイプル ロータリークラブ

創立 1998年6月13日



例会日 毎週木曜日 18時30分
例会場 ホテル阪急 エキスポパーク

会 長 松 田 親 男
幹 事 山 本 友 亮
会報委員長 山 下 聡 一 郎

2015-2016年度 RIテーマ

Be a gift to the world
(世界へのプレゼントになろう)

会長 K. R. ラビンドラン

2016年4月28日発行 会報第836号

今週のプログラム

(2016年 4月28日 第836回例会)

卓話「イニシエーションスピーチ」

担当 石田 タ子会員

次々週のプログラム

(2016年 5月12日 第837回例会)

交通安全講習 吹田警察交通課

山下社会奉仕委員長

第835回例会 (2016年 4月21日) の記録

<会長の時間>

松田親男

ロータリークラブは広く門戸が開かれた奉仕団体であり、崇高な理想の下に奉仕活動の理念を確立している、というのは一般的なロータリーに対する評価のように思います。ところが女性会員がロータリーへの入会を認められるまでには長い歴史が必要でした、というのが今日のお話です。RI 定款には「RC 会員は男性に限られる」とする規定がありました。1956年にインドからこの規定を削除するという制定案がなされました。今から60年前の事です。その後1964年にはスリランカ、1972年には米国から女性の入会を認める制定案が提出されました。しかし、いずれも規定審議会で否定されました。1977年、カリフォルニア州のあるRCが定款に真っ向から違反して3名の女性会員を入会させたため、同クラブはRIから認証状取消処分を受け、その後、長い法廷闘争に入りました。1983年カリフォルニア州高裁はRIを支持しました。1986年の控訴審では女性会員制が勝訴しましたが、しかし州最高裁で再び敗訴し、連邦最高裁へ持ち込まれることになりました。1987年、連邦最高裁は、RCは性別を理由に女性会員を拒否できないという判決を下しました。やむなく、RI理事会は「米国のRCは性別に関係なく、会員候補者を公正に検討するよう奨励する」との声明を発表しました。ついに、1989年の規定審議会は「RC 会員は男性に限られる」とするRI定款の文章を削除することを可決しました。実にインドの提案から33年後のことで、うちのクラブが誕生するたった9年前のことです。規定審議会の1年後、1990年には全世界の女性ロータリアンの数は2万人を超えるようになりました。2007年には63名の女性が地区ガバナーに就任し、世界で2万5227RCに女性会員が在籍しています。いまや女性ロータリアンの総数は17万7859名(全ロータリアンの14.6%)に達しています。我がクラブには、女性会員が4名いらっしゃいます。23名うち4名ですから17.39%と平均を上回っています。理想を追い求める団体が、27年前までは両性の平等を認めていなかったというのは、驚きであります。

<お客様> なし

<出席報告> 藤田出席担当代理

会員数（内出席免除会員 4 名） 23 名
本日の出席者数（内免除会員 1 名） 16 名
本日の出席率 80 %
前々回 4 月 7 日の修正出席率 78.95%

<ロータリーソング> 全会員

♪R・O・T・A・R・Y♪

<ピアノ演奏> 近藤美里さん

- 1 The Last Waltz
- 2 Killing Me Softly
- 3 My Foolish Heart

<幹事報告>

山本友亮幹事

1. 地区協議会に欠席された会員様宛てに、地区より当日配布資料が送付されましたので、メールボックスに配布いたしました。
2. 本日例会終了後、例会場に於きまして臨時理事会を開催いたします。
理事役員の皆様はこの場にお残りください。

「ストレスは本当に身体に悪いのか」

卓話 野崎 元子会員

「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」

興味深い本です。ストレスは体に悪い、と思っている人にだけ悪い作用を及ぼし、ストレスに対する考え方を変えると体に害を及ぼさないのみならず、脳を成長させる効果があります。

ストレスの効用のひとつに、思いやり、絆反応があります。これはお母さんが赤ちゃんにおっぱいをあげるときに分泌されるオキシトシンというホルモンがストレスによっても高まり、人とのつながりを求める気持ちが強くなります。その結果、自分にとって大切な人や組織を守ったり、応援したくなる気持ちが生まれます。

ストレスホルモンを唾液で測る検査ではコルチゾールというステロイドホルモンとDHEAという男性ホルモンを測定します。コルチゾールは生命維持には大切ですが、血糖値をあげたり、血圧を高くしたりするので、長く続くと体に悪い影響をもたらします。一方、DHEAはアンチエイジングドックの項目でもある成長ホルモンで高いほど若々しいとされています。ストレスには脳を成長させる効果があるというビデオを見せられた人と、ストレスは体に悪いというビデオを見せられた人に同じストレスを与えて、ストレスホルモンを測る実験をしました。するとコルチゾールの分泌は同じですが、DHEAは脳にいいというビデオを見た人が有意に高くなっていました。ストレスを感じたとき、悪いものだと思うと、逃走または闘争反応がおきます。これは恐怖や不安を伴うもので、身体に悪い影響を与えます。ストレスに対する考え方を切り替えるとチャレンジ反応が起こります。あるアンケートでは、生き甲斐のある人生を送っている人ほど、ストレスも多く、でもストレスの多いときほどいい仕事をしていたと答えているそうです。これはチャレンジ反応で、集中力が高まり、恐怖はなくなり、一心不乱に取り組む、そうすると最高のパフォーマンスができる、というしくみです。これをフローの状態といいます。マインドフルネスはフローの状態を作りやすくします。

次に、ほかの人のつらい話を聞くと、どうすればいいか？

相手の辛さだけでなく、相手の強さに気づくことが大切だ、と書かれています。

たいへんだな、それでもがんばってるんだな、という尊敬の気持ちで聞くと不幸の連鎖に巻き込まれず希望が生まれます。

この本に詳しく書いてありますので、ぜひ読んでみてください。

<SAA報告> 藤田芳浩SAA

*スマイルボックス

松田会長 鼻水止まりません
野崎会員 小学校の検診に行ってきました。
コメント無 山下会員・石田会員

*ロータリー財団

黒川会員 野崎先生 楽しみにしています
石田会員 熊本地震には心が痛みますね
コメント無 藤田会員 山本雅之会員 山下会員

*米山記念奨学会

野崎会員 娘は合宿で1日10時間勉強しています。
コメント無 山下会員 藤田会員 石田会員

*ラオス基金

山田会員 下川さん、毎日ご連絡いただいています。お元気です。でも野菜不足です。
黒川会員 ラオスに行こう
コメント無 相原会員 藤田会員 山下会員 石田会員

*メイプル基金

松田会長 鼻が藤田さん状態です。
山本幹事 野崎会員、卓話よろしくお願ひ致します。
水島会員 野崎会員、卓話よろしくお願ひします。
藤田会員 野崎会員、卓話楽しみです。
黒川会員 先週欠席のおわび
水本会員 熊本の震災、お見舞い申し上げます。
山田会員 野崎会員、卓話楽しみです。
コメント無 山下会員 石田会員

<編集後記・追加情報・ ちょっと一言・ライブラリー・etc>

皆様にご協力いただき、なんとか時間満了となりました。
ありがとうございました。

(担当 野崎)

