

2017 - 2018 年度

平塚湘南ロータリークラブ



2017年10月6日(金)

週報

第 1257 回例会

- ◆ロータリーソング～奉仕の理想～ ◆4つのテスト・職業宣言
- ◆誕生祝い【河合会員】
- ◆米山奨学金授与【于 宏宇 君】
- ◆委員会報告【佐藤会員】
- ◆メイクアップ感想
- ◆卓話【米山奨学生 于 宏宇 君】

事務局：〒254-0014 平塚市四之宮 5-8-20
TEL 0463-51-4870 FAX 0463-51-4840
<http://www.hiratsuka-shonan-rc.com/>

例会場：ホテルサンライフガーデン
例会日：毎週金曜日 12:00～13:30

◎ロータリーソング～奉仕の理想～

◎4つのテスト・職業宣言 【曾我会員】

◎幹事報告 【近藤幹事】

本日は月初例会ですので、理事役員会を行いますので宜しくお願いします。昨日第2780地区第7・8・9グループの合同新会員の集いが行われ、会長以下新会員の方4名と会長以下総勢9名で参加いたしました。大変楽しい一日になりました。今、ドイツに行っている交換留学生の細谷さんから報告書が届いています。環境が違いいろいろありますが頑張っているとのことでした。

◎会長挨拶 【三富会長】

前は働き方でタモリの「自由気ままに生きる」～お話ししましたが、今回は睡眠についてお話しします。

一流のビジネスパーソンは、睡眠を「一日のご褒美」ではなく「投資」と捉え、「明日のためには、どう眠ればいいのか」と未来志向で考えているそうです。

多くの人は、一晩寝ないでいると、集中力、記憶力、思考力の3つの能力が鈍くなります。

一説には、人は17時間以上起きていると、ビール1～2本分飲んだ時と同レベルまで作業効率が低下するといわれています。

では、徹夜してでも取り組まなくてはならない仕事が発生したら、徹夜のダメージを最小限にとどめるためにはどうすればよいでしょうか。

徹夜のダメージを「最小限」に抑える3つの方法をお話します。

1 番目、

真っ先にやってもらいたいのは、徹夜翌日のスケジュール調整です。

徹夜明けは、どんな対策をしたとしても能率は悪くなります。徹夜しなければいけないことが判明した時点でリスケジュールを行い、徹夜明けの午前中はあとでリカバリーの利く単純作業をおすすめします。

2 番目に

徹夜中は、15～20分の仮眠を取りましょう。わずかな時間でも睡眠を取ることで、翌日の体や心、脳へのダメージが軽減されます。

3 番目に

徹夜翌日には20分の昼寝をする。



三富会長

会長挨拶続き



河合会員 三富会長

昼寝だけで本格的な回復は望めませんが、午後の仕事を乗り切るためには燃料補給が必要。あるとなしでは大違いです。睡眠は貯金できませんが（寝溜めしても効果はない）、借金の返済、つまり睡眠不足をあとで補うことは可能です。帰宅後はすぐに布団に入り、徹夜で不足した睡眠時間を取り戻すとよいでしょう。蓄積はよくありません～～

◎ 誕生祝い

【河合会員】

9月は一度も例会に参加できずに申し訳ございません。今日は誕生日祝いありがとうございました。今後はもう少し参加しますので、温かく見守ってください。

◎ 米山奨学金授与

【于 宏宇 君】

朝財布を持たずに家を出てしまいました。今日は卓話をしますのでよろしく願います。

◎ 委員会報告

【職業奉仕委員会 佐藤委員長】

今月21日に迫りましたなんでも相談会の件です。来週には役割分担を決めて報告させていただきます。来週の湘南ジャーナルに告知が掲載されます。広報平塚と湘南ジャーナルで21日前にも出ますので、多くの方が参加して下さいと信じておりますので、皆様宜しくお願いします。10時30分からスタートします。10時より点鐘・例会を行いますので、会員の皆様は10時に宜しくお願いします。詳細は再度送らせていただきますので、ご協力宜しくお願いします。



◎ 出席報告【笠原会員】

会員 42名 出席義務者 40名 出席 30名 出席率 75%

◎ メイクアップ感想

【曾我会員】

先日、銀座ロータリークラブへ行ってきました。入ってきてからの念願でしたので、嬉しかったです。100人の例会はすごかったです。ホテルも素敵で、生ピアノでのロータリーソングにびっくりしました。名だたる著名人もいらしてすごかったです。メイクアップは全国どこでも行けるという事で、これからもっといろいろな処に行ってみたい気がしました。でも、湘南が一番です。



曾我会員

【三富会長】

他のクラブに行くというのも凄く良いことだと思いました。今期出席委員会出席率の向上という目標が出ていますので、是非皆様メイクアップを利用してください。

◎卓話 于 宏宇 (ウコウウ) 君



杉崎会員



于 宏宇 君

卓話者紹介【杉崎会員】

今月は米山月間という事で本日は米山奨学生の于君の卓話です。
于君は中国の大連出身で今、神奈川大学経営学部にて在籍中です。
今日は一生懸命話すので宜しくお願いします。

来日してから5年になります。今、大学4年生でこれから大学院に進むことが決まっています。経営学を学びたかったのですが、中国には学ぶところがないと自分の目で中国と日本の関係を見、勉強したいと思い来日しました。中国の高校では文系でした。人数が多くて試験に落ちる人も沢山いるのですが、日本でもあると思いますが、スポーツが得意だとその分加点されるため自分はスポーツが得意だったので、有利でした。

私の出身地の大連は結構美しい所です。東北遼東半島の最南端に位置する港町で、総面積は13,240k m²です。総面積1.76k m²ある「星海広場」は夜景のとても美しい所です。観光地として有名な「中山広場」など他にもたくさん綺麗なところが在ります。是非機会があれば大連に行ってみて下さい。

大学では「経営組織論」を勉強しています。3年生の時に、日本人と外国人の働く意識の国際比較調査を実施しましたが、調査結果だけでなく、貴重な思い出もできました。

最後に、賞味期限と消費期限についてお話します。日本の食品にはこのどちらかが記載されるのが一般的ですが、中国の食品には「生産年月日」が表記されるのが一般的です。以前バイト先でお土産を買ってきたら賞味期限切れとわかってしまいました。勘違いされてしまった経験がありました。説明してわかって頂きましたが、皆さんが知らない事とか勘違いされていることとかお話ししないといけないと思いました。また、中国では会計前に食べてしまう事は普通で、大丈夫ですが日本はそれではいけないので、観光客は気を付けないといけないと思いました。単なる勘違い・文化の違いですが、でもトラブルにはなります。こういう文化の違いをマスコミはもっと伝えるべきだと思います。それが異文化コミュニケーションにつながると思います。

ご清聴ありがとうございました。



于 宏宇 君 三富会長



高橋会員

◎スマイル報告 【高橋会員】

- 三富会長 于さん卓話宜しく申し上げます。先週、曾我さんと東京銀座R Cへメイキャップに行ってきました。100人の例会はいいですね！
- 近藤幹事 于君卓話宜しく申し上げます。
- 芦川会員 先日、井出会員の110周年記念講演をサン・ライフで出席しました。非常に参考になるお話でした。
- 井出会員 今週は埼玉に出張です。2週目はベトナム。3週目は台湾に出張で例会に出席できません。やめてないので、忘れないでください。
- 小沢会員 本日は于宏宇様卓話宜しく申し上げます。先日の卓話でお世話になった松永さんの話し方教室に夫婦で8回コースで通うことにしました。(笑) 所用で早退します。「食い逃げ」申し訳ありません。
- 柏木会員 1か月振りの例会出席です。長らくお休みして誠に申し訳ございません。9月に転籍しました。よって9～10月は無休です。ある意味電通さんよりブラックです。
- 河合会員 昨日は新人研修実にありがとうございました。最後の手をつなぐのに両隣が男性だったのが悔やまれます。2次会は楽しみました。
- 川内会員 昨日、新会員の集いに行ってきました。田中P Gのお話が少し勉強になり、今更「学問のすすめ」を読み始めました。
- 黒柳会員 欠席がちで申し訳ありません。一気に秋らしくなりましたねえ。
- 小泉会員 昨日は久しぶりに平日午前3時コースでした。
- 佐藤会員 昨日は大変有意義な集会に参加させていただきまして有難うございます。真道さんのお仲間の会員の方々に名刺交換させていただきました。
- 下田会員 私語を慎むべきランプを点灯するチャンスがなく退屈なので、たまには協力してください。
- 真道会員 昨夜、新会員の集いに出席して、学んできました。ロータリーは素晴らしいです♪明後日日曜日は、「みかんマルシェ」です。午前中は中井町へ来てね～♪
- 曾我会員 今、発声に障害を持っています。共済病院の耳鼻咽喉科呼吸器科の精密検査を受けていますが、原因がわかっていません。皆さんとの会話に支障がありますが、お許してください。
- 徳永会員 寒くなりました。風邪を引かないよう気を付けてください。ウー君卓話よろしく申し上げます。
- 原(康)会員 自民、勝つのでしょうか、負けるのでしょうか！
- 細野会員 連休にアウトレイジを見に行こうと思いますが、年に1、2回映画に行くたびに映画評論家の近藤幹事に会います。また会うのかな。
- 古木会員 気温が下がってきて、やっとスーツが着たい気分になりました。
- 細野会員 昨日は関係者の皆様新入会員の集いご苦労様でした。今年も残すところ3ヶ月を切りましたね。ロータリーライフも充実させていきたいですね。
- 吉田会員