2023～2024　SHIMONOSEKI－NORTH　ROTARY　CLUB

2024年3月12日（火）第2417回例会　　　節食の日

ゴードンR・マッキナリー RI会長テーマ　世界に希望を生み出そう

井内　康輝　第2710地区ガバナー信条　「平和の種をまこう！！」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　～ロータリアンにできること～

有馬　正会長方針　「ロータリー、希望を持って、ゆっくり学び楽しもう！！」

　 例会進行　　点鐘　　　ﾛｰﾀﾘ-ｿﾝｸﾞ　　会長挨拶ならびに来訪者紹介　　　食事

出席報告　SAA報告　委員会報告　幹事報告　本日のプログラム　点鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プログラム　　　　3月12日（火）外部卓話　　　　「会員基盤と整え、クラブの歴史と　　　　　　伝統を繋ぐ」　　　　 西村 栄時パストガバナー　次回予定　　3月19日（火）⇒3月16日（土）に振替　　　3月16日（土）夜間例会　　　　鹿児島RC姉妹クラブ交流会　　　　18：00～　海峡ビュー |  他ｸﾗﾌﾞ下関西　　3月13日（水）　　　　　ＩＭについて　　　　　増井ガバナー補佐　　　　　中村（昇）ＩＭ実行委員長　　　　　　　　　　下関東　　3月14日（木）　　　　　会長エレクト研修セミナー報告　　　　　吉田　悟　会長エレクト　　　　　　　　　　下関中央　3月15日（金）　　　　　外侮卓話　　　　　「腸と健康な身体」　　　　　ラマアーンルーメン　　　　　代表取締役　秋枝　照美　様　　　　　下　関　　3月18日（月）　　　　　会員卓話　　　　　宮崎硝子㈱　　　　　代表取締役　宮崎　隆　様　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |  |
|

（幹事・委員会報告）

◇2710地区事務局他

①

◇幹事報告

①　次回3月19日（火）例会は3月16日（土）鹿児島RC交流会と振替になりますのでご注意下さい。

　　尚、会場は「海峡ビュー」となっており18：00例会開始となります。

②　下関西ライオンズクラブ様より、60周年記念大会への出席お礼状を受領しました。

③　花蓮RCよりクラブ会報を受領しました。

（例会変更）～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

事務局〒751-0859下関市川中本町2丁目3番1号　TEL242-7230　FAX242-0656　設立記念日1973年2月25日　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 Ｅメール　　　kitarc@abelia.ocn.ne.jp

例会日　毎週火曜日　12:30（毎月第3火曜日は定例夜間例会18:30）　例会場ｼｰﾓｰﾙﾊﾟﾚｽ　TEL231-7000

|  |  |
| --- | --- |
| （おめでとう）　会員一同心からお祝い致します 　　 誕生日　　　　　3月12日　　　山野　陽生　君　　　　3月15日　　　河野　浩司　君　　　　3月15日　　　堀　　茂　　君　　　　　　　　　　　結婚記念日　　 　　　　3月15日　　 福田　稔　君　　　　　　　　　　 事業所設立記念日　　　なし　　　　　　　　　　　 入会記念日　　　　　　R5年3月14日　　岡本　憲太郎　君　　　　　　　　　 | （先週のSMILE-BOX）☆会員・配偶者誕生日 廣中　一美　様☆結婚記念日　　　　 吉村　邦彦　君☆事業所設立記念日　 堀　茂　君　　　　　　　　　 ☆入会記念日　　　　 なし☆福本委員長、本日の卓話宜しくお願いします。　　　　　　　　　　　　　　　　有馬　君、吉岡　君☆本日、卓話をさせて頂きます。　　　福本　美洋　君☆本日が最後の出席となります。お世話になりました。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　渡辺　君☆欠席お詫び　　岡田和洋　君、下御領　君、冨田　君、秋枝　さん |
| （録音欄）**『楽々できる！習慣化テクニック』**　　最近読んだ本の中で、これはいいと思う事があったので、ご紹介します。それは「楽々できる、習慣化テクニック」です。習慣の力は本当に凄く人生を変えるのに最も重要なことは？と言えば習慣づくりだそうです。習慣を変えれば人生も変わると言われています。良く講演や本を読んで「よしやるぞ！」とか「絶対達成するぞ」とか固く決意しても実際に目標を達成する人はごくごく一部、ほとんどの人は元の自分に逆もどりです。なぜそうなってしまうのかというと、習慣づくりをしていないからです。うまくいく人はやるぞ！と決めたら、ただがむしゃらに頑張るのではなく、まず最初に習慣づくりをします。習慣さえ出来てしまえばあとはほぼ全自動で目標を達成できる。これがうまくいく人のやり方。ダイエットしたかったらまず初めに習慣づくりです。ですが新しい習慣をつくるというのは、なかなか大変なことです。運動習慣、読書習慣、早起き習慣と色々ありますが、このテクニックを使えば習慣づくりがすごく楽になります。効果は科学的にも実証済。それが「if-thenプランニング」ＡしたらＢすると決める、例えばお風呂から上がったらストレッチするとか、Ａの古い習慣をしたら次にＢの新しい習慣をいれて文章をつくる。そしてそれを紙や手帳に書いておく。それだけのことで成功確率が２倍から３倍上がる科学的に分かっています。例えば運動習慣なら毎週水曜日は会社帰りにジムにいくとか、その効果の秘密は「脳」脳は常にすべての行動を「if-thenプランニング」で決めているそうです。皆さんも「if-thenプランニング」を利用して習慣づくりしてみてはいかがですか？　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　福本　美洋　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 今月のMake―Up）3/5（火） 定例理事会出席者 3/10（日）PET・会長エレクトセミナー出席者3/15（金）ふくふくこども館寄贈式出席者（先月のMake―Up）2/15⇒下関東RC　田渕　君　（先週の欠席）岡君、岡田さん、岡本昭宏君、岸本君、佐野君、重成君、品川君、高垣君、冨田君、野澤君、八田君、堀君、堀川君、前田さん、山野君、吉村君 | 会員数 | 欠席数 | 出席率 | 修正出席率 |
| 　　 59名 | 　15名 | 74.58％ | 77.97％ |
| 先週の残食　　２食 |