



大曲南ロータリークラブ週報

よいことの
ために
手を取りあおう

事務所及び書類の宛先

〒014-0015 大仙市大曲白金町8-17 大曲エンパイヤホテル内

会長：挽野実之 幹事：佐藤圭司

第2878回例会 2025年7月17日（木）12:30～（於：大曲エンパイヤホテル）



🔔 【4つのテスト】明美会員

📎 【幹事報告】圭司幹事

①次回例会＝7/24(木)夜間例会「田口宗弘がバナー補佐訪問」

- ・早めに出席確認を（LINEで）
- ・17:00「会長・幹事面談」→18:00他の会員はOtimeで参集を。

②同日7/24(木)「ガバナーノミニー選出会議」14:00～in横手シャインパレス

- ・挽野会長＆柴田前がバナー補佐が参加。

③8/7(木)12:30昼例会「ガバナー正式訪問」

- ・11:30事前に「会長・幹事面談」→次回夜間例会で事前準備の相談します。



④「ロータリー国際大会in台北&台湾」2026/6/13～17のご案内」届

⑤7/16(火)「6クラブ会長幹事会」挽野&圭司&了＝参加

- ・当該会の次回＝2026/4/22角館RC主催。
- ・9月以降「佐藤和志ガバナーお疲れさ会」企画あり。
- ・「IM開催」2026/3/28(土)予定→たぶんエンパイヤH依頼か？

⑥ロータリー会長・幹事のバッチを注文します。





【会長の時間】実之会長

- ・「昭和・平成の秋田米価」→当地域は企業誘致も大事だが、米価・持続可能コメ農家・JAを含めた農業政策が重要。
- ・明美会員 & 百合子会員、冊子作成thanks!



【出席報告】金谷会員「会員15名、13名出席です」



【ニコニコ】智会員

- ・銅賞「『計画書 報告書』できあがりました。皆様のご協力感謝です。誤植や間違いがあるかもしれません。よろしくご検討ください。」（明美会員）
- ・銅賞「『滑動計画書 報告書』冊子がこんなに早くできてビックリ！作成に協力いただいた方々ありがとうございました。」（浩範会員）



【佐藤利昭会員スピーチ】『私のルーティン』



- ・ルーティン＝決まった所作・動作を繰り返すこと（癖＝悪いイメージ）→著名人やアスリートのルーティンをよく聞く（寝る前の水一杯）。
- ・ルーティンの効用＝①意思決定の負担を軽減 ②時間の無駄を削減（作業効率）③習慣化による作業管理し易さ（トラブル・異変に気づく・ミスの再発防止・見える化）④生活に

安定感とリズムをもたらす⑤自己管理能力が向上（体調の変化に気づく）、等々の良さ！

《私は》・朝5:00起床→NHKニュース見る→血糖値を測る（低血糖怖い〜）→インシュリン注射→番茶を飲む→新聞を一通り見る（1面をザッと→あとは後面から順に＝明美・秀樹会員も）

- ・今日も28面から後ろから順に新聞を見た＝コラム「ふきのとう」で”出羽鶴”記事→「おくやみ」は全県確認→スポーツ欄では今日は秋田ゆかりの”王鵬”金星、”なでしこ”DF石川璃音の活躍、サッカー”クラブリッツ秋田”の勝利、の記事が目。
- ・出社したら→アルコール検査→ラジオ体操→朝礼→部長以上ミーティング、最終(火)7:20は役員会議（リモート）も。
- ・夜は1時間仮眠（うたた寝）→最後には明日朝のために、テレビチャンネルをNHKにしてから寝る。
- ・拘りというより習慣で、生活にリズムができ、公私ともに異変に早く気づき対応し易くなる。



※皆さんもプラスになるルーティンを！