



No. 2233

2004-2005年度

会長 生馬千明

幹事 上野山捷身

会務委員 山下和希

有田

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30
 例会場 和歌山県和歌山工業会館6F
 事務所 和歌山県和歌山33-1
 和歌山県和歌山工業会館2F
 有田ロータリークラブ
 ☎(0737)82-3128
 FAX(0737)82-1020
 郵便番号 649-0304
 創立年月日 昭和34年6月15日
 ホームページ <http://www.rtc.or.jp/arida/>
 e-mail arida@rtc.or.jp

四つのテスト 言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

RI テーマ ロータリーを祝おう クラブターゲット 「ロータリー愛を育もう」

本日のプログラム

平成16年 9月 2日 第2234回

- ・卓話：有田地方文化財研究会会長 川岸光司様
『明恵上人のこころを求めて』
- ・ソング：「君が代」「奉仕の理想」

次回のお知らせ

平成16年 9月 9日 第2235回

- ・卓話：青少年センターセンター長 崎山晴一様
『教育は今…』
- ・誕生 結婚祝 ・ソング：「誕生日の歌」「我等の生業」

前回の報告（第2233回例会）

開催日 平成16年 8月26日(木)

点鐘 (生馬会長)

会長の時間 (生馬会長)

皆さん、こんにちは。今日は、日常どの程度運動して、それによる消費エネルギーがどの位あるのかをお話いたします。

現代人の1日歩行量は、サラリーマンのマイカー通勤では、3,460歩、バス・電車通勤7,960歩、ゴルフ1R15,600歩、主婦：家事5,320歩、ハイキング31,500、小学生：室内遊び6,080歩、屋外遊び14,200歩とされています。1日1万歩、歩くのがよいとされています。

さて、ご飯1杯分(80kcal)のエネルギーを消費するには、ジョギング150m/分走行で9分、200m/分で6分、テニス10分、ゴルフ(ラウンド)26分、サイクリング10km/時：16分、20km/時：13分、水泳40m/分：11分、50m/分：8分のそれぞれの運動を要します。

運動には、短距離や重量挙げのように1回の動作が1分以内に終わる運動と、ジョギングのように時間をかけてゆっくり続く運動があり、前者を無酸素運動(アネロビクス)と言い、後者を有酸素運動(エアロビクス)と言います。

前者の無酸素運動は主に糖質が使われ、後者の有酸素運動は脂肪が使われます。脂肪を効率よく燃やすには、ある程度の運動が必要で、運動を開始して10～12分たった頃が脂肪の利用されるピークです。ダイエットするなら、更に15分位運動を続けて下さい。会長の時間を終わります。



幹事報告 (上野山(捷)幹事)

1) 報告事項

1. ガバナー事務所より、

- ① クラブ情報・規定委員長会議の案内
- ② 財団寄付額7月分一覧表
- ③ 米山寄付額7月分一覧表
- ④ 富田林、和歌山RACの行事の案内

2. 有田南RCより、週報(白板に掲示)

2) 休会並びに例会変更(白板に掲示)

和歌山北・和歌山南・和歌山東・海南東 各RC

3) IM打合会の報告

開催日：11月14日(日)

開催場所：マリーナシティ内

1部 わかやま館(304・5・6号室)10:30～受付

出席義務者：R財団、米山記念奨学会各委員長

フレッシュ会員…入会3年未満の会員

2部 インターナショナルシアター

12:30～ 受付

13:00～ 開会点鐘・開会の言葉、他

13:30～ 基調講演

『観光科学とその構想』和歌山大学学長 小田 章氏

14:40～ 全体会議『地域の活性化』各RCより発表

16:10～ 閉会式

16:40 閉会点鐘

委員会報告

・ロータリー財団委員会(船尾 委員長)

◆ 生馬会長に、財団特別寄付・マルチ2回目の表彰が届いています。

◆ 山下栄一郎君から、御献金頂きました。

ニコニコ箱の報告 (河合SAA)

生馬君：クラブフォーラム、大浦委員長よりしくお願ひ致します。

上野山(捷)君：大浦さん、本日のクラブフォーラムご苦労様です。

嶋田君：大浦さん、今日のご苦労様です。
 大浦君：本日、会員増強クラブフォーラムです。よろしくお願ひ致します。
 栗原君：日本百名山で最難関と言われる南アルプス南部の光岳(テカリダケ) 2,591mと、聖岳(ヒジリダケ) 3,013mを縦走してきました。めっちゃきつい山で、もうこんな山は登りません。
 岩橋君：若くて美人の方に足裏健康法して頂き、少しばかりパワーを頂きました。左足が残っていますので、児島さんにお聞きしてスペシャルでお願いしたいと思っています。
 山下(栄)君：残暑が厳しいです。体調管理に注意しましょう。
 岩本君：先日は誕生祝いが難うございました。

出席報告 (在塚出席委員長)

出席会員数 33名 (出席義務規定免除 3名)
 会員数 42名 (出席義務規定免除 8名)
 85.29%
 8/12 修正 97.05%
 MU：辻本君、総田君

クラブフォーラム

会員増強委員長

大浦 正 君

* 会員増強のためのクラブフォーラム

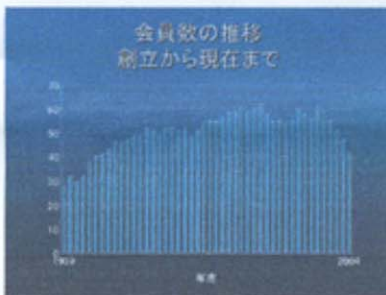


* 会員候補者を会員の皆さんに推薦して頂くことを目的とする。

有田RC会員増強
 クラブフォーラム

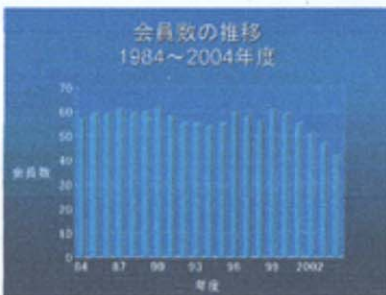
会員増強委員会

* 有田RC創立の1959年から本年度までの会員数の推移。



* 創立時の会員数は、28名。創立6年後には会員数40名となり、創立15年頃から近年までは多少の増減はありますが、会員数50名から60名を維持。

* 近年、急速な会員減少が続いている。

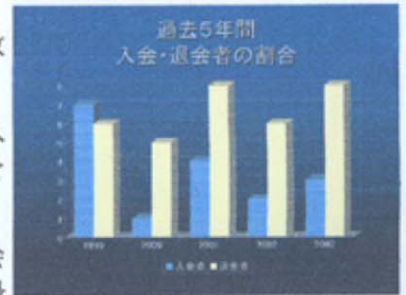


* 先程のグラフの後半、20年前から現在までの会員数の推移。

* 90年、田中瑞祐さんの会長年度には会員数最高62名。

(田中会長時：62名、栗原会長時：61名)

- * 99年以降会員数減少傾向となり、現在会員数42名。
- * 会員数42名は、1965年(昭和40年)の会員数レベル。
- * 最近5年間の会員数減少傾向が顕著。
- * その最近5年間の入会・退会者の割合を表したグラフ。
- * 青棒グラフが入会者、白棒グラフが退会者。
- * 99年は入会者が退会者を上回っているが、それ以降入会者の減少とともに、退会者が増加し、常に退会者数が入会者数を上回っている。

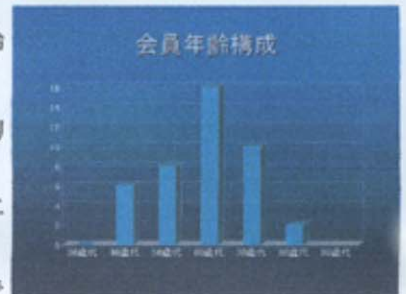


- * 退会者が増加している最近5年間の退会理由をグラフ。
- * 過去5年間の退会者数は、33名。割合は、自己都合55%、転勤15%、ご逝去された会員30%。



- * 転勤とご逝去を合わせた45%は、会員の自然減少であり、退会防止のしようがない退会である。
- * 自己都合による退会理由も、多種多様でありますが、検討の必要があると思われる。

- * 現在会員平均年齢は、約63歳。
- * 10年前の会員平均年齢は、約60歳。少し平均年齢が上がっている。
- * 平均年齢約63歳である。(2004年8月現在)



* クラブ活性化の為に若い方の入会が必要である。

- * 会員増強には、退会防止に取り組むことが大事。特に、自己都合での退会については、できるだけ慰留に留めたい。

会員増強

- ・ 会員を推薦することは、会員の義務であり特典です。
- ・ ローターで最も大切なものは会員です。会員がいなければ何もできないし、会員が存在することによって、ロータリー自体、そしてロータリーの活動すべてが可能となります。
- ・ 賞金が、ロータリーの発展のためには、賞と金が同等であるべきです。
- ・ 退会防止

あなたを選んだのはどなたですか？

- ・ ローターはだれでも、ロータリアンの推薦でロータリークラブの会員となったのです。
- ・ どなたがあなたを新会員に推薦してくれたのですか？
- ・ どうすれば、お返しができるのでしょうか？
- ・ 新会員を推薦するという責務を果たしましょう。お返しをする絶好の機会です。