

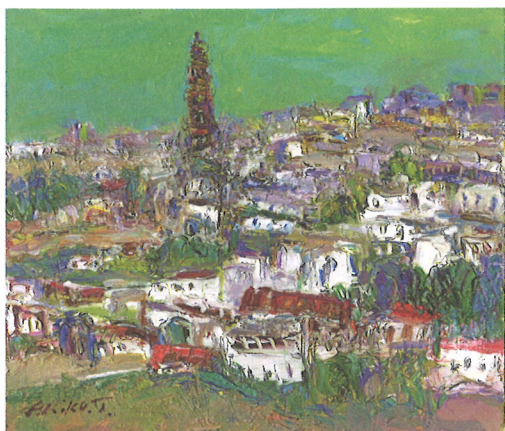


2022-2023

KAWANOE WEEKLY

R. 4. 9.13

No. 5



白いやまなみ-モントロ 油彩 谷 晶子

**イマジン
ロータリー**2022-2023年度国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ

- 会 長 宮 内 哲 也
- 幹 事 篠 原 孝 賢
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530

「忙しいからこそ、ゆとりが必要」

～小さなゆとりが効率アップに～

石 川 豊 和

連日の暑さに、心もからだも少し疲れを感じる今日この頃です。それに忙しさが加わると気分的にめいることがあります。そんな時、来週行くゴルフの事を考えたり、旅行を計画したり、新しいことにチャレンジしたりと楽しいことを考えると、また仕事を頑張ろうという思いになります。気分転換は、すごく大事です。

それプラス、皆さんもいつも心掛けて、実践されているとは思いますが、「仕事の効率アップ」について、面白い記事を見つけたので紹介させていただきます。

車のハンドルやブレーキ、アクセルは、ごくわずかに動かしただけでは作動しないようになっていて、それを「遊び」と呼んでいます。こうした「遊び」がないと、意図しないところで車がカーブしたり、ブレーキがきいてしまい、安定した走行ができません。仕事を効率的



に行うためにも、同じことがいえるのではないのでしょうか。

職場の人間関係を円滑に保つためにも、そうした「遊び」の部分が必要でしょう。遊びの部分が少ないと、他の人の些細な言動が気になってしまったり、自分の思いどおりに仕事を進められなくてイライラしたり...といった状態になりかねません。ちょっとした気持ちのゆとりが、人間関係も仕事もスムーズにするといえます。

心の小さなゆとりが仕事上では大きな差につながることもあります。たとえば、交渉のときには待ち合わせ場所に早めに到着して、その場の雰囲気をつかんで対策を練るほうが、遅刻して駆けつけるよりも優位に立てることは間違いありません。また、余裕がなく、いつも焦っているような状態では、つまらないミスや事故を誘発しやすくなります。

仕事の合間の気分転換も、心身にゆとりを取り戻します。時間の使い方にメリハリが出て、作業の能率や効率も上がり、意欲的に仕事に向かうことができるでしょう。また、気分が変わることによって、今まで気づかなかったよいアイデアを思いついたり、集中力が高まったりと、仕事の質も上がります。気分転換がうまくなると、同じ仕事をしていても疲労感が少なくなって、より前向きに取り組めるでしょう。

時間のゆとりは、人が与えてくれるものではありません。自分自身でつくり出すしかないのです。たとえば外出するとき、いつもより5分早めに出てみましょう。こうした積み重ねが、小さなゆとりをつくり出し、結果として大きな効率アップとなります。

忙しいからこそ、心のゆとりを持つことがとても大切です。つい前のめりになりがちな気持ちを、ちょっと見直してみませんか。

引用：Self 健康相談室 2021.3月号

との記事がありました。

「心のゆとり」が生み出す効果、改めて自分に置き換えて振り返って考えてみると「仕事あるある」でした。メリットばかりですね。

忙しい時こそ、深く息を吐いて、少し「心のゆとり」を作りたいと思います。



第2955回 例会記録 R. 4. 9. 6

出席報告

1. 出席会員 (50名中) 39名
2. 当日出席率 78.00%
3. 前々回補足修正率 94.00%

入会式

- ①新入会員紹介
(推薦者) 篠原 正能 会員
- ②新入会員挨拶 柴田 治 様
- ③会員バッジ贈呈

出席表彰

- (8月) 石原 紘一 会員 (31年)
三谷 進一 会員 (29年)
(9月) 石川 晋 会員 (23年)

会長の時間

- ・オンラインでのガバナー公式訪問実施報告
- ・物故会員追悼夜間例会開催のご案内
(9/27(火)18時~五明院)
- ・IM日程変更のご連絡
(2/4(土)しこちゅ~ホール)

委員長の時間

- ・「友」9月号要点紹介
雑誌委員長 星川 知之 会員
- ・60周年記念式典のお知らせ
副実行委員長 尾藤 淳一 会員
- ・米山協議会参加報告
米山委員長 大西 聖和 会員
- ・出席報告 出席委員長 三谷 進一 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ
【伊予三島RC】
9月30日(金)休会
メーカーシップ受付予定。
- 【新居浜南RC】
9月6日、9月13日(火)休会
メーカーシップの受付無し。
- 【観音寺RC】
①9月8日(木)夜間例会
②9月29日(木)休会

③10月27日(木)夜間例会

- ①③はメーカーシップ受付予定。
2. 国際ロータリー日本事務局
①ザ・ロータリアン2022年8月号
②9月ロータリーレポート
(1ドル=139円)
3. ガバナー事務所
①ガバナーエレクト開設のお知らせ
②高松西RC事務局移転のお知らせ
③徳島分室事務局不在のお知らせ
④ロータリーの友事務所事務所対応について
⑤財団室NEWS
⑥ハイライトよねやま
⑦「第20回記念ロータリー全国囲碁大会」のご案内
⑧「再会 in 関東」よりご案内
4. 四国中央ふれあい大学事務局
「タケカワユキヒデ トーク&ライブ」開催について
5. 四国中央地区防犯協会事務局
事務局だより
6. 2022年9月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

臨時理事会報告

- ・60周年事業予算について
- ・伊予銀行支店長転勤
土居惣平会員退会
柴田治氏入会
- ・ウクライナの歌姫コンサートの後援について
- ・60周年事業会計の件
- ・物故会員追悼夜間例会御布施の件

ニコニコニュース

宮内…1ヶ月半ぶりの例会です。皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。「ロータリーの例会どんなだったか忘れたで」などとは思わずに、コロナに負けない様頑張りましょう。

篠原孝…7/26~8/30まで新型コロナ感染防止の為、46回中5回の例会が休会となりました。本日より例会再開です。今後も各個人がしっかり感染対策を宜しく願います。

石村浩…他行事の関係で例年より早い9月3日愛媛分区米山協議会を開催致しましたところ、佐々木AG、宮内会長、大西委員長はじめ多くの方に参加頂きありがとうございました。

大西聖…9月3日(土)愛媛第I・第II分区米山協議会に出席致しました。10月18日(火)の卓話に米山奨学生が参りますので宜しくお願い申し上げます。

佐々木…①9月3日(土)米山協議会・交流会がANAクラウンプラザホテルで開催され、宮内哲也会長・大西聖和米山奨学委員長・石村浩地区米山記念奨学委員と共に、ガバナー補佐として参加。石村浩地区委員さん、事業説明ご苦労様でした。

②9月4日(日)ふるさと大学「伊予塾」第70回講座が子規記念博物館で開催され、故高原慶一郎氏が講演されてから20年振りに、ご子息の高原豪久社長が体系的かつ詳細なユニ・チャーム「共振の経営」という素晴らしいお話をされ、幸いにも最前列のど真ん中で拝聴することが出来ました。パーパス(企業の存在価値)を「SDGsの達成に貢献することを目指す」とし、バリューが「共振の経営」の実践であるとのことで、「2030年、世界一の実現」を標榜し、2022年の一文字に【一】を掲げ、「One and Only:絶対価値において唯一無二の存在、かつ、相対価値においてナンバーワン」の企業に成長することを目指す。とされ、2030年には世界一になるという稀有壮大な道程を述べられ、同郷の川之江人として誇り高く悦ばしく、感動しました!

谷…毎週土曜日に放送されているテレビ朝日の「題名のない音楽会」今週10日土曜日放送の「題名のない音楽会 ブリーズバンド全国大会2022」に「saigo ensemble★7」のホルン奏者として長女が出演、演奏します。愛媛での放送はeat 愛媛朝日テレビ 午前7時半から、BS朝日では翌日の11日日曜日午前8時の放送です。皆様、是非ご覧下さい。

森 実…谷油絵教室広報の森実です。ふれあいセンターにて9月19日(月)まで展示しています。機会ございましたらご覧下さい。先々週ナベサダのライブに行ってきました。御年89才、素晴らしいサクセス元気頂きました。寺 井…一ヶ月過ぎの休会明けの例会です。皆様の元気な姿を拝見し頼もしい限りです。

卓 話(雑誌委員会 担当)

「私の趣味は52年」

後藤 徳彦 会員

近隣RCの例会日(予定)

(*短縮例会・臨時休会の場合あり)

9月15日(木)新居浜RC

(リーガ新居浜)

9月15日(木)観音寺RC

(観音寺商工会議所)

9月16日(金)伊予三島RC

(ホテルグランフォーレ)

9月20日(火)観音寺東RC

(観音寺グランドホテル)

9月20日(火)新居浜南RC

(リーガ新居浜)

例会プログラム

9月20日(火)

(出席委員会 担当)

結婚記念祝

定例理事会

*第2950回(R4.7.26)臨時休会

*第2951回(R4.8.2)臨時休会

*第2952回(R4.8.9)臨時休会

*第2953回(R4.8.23)臨時休会

*第2954回(R4.8.30)臨時休会

(新型コロナウイルス感染症再拡大の影響の為)