

水と衛生月間／世界のローターアクト週間

2024年3月13日第1886回例会

名鉄グランドホテル

司会 会場委員会 委員長 市原 信二

点 鐘 会長 魚住 尚三

唱 和 ソングリーダー 住川 誠一

我らの生業

会長挨拶 会長 魚住 尚三



皆さん、こんばんは

早いもので、もう3月も中旬になり、学校では「卒業式」が行われ別れの涙と新しい出会いの機会を迎えています。

さて、日常生活のなかで繰り返し行う動作を「ルーティン」といいます。「決まった所作」動作を繰り返すことで「日課」と言い換えることができます。

- ・朝起きたら、まずコーヒーを飲む
- ・毎朝、散歩する
- ・仕事前にメールを開く
- ・ゴルフの打球の前にイメージして素振りする

などなどです。このルーティンを行うことで「平常心を保てる」

「緊張が緩和する」「集中力が高まる」などメンタルに好影響もたらし、仕事でも安定した成果を出しやすくなります。

また、毎日同じ行為をすることで「不調やトラブルを察知できる」になります。

それでは、ルーティンを定着させるポイントです。

1887回本日のお知らせ(3月27日)
PTES 報告
会場 CBC 自動車学校
担当/会長エレクト・次期幹事

1888 回次回のお知らせ(4月3日)
第10回理事会 11:30～
例会/クラブアッセンブリー12:30～
会場/CBC 自動車学校
担当/会長・幹事

・タイミングと場所を固定する

「毎朝、リビングでコーヒーを飲む」などです。

・スモールステップで進める

「毎朝、10分の散歩をする」などハードルの高くしない。新しい習慣が身につくのは、最低でも66日間とされています。

逆に2カ月間、続けることが出来るルーティンを探しても良いかもしれません。

自分に合ったルーティンを取り入れて仕事、ゴルフなど安定した成果を出していきましょう。

今日は久しぶりの親睦夜間例会です。会員間での活発な意見交換、情報交換をお願いいたします。

ありがとうございました。

幹事報告 幹事 田島 雄

1. 名古屋芸術大学 RAC 創立5周年記念式典について
日時:令和6年3月9日(土)
場所:名古屋芸術大学 東キャンパス2号館
2. 北名古屋市環境美化推進委員会役員会開催について
(魚住会長)
日時:令和6年3月22日(金)13時30分～
場所:北名古屋市役所西庁舎2階 災害対策本部会議室

3. 次回例会案内

3月20日(水)休会

日時:令和6年3月27日(水)12時30分～

場所: CBC 自動車学校

出席報告

副委員長 松浦 正義

第 1886 回

会員数 28 名 出席数 23 名 出席率 85.2%

前々回 第 1884 回 修正出席率 100%

メーキャップ:0 名

ニコボックス

委員 六浦 基晴

魚住会長 年度末のお忙しい中、例会出席、ありがとうございました。

田島君 今日から長女が大阪へ旅立ちました。新生活頑張っほしいものです。

市原君 今週当社の縫製会社でコロナが大量発生し、内、お一人が残念ながらお亡くなりになりました。まだまだ油断が出来ません。お気を付け下さい。

宇田君 業務多忙、欠席のおわび

沖野君 業務多忙、例会欠席のお詫び

富田君 春の家族会の募集を始めました。皆さんの参加、親睦委員会一同お待ちしております。

松尾君 今村君、お世話になりました。

六浦君 先日、真ん中の娘が高校入試を終えました。公立高校への進学です。頑張れ!!

《第 1886 回ニコボックス》

寄付会員数	7名
本日の合計額	27,000円
本日までの累計額	1,053,000円

委員会報告

●創立 40 周年記念誌委員会 六浦委員長

記念誌に掲載の「会員の皆さまのメッセージ」について、既に多数の方にご協力いただき、ありがとうございました。期日は次回例会の 3/27(水)です。よろしくお願いいたします。

●親睦委員会 富田委員長

春の家族会のご説明

行き先: 神明温泉

※出欠の回答期日: 4月の第1例会まで

たくさんのご出席、よろしくお願いいたします。

懇親会

2024 年になって初の親睦夜間例会が開催されました。



尾張中央ロータリークラブインスタグラム

