



- ◆国際ロータリー会長
ステファニーA.アーチック
- ◆第2660地区ガバナー 大橋 秀典
- ◆クラブテーマ「言葉ではなく行動で」

創立 2000年11月2日
例会日 木曜日 18:30-19:30
例会場 ホテル・アゴーラ大阪守口
事務局 守口市河原町10-5
ホテル・アゴーラ大阪守口5F
TEL06-6995-7440 FAX06-6995-7441
会長 長野 良雄
幹事 水谷 武志
会報担当 クラブ運営委員会
E-mail m-evening@msj.biglobe.ne.jp
http://www7b.biglobe.ne.jp/~m-eveningrc/

本日例会 2025年5月22日(木) 第1000回

クラブ親睦例会(ノーマイカー例会)

担当：社会奉仕委員会

卓話：「一隅を照らす」

長野 良雄 会員

9. 本日のプログラム

担当：社会奉仕委員会

卓話：「よもやま話」

卓話者：水谷 武志 会員

10. 閉会 会長

○例会前の会合 定例理事会

前回例会 2025年 5月15日(木) 第999回

1. 開会 会長
2. ロータリーソング「それでこそロータリー」
3. お客様のご紹介
米山奨学生 宋 ハヌルさん
4. 会食
5. 委員会報告
社会奉仕委員会 藤井俊章委員長
2025年ミャンマー大地震災害支援募金
活動実施について 5/15募金額12000円
6. 幹事報告
 - ① 5/10(土)EXPOフェスタ開催報告
 - ② 定例理事会報告
 1. 6/19親睦例会の件(承認)
親睦食事会場：「麗華」
 2. 2025年ミャンマー大地震災害支援の件
募金活動を実施することで承認
 - ③ 会議開催連絡
5/21(水)次年度燦々会開催
水谷会長エレクト、元古次年度幹事出席

④ 事務局閉局連絡 5/19(月)有給休暇取得

⑤ 次回例会開催日 5/22(木)親睦例会開催

親睦食事会場「ビアガーデン」

⑥ 回覧 次年度G公式訪問(合同例会)出欠確認(現時点)回覧

7. 出席報告(会員総数17名)

5月15日 出席 10名 欠席7名 出席率58.82%

メイクアップ報告

3月27日 出席11名 欠席6名 出席率64.71%
(メイクアップ者 1名)

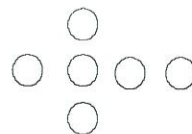
4月10日 出席10名 欠席7名 出席率58.82%
(メイクアップ者 1名)

8. 会長の時間

会長の時間

脳トレクイズ

- 問1 下記のようにコインが並んでいます。
このうち1枚だけを動かして縦4枚、
横4枚の配置にするには、どれを動か
せば良いのでしょうか？



※ヒント：コインを置く場所に制限はありません。

- 問2 このような計算式があります。なぜ
0になったのでしょうか？

$$X - 十 = 0$$

※ヒント：Xはかけるではなく、十は足すでは
ありませんが、一は引くです。

☆解答 問1



中央の○に重ねる

- 問2 Xはローマ数字の10、十は漢
数字の10なので10-10=0

INFORMATION

例会休会 5月29日(木) 定款休会

次回例会 2025年6月5日(木) 第1001回

卓話担当：クラブ運営委員会

福田親睦委員長

例会前の会合：定例理事会開催

18:00~18:25

卓話

「よもやま話」

水谷 武志 会員

○令和のNGハラスメント言動集

◆パワハラ

××アウト××

- ・殺すぞ、埋めるぞ(脅迫)
- ・こんなのアホでもわかるぞ(侮辱)
- ・いつまでやってんだ、能力劣ってるな
(余計な一言)
- ・存在が目障りだ、消えろ(退職の強要)
- ・うつ病みたいな辛気臭い奴はいらない
(損害拡大のリスク大)

△△グレー△△

- ・あのバカは... (侮辱)
- ・方針に従えないなら辞めるべきだ
(退職の強要)
- ・命がけで仕事するんだよ、死ぬ気で頑張れ
(過重労働の指示)

◆セクハラ

××アウト××

- ・彼女は欲求不満で男が必要だ
(噂を立てる)
- ・うちの夫婦、何年もセックスレスだ
(不必要な情報開示)
- ・何歳になった？結婚もしないで
(プライベートへの干渉)
- ・この中で誰か1人と結婚するなら誰を選ぶ？
(飲み会での会話)

△△グレー△△

- ・胸元が見えすぎで良くないんじゃないか
(業務上の発言でもグレー)
- ・若い女性と飲むと楽しいね
(飲み会での会話)
- ・女のくせに、男のくせに...
(性差別的な発言)

◆マタハラ

××アウト××

- ・今じゃなくていいんじゃない
(中絶を促す発言)
- ・タイミングが悪い
(妊娠自体を責める発言)
- ・昇進はないと思え(不利益発言)
- ・専業主婦になったほうが子どものため
(退職勧奨)
- ・胸が大きくなったね(セクハラ発言)
- ・男のくせに育児休暇なんて取るな
(パタニティー・ハラスメント)

△△グレー△△

- ・休暇の時期をずらせないか
(妊娠自体を責める発言)
- ・予定日はいつ？(プライベートへの干渉)

○「歯と眼にいい習慣 ベスト20」

☆歯にいい習慣☆

- ①お菓子を減らす
- ②歯ブラシを持ち歩く
- ③よく噛んで唾液を出す
- ④歯磨き剤はフッ素入りを使う
- ⑤キシリトールガムを噛む
- ⑥定期的にホワイトニング
- ⑦歯列矯正をする
- ⑧自分の歯より白めの差し歯を入れる
- ⑨タバコは控える
- ⑩歯科医・歯科衛生士と仲良くなる

☆眼にいい習慣☆

- ①眼を温める
眼を温めることで、眼の縁から分泌される油分が溶けてドライアイの予防になる。
- ②散歩をして遠くを見る
室内の手元の作業から離れ、外に出て遠くを見ると、近視の抑制になる。
- ③まばたきを意識的にする
まばたきには眼を休める意味もあるので、意識的に実践するといいい。
- ④ハウレンソウを食べる
- ⑤目的に合ったメガネを作る
- ⑥有酸素運動を週3回30分ずつ行う
- ⑦お札の透かしを見る
視力回復法として著名な「ガボール・アイ」。お札の透かしでも同様の効果が得られる。1000円札を目の前にかざすと透かしの中に肖像が見えるが、そこから徐々にお札をさげていき、透かしの顔が判別できるかどうかの状態で見つかりと見る。
- ⑧大きいモニターのデジタルデバイスを選ぶ
光を見ると人間は興奮し、リラックスから遠ざかる。モニターは大きい物を選び、離して見やすい物を選ぶ。
- ⑨定期的に左右の眼の見え方をチェックする
目の病気は視力の低下だけでなく、視野の欠けや歪みからも発見できる。定期的に「アムスラーチャート」という格子模様を片目ずつで見て、問題ないか確認しよう。時刻表、カレンダーなど文字や数字が並んでいるものであればOK。
- ⑩部屋の湿度を一定に保つ
眼は乾燥させないことが大切。エアコンよりも、オイルヒーターや石油ストーブのほうが保湿できる。加湿器はもちろん、部屋に濡れタオルを干したり、コップ1杯の水を置くなどして、部屋を乾燥させないようにしたい。

(当日配布資料より抜粋)