



2020-21
国際ロータリーテーマ



ロータリーは機会の扉を開く



ホルガー・クナーク

2020～2021年度 標語
「強い、絆で、未来を築こう」
諫早西ロータリークラブ
会長 野中英己



第1676例会 2020年 11 月 4 日例会記録 NO.14 天候 晴れ

【本 日】会員数 45名 出席 40名 欠席 4名 出席率 91.12%
【10/28】会員数 45名 出席 45名 欠席 0名 (MU 1名) 免除 0名 出席率 100.00%

会長の時間

日本と中小企業経営者の心と体、働き方



野中英己 会長

①健康を犠牲にしない「タイムマネジメント」

経営者は従業員に比べて、比較的自由に時間を使えます。その一方で、働く時間を管理してくれる人がいないため、食事や睡眠の時間を犠牲にしてしまうことも珍しくありません。しかし、それが原因で健康を損ない、仕事に悪影響を与えては本末転倒です。健康を犠牲にしないタイムマネジメントを心掛けるようにしましょう。

②「睡眠の質と時間」を見直して最高のパフォーマンスを発揮しましょう。

国民平均より1時間以上も短い、中小企業経営者の睡眠時間。睡眠不足はヒューマンエラーを招く大きなリスクです。寝酒などの悪習慣や寝室の環境を見直して睡眠の質を高めることが大切です。

③「心身の健康」を保つために「客観的な視点」を取り入れよう。

健康の自己評価が高い日本人経営者。しかし、総合的な肉体的健康の評価値はフランス人経営者よりも低い結果です。心身ともに、自覚症状が少ない病気は多いので、医師や家族などの客観的な視点を重視し、自身の健康を管理しましょう。

④「事業承継の第一歩」は会社譲渡の期日を決めることから。

事業承継を考えるなら、まずは期日を決めて、必要な物ごとを逆算しましょう。その際は、譲渡相手と一緒に仕事をすることも検討してください。相手が家族や部下でなくとも、仕事が「楽しい」と思えるような、価値観を共有できる関係性を築ければ事業承継はうまくいくはずですよ。

⑤「燃え尽きない」ための8つのルール

優秀なリーダーであろうとする意識は、時に自らを追い詰め、燃え尽き症候群のリスクを高めます。次の8つのルールを参考に、心と体の健康を大切にすることを心がけてください。

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| (1) 状況の改善に積極的に取り組む。 | (2) ポジティブでいる。 |
| (3) 自身の有用性を認識する。 | (4) 自分で意思決定する。 |
| (5) しっかりと打ち込む。 | (6) 他人の援助を受けられるようにする。 |
| (7) 自分も他人も愛する。 | (8) 大志を抱く。 |

会 長／野中英己 幹 事／宇土 久 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
会報委員／草野 恵介・原田 典範・久保 泰正・清水 淳・吉田 健一郎
HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

幹事報告

例会変更・休会なし

【お知らせ】

※国際ロータリー日本事務局より

①11月ロータリーレート 1ドル=104円

②「ロータリー財団月間 リソースのご案内」

③「End Polio Now リソースのご案内」

😊 スマイルボックス 😊

親睦活動委員会 友永 俊介 委員長

野中 英己君：今日はすばらしい秋空ですね。心も体も爽快です。一日頑張りましょう。

宮本 峻光君：コロナとインフルエンザ。日常生活を正して退散して貰いましょう。

古賀 秀次君：Go To のおかげもあり、少しずつ忙しくなってきました。このままコロナが終息に向かいます様祈ってます。

友永 俊介君：誕生祝ありがとうございます。また一つレベル上げとなります。42歳となりました。

千住 良治君：結婚祝ありがとうございます。

江嶋 利満君：誕生祝ありがとうございます。はいいもので53歳になります。

南部 仁君：誕生祝ありがとうございます。運命の開票日の今日、世界はどういうリボーンを迎えるのでしょうか？ああ無常。

平 武君：久しぶりの出席です。今後共宜しく。

佐藤真太郎君：結婚28年目になりました。今日は祝っていただきありがとうございます。

荒木 公義君：46回目の結婚記念を迎える事が出来そうです。祝って頂きありがとうございます。

日高 正朗君：多分、48回目の結婚記念日です。良くここ迄嫁さんついて来ました！

福田 和幸君：結婚記念お祝いありがとうございます。50年以上にもなりますと忘れて思い出がわかりません。

山口 博幸君：結婚記念祝ありがとうございます。

本日の合計 (11/4)	累計額
¥43,000	¥501,000

【11月誕生日祝】



南部 仁君 昭和30年11月9日

江嶋 利満君 昭和42年11月9日

友永 俊介君 昭和53年11月26日

柏木 恒文君 昭和41年11月26日

【11月結婚記念日祝】



小島 礼文君 平成14年11月3日

草野 恵介君 昭和55年11月5日

日高 正朗君 昭和47年11月9日

千住 良治君 平成11年11月11日

福田 和幸君 昭和44年11月14日

佐藤真太郎君 平成3年11月15日

荒木 公義君 昭和50年11月22日

山口 博幸君 令和1年11月22日

クラブフォーラム

会員卓話



友永 俊介 会員



荒木 公義 会員