



会報

2018 ▶ 2019
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ
会長目標

親睦と奉仕、 閃きと実行

インスピレーションになろう

会長／大嶋 孝広 幹事／堀 光輝

プログラム

(第27号・第28号) 合併号

●本日 創立記念夜間例会	●次週予定 「米山奨学生 卓話」 コウ ゲイヨウ様	●会員誕生日 榑 井 俊 介 鵜 城 善 輝	●結婚記念日 田 中 卓
		●配偶者誕生日 武 田 有 紀 子	

No. 2813
第27回 2月6日

出席報告

前例会

会員総数	34名
出免会員	2名
出免出席	1名
基準会員出席	19名
出席率	60.61%

前々例会

第24回 1月16日

欠席会員	14名
内メイクアップ	3名
修正出席率	67.65%

例会／毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告

- 1月24日第8回定例理事役員会を開催し、2月の例会プログラムと特別支援学級合同学習会「卒業を祝う会」について、新春夜間例会決算報告並びに創立記念例会予算について承認しました。

📁 幹事報告

- 芦別ロータリークラブより2月例会案内を受領しました。
- 2月27日の点鐘時間は18時45分となります。お間違えないようにお願いします。

ゲスト リラクゼーションサロン
ナチュラルスマイル 齋藤 幸恵様

新会員紹介

村松 博士会員

昭和38年3月21日生まれ

留萌市立病院 院長

職業分類：消化器内科医

留萌市東雲町2丁目16-1

☎ 49-1011 ☎ 43-0337

紹介者：辻本 哲也



📺 ニコニコBOX

- 少し良い事がありました。齋藤さん本日はよろしくお祈りします。 大嶋会長
- ご心配かけました。これからもよろしくお祈りします。 松岡会員

前回 645,652円
今回 22,000円
累計 667,652円

プログラム……………

来賓卓話「カラダの仕組みを知り

疲れを元気に変えましょう」

リラクゼーションサロン 齋藤 幸恵様

本日はこの様な所で話をする機会をいただき、誠にありがとうございます。私は前職で老人ホームで働いており、介護福祉士をしていました。毎日、認知症のお年寄りや車いす生活や寝たきりの方と接する機会が多く、それらの人々と接する内に、健康が如何に当たり前の事ではない事に気付かせていただきました。今回自分の体と向き合って、今後何か体の不調を感じたら、「あの時こういうことを話していた」とか「今の自分はこういう状態なんだ」という事を気付いていただけるきっかけになれば幸いです。

私達の体は60兆個の細胞から出来ており、ナノという言葉でテレビ等で聞いた事があると思いますが、ナノとは細胞の事で、私達の細胞は水が主成分となっております。この細胞の水には3つの必要なものがあります。生きていく上で必要不可欠なもの。酸素、呼吸する事は大切な事です。水分は当然大切です。自分はお茶を飲んでいるから大丈夫という方がおりますが、逆にお茶は利尿作用が強すぎて、必要なもので出してしまうので、水が一番理想的な飲み物なのです。最後に栄養、つまり食事になります。この3つさえ整っていれば人間は生きていく事が出来ます。

次に脳の構造をご覧ください。人間の記憶をつかさどる場所が2か所ございまして、一つが大腦皮質と左下に海の馬と書いて海馬という場所があります。新しい記憶はこの海馬に記憶されます。それが数時間かけて大腦皮質に伝達されます。日常生活の記憶はまず海馬に収納されて、大腦皮質に移動していきます。または忘れてしまいます。認知症のアルツハイマー病はこ

の海馬の萎縮が原因とされています。認知症が始まる10年から15年前から起こり、徐々に海馬が萎縮し始めて認知症が起こっていくと言われています。右に扁桃体という所があり、ストレスを感じると扁桃体が痛みや強いストレスがかかった時に、不安や恐怖などを感じます。慢性的な強いストレスがあるとこの扁桃体はずうっと興奮状態のままになります。寝ていても神経はおさまりません。扁桃体そのままの状態であると更に痛みが増して、不眠になったり、血圧の上昇が起こります。この症状をおさえるホルモン物質が、扁桃体の隣にある視床下部から出る、オキシトシンというホルモンです。このオキシトシンというホルモンが幸せホルモンと呼ばれています。認知症の進行を抑えたり、扁桃体の興奮を鎮める役目があるそうです。よくサプリメントのCMで9個のアミノ酸ペプチドホルモンという言葉聞いた事がございせんか？これはオキシトシンの事を言っています。この様に脳が興奮状態である時にオキシトシンが分泌されると興奮状態が緩和されます。ですから幸せホルモンのオキシトシンがたくさん分泌されると幸せな気持ちになり、脳が安定すると言われています。

スウェーデンは先進国の福祉国家で有名ですが、スウェーデンのタクティールケアと呼ばれる、触れるケアが認知症の進行、オキシトシンの効果が利用されており、当たり前の様に触れるケアが行われています。タクティールケアと言うのは背中・脊髄をマッサージしてあげて、手のマッサージで30分位すると心が落ち着いて、不安症状が緩和されるそうです。日本でも導入されている所があります。

おさらいしますと、私達の体は60兆個の細胞から出来ていて、骨が土台となって、その周りを筋肉が支えており、体の働きを支配しているのが脳であり、脳が体の隅々に情報を送るのが神経となります。配布した資料をご覧ください。人間の体の図かありますが、私達の体には2つの神経が通っています。一つは交感神経、内臓や血管の働きを元気にするハイテンションな神経。もう一つは逆に内臓の働きや血管の働きを

おさえるリラックス神経が副交感神経と言います。これら2つの神経を合わせて自律神経と言います。女性の方が自律神経を壊す方が多くおられます。この神経、バランスが大切にふり幅が大きすぎると体に不調をきたします。症状としてはめまいとか、頭痛、不眠症、肩こり、腰痛、どうき、息切れ、むくみ、しびれ等色々な症状がこの神経からきていると言われます。スポーツ選手やプロのアスリートたちは体のメンテナンスを整える事をしています。イコール自律神経を整えていると言うお医者さまもいらっしゃいます。何事もバランス、ふり幅もあまり大きくなければ体の不調もあまりないと言われております。日中の仕事で非常に神経を使い、緊張して仕事をしている方で、夜お酒を飲んで泥酔してしまう方がおられます。日中緊張して仕事をしているがお酒によってその緊張が一気に緩んでしまうからです。この自律神経を整える方法が①深呼吸 ②入浴、入浴する事で筋肉が緩んで神経がリラックスします。呼吸で息を吸う事が、元気な神経の交感神経とつながります。また、息を吐く事がリラックス神経の副交感神経とつながるので、元気な神経が強いと感ずる方は、息を大きく吐く事を長くしてあげるとリラックス状態に持っていくことが出来ます。ただ、普段リラックスしすぎているかなと感じている人は、呼吸を早くすると良いと思います。歩いたりマラソンの有酸素運動が有効です。人は生まれてから亡くなるまで呼吸で始まり呼吸で終わります。私が施術させていただいた方で、老人ホームや介護施設などの方々を見ると、ほとんどの方が呼吸が浅いのが見て取れます。大きく深呼吸をすることで胸の筋肉のストレッチにもなり、深呼吸を意識するのも健康に繋がると思っています。今、ヨガや瞑想などが流行っていますが、これもすべて呼吸・深呼吸が共通しています。

次に入浴についてですが、42度以上の熱めのお風呂が好きな方は身体が疲労しており、疲労回復効果の交感神経優位の状態でお風呂に浸かります。ただ、身体に良いのは38度以上の温めのお風呂で、半身浴など20分から30分浸かるの



が良いとされていますが、これは肺や心臓に負担がかからないから、血液循環をゆつくりするので足のむくみを緩和したり、汗をかくことによってデトックス効果も生まれます。むくみがある時には長くお湯に浸かった方が効果があります。リラックス効果が大きく副交感神経優位になっています。今の若い方に聞くと、お風呂に浸かることをあまりしない方が多く見られます。私は運動やマッサージなどに行かれない方に薦めているのが入浴、お風呂に浸かることです。湯船に入る事で、水圧の関係でマッサージ効果がが見込まれます。

次にセルフメンテナンスをやって行こうと思います。まずは一人で出来る手のマッサージです。東洋医学では、ひじから下、膝から下には健康効果の高いツボが多くあると言われております。末端には気が通っていないので、隅々まで刺激してあげると全身を温める効果があると言われております。皆様にお配りしたプリントにも書いてありますが、手のひらの合谷という親指と人差し指のあいだのツボがあります。肩こり、頭痛、歯痛、腹痛など多くの症状に効果のある万能ツボです。手のひらには多くのツボがありまして、手の裏側には内臓とつながっているツボがあり、親指の付け根のツボは胃腸を整えるツボです。あとは労宮と言って、心を安定させるリラックスさせるツボもあります。手を握って中指が当たる場所にあります。人それぞれ位置が少しずれている場合があります。このツボは精神機能をつかさどるツボで、疲労回復や自律神経調整をする、副交感神経の緊張が鎮まる。ほてりやめまいが落ち着く。気持ちを落ち着か

第26回 1月30日(水) 天候/晴

せる効果があります。これらのツボを押した時、痛いと感じるのは体が不調のサインです。また、体がむくんでいる時には体が出すサインで内臓が疲れていたりしているので、出来るだけ胃腸を休ませる事を考えてください。決して、栄養のあるものを食べたりとか考えずに、何も食べないで胃腸の臓器を休ませる事を考えてください。胃腸を動かす事で免疫力も下がります。ただ、適度の水分だけは脱水があるので摂取は必要です。

次にストレス解消にやっている事が実は勘違いと言う事があります。資料に書いてありますのでご覧ください。ケアとメンテナンスについてお話いたしますと、ケアとは不調を感じてから行います。メンテナンスというのは、特別不調は無いけれど明日あさっても10年後も20年後も元気であるために心と体のバランスを考えます。健康は日々の積み重ねで作られます。皆さんゆっくり息を吸います。4秒かけて息を吸い、8秒かけてゆっくり息を吐きだします。呼吸を整え、日々しっかり体のメンテナンスを整えて楽しい日々を過ごしていただければと思います。

本日はご清聴ありがとうございました。

~~~~~

(前回のつづき)

②犯罪予防と再犯防止です。啓発運動は、保護司会が関係諸団体と連携して行っています。更生保護法と再犯防止推進法が活動の拠り所になっています。

中でも大きな事業は「社会を明るくする運動」ですが、今年で69回を迎えますが、1市2町はじめ、警察・防犯・青少年など関係団体、更生保護4団体と連携して実施しています。更生保護4団体とは、私ども保護司会・留萌更生保護女性会・留萌地区協力雇用主会・留萌BBS会です。協力雇用主会には、ロータリークラブ会員さんの中にも登録されている企業もあると思いますが、一昨年設立されたばかりで38企業、3団体で構成し、登録企業は、社会貢献事業としてのポイントも付加されます。三協石油の對馬健一さんが会長です。武田さんが事務局長として活躍されていますので、当会としても全力

で支援して連携強化を図っています。

毎年7月が強調月間になっており「社会を明るくする運動」と「再犯防止強化月間」を合わせて行っております。「黄色い羽根」は、今から7年前に長崎地区保護司会が考案したもので、「幸福の黄色い羽根」として本運動のシンボルマークで活用しています。

映画網走番外地の黄色いハンカチは、高倉健が網走刑務所を出所し、炭坑住宅で待つ妻(倍賞千恵子)は、約束した「黄色いハンカチ」を掲げて待っていますが、くじけそうになった時、武田鉄矢と桃井かおりが励まし、最後は妻に再会した。まさに改善更生の道は“帰るところがあることが一番大事”とメッセージを発しておりました。

今後の更生保護活動は、再犯防止推進法では自治体ごとに「再犯防止推進計画」が5年以内を立てて市町村が主体となり、地域が更なる一体感をもって推進することを求めています。

再犯率が60%といわれており、この法律の取組が再犯率の減少になることが期待されています。旭川刑務所の定員は500人ですが、収容率は50%ほどです。うち再犯者が多く、旭川刑務所は他刑務所より再犯の重い犯罪者が多く収容されているとのこと。

皆様の中で、保護司に興味のある方は、武田さんからより詳しいお話を聞いていただければ幸いです。付け加えますと、初めての委嘱には制限があります。65才を超えますと推薦できませんし、75才で定年となります。また、保護司会の活動拠点であります留萌更生保護サポートセンターは、留萌共同福祉センター2階に事務所を構え、原則月～金の午前9時30分から午後3時30分まで保護司が交代で詰めております。お気軽にお立ち寄りください。

配布しました封筒には、更生保護・保護司に関わる資料が入っております。時間のある時にゆっくりご覧ください。尚、黄色い羽根の付いた作文を同封しておりますが、全国作文コンテスト旭川地区で優秀賞(3人)のうちの1人、留萌市立港北小学校6年生の作品です。人と人が繋がることの大切さを亡き祖父から学んだこ

とが内容です。全国入賞は逃したものの、先日受賞報告で中西市長と武田教育委員を表敬訪問した折に、市長が年末の職員訓示に引用したいくらいだと言っておりましたが、本当にその内容をお話されました。皆様にも是非ともご一読していただければ幸いです。

私はあと2年ほどで定年です。武田さんは40才代ですから、あと30年は活動できますね。クラブ・保護司・町内会など役職も多い方です。的確条項の「時間的余裕」には厳しいものがありますが、熱意や行動力は十分にあります。そ

れぞれの団体の発展のために頑張ってください。私も残る時間、「罪を憎んでも人は憎まず」の心情で改善更生社会復帰のお手伝いと被害者への思いを心にとめて加害者へ伝え、犯罪のない明るい社会になるよう微力を尽くしてまいります。

結びに、留萌ロータリークラブの益々のご発展と各社社業のご隆盛、そして会員さんとご家族の皆さんのご健勝・ご多幸を心よりご祈念申し上げます。取り留めのないお話をご静聴いただき、誠にありがとうございました。

プログラム

(第27号・第28号)合併号

●本日

「米山奨学生 卓話」

コウ ゲイヨウ様

●次週予定

来賓卓話「留萌高校を甲子園へ」

留萌高等学校 教諭

野球部監督 土清水 賢一様

配偶者誕生日

福 士 泰 雄

田 中 優 子

西 原 由美子

No. 2814

第28回 2月13日

出席報告

前例会

|        |      |
|--------|------|
| 会員総数   | 35名  |
| 出免会員   | 3名   |
| 出免出席   | 2名   |
| 基準会員出席 | 32名  |
| 出席率    | 100% |

前々会

第25回 1月23日

|         |        |
|---------|--------|
| 欠席会員    | 16名    |
| 内メイクアップ | 0名     |
| 修正出席率   | 60.61% |

例会／毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F



会長報告

1. 国際ロータリーより次年度の会長テーマが決定したと連絡がありました。テーマは「ロータリーは世界をつなぐ」です。



幹事報告

- ・深川ロータリークラブより1月会報と2月例会案内を受領しました。
- ・芦別ロータリークラブより1月会報受領しました。

- ・創立記念例会皆様ご出席ありがとうございます。 福士会員
- ・インフルエンザより立ち直りました。しんどかったです。 鈴木会員
- ・親睦活動委員会の皆さんお世話になります。 森(幹)会員
- ・渡部先生、卓話頑張ってください。 西原会員
- ・村松会員、入会おめでとございます。 関野会員
- ・帰って参りました。 燕会員



ニコニコBOX

- ・村松さん、入会ありがとうございました。

大嶋会長

|     |          |
|-----|----------|
| 前 回 | 667,652円 |
| 今 回 | 13,000円  |
| 累 計 | 680,652円 |

## プログラム……………

### 会員卓話「創立記念例会にて」

渡部 英次 会員

皆さんご存知の通り、国際ロータリーの創立は1905年2月23日、シカゴのディアボーン街のユニティービルディングのガスターバス・ローワの事務所で初会合が開かれた。ポール・ハリス他4名が参加、「様々な分野の職業人が集まり知恵を寄せ合い、生涯に渡る友情を培う事の出来る場所を作る事がハリスの夢。実業人も心からの友になれる」とポール・ハリスが熱心に説き、初めての会合が開かれたと言う伝説がある。その後、各職場を持ち回りで会合を開催した事からロータリーと言われたとか。ロータリーは今年で115年経つことになる。ロータリー80年の時に国際大会がシカゴで開催され、私も出席し、その会合の部屋を見学してその部屋の鍵を5ドルで買わされてきたが、今は所在不明である。伝説のユニティービルも数年前に取り壊されたと聞く。その後、多くのクラブが世界に誕生した。世界で200の地区に33,000以上のクラブがあり、120万人以上の会員が所属する。

1920年10月2日に東京ロータリークラブが、会長 米山梅吉で24名の創立会員で誕生した。これらの経緯は創立50年史をご覧ください。それ以来、多くのロータリークラブが誕生した。

留萌ロータリークラブは1961年2月1日(昭和36年)小沢久吉会長ほか26名の創立会員で、旭川西ロータリークラブがスポンサークラブとして創立された。2代目幹事、4代目会長は現ガバナー補佐のお父様対馬良行さまであり、当クラブで初めての分区代理を指名され、当地区当クラブに多くの功績を残された。分区代理はその後ガバナー補佐に改称された。当クラブはその後拡大を続け、1981年に107名に達し、1995年まで100名台を維持し、その後経済情勢、少子化、地域の過疎化によって30名台に減少した。

業績として昭和48年小平ロータリークラブ、昭和54年には羽幌ロータリークラブをスポンサーとして設立し、その後、過疎化により小平



クラブは活動を停止した。私が入会したのは、1972年昭和47年7月12日であり、その後、親睦委員会をはじめ多くの委員会、地区委員も経験した。新設間もない情報委員会に3年も指名され、何も分からないロータリーの勉強をしました。ロータリー50年史、奉仕と友愛、ロータリーモザイク、その他の多くの本を読んだ。ほとんど忘れていた。先日電話で創立記念例会で卓話をお願いされ、また本を読み返してみた。入会当時、ロータリーとは？超我的奉仕、出席の意味等、基本的な事がクラブフォーラム、炉辺会合などで絶えず真面目に討議されていた。新入会員の教育もほぼ同じテーマで行われた。

ロータリーの設立当時の定款には「男性会員」の記載があり、女性会員の入会は規定審議会で取り上げられたが、絶えず否定された。1989年2月の規定審議会で、女性会員の入会が出来るように定款が改正された。当クラブでは平成21年以降3名の女性会員の入会があり、クラブの活性化に貢献した。数年前広島市にて学会があり、丁度泊まったホテルがリーガロイヤルホテルで、ロータリークラブの例会があり、出席した。10名程度のロータリアンがビジターとして出席していた。少し所属クラブの事を話してくれと言われ、3分間情報の話をして好印象を与えた。当クラブの活動内容は各年度各委員会委員長が中心となって企画、実行され、多くの実績を残してきた。諸活動に努力した会員は多くの会員の活動に敬意を表するものである。本日本全てを話す時間は無い。中でも職業奉仕委員会では地区の意見で4つに分類され、道徳律という文章があげられたが、現在は四つのテストに

戻った。なるべく単純な方が良いと思う。社会奉仕ではお年寄りの健康維持のためゲートボール大会の開催。青少年奉仕で留萌ローターアクトクラブの設立と地区委員を任せ、福島北のローターアクトとの相互交流。また、国際奉仕ではGSE委員会の委員に地区で指名され、マニラのGSEメンバーの受け入れも担当。国際交流では韓国の論山ロータークラブとの姉妹血縁など多くの活動を行い、多くの会員が参加し、大変有意義な活動であったと思う。現在会員数の減少を定款改正、合理化により環境を整

え、活動を継続している。会の活動はその時代の会員のアイデア、努力、協力、参加で成り立ち、毎年マンネリにならないように繰り返されてきた。ロータリーの基本はIserveであること。一人ひとりの活動を念頭に置いてください。Weではありません。徐々に例会の出席が緩和されてきたが、有効かどうかは不明である。それらのロータリー活動が、すべて個人の善意であり、活動に参加する事が地域、会員の生活に有意義である事を信じています。

### 留萌クラブ問題解答集(昭和36年～平成5年まで)

- 留萌クラブの創立年月日は、昭和36年2月1日です。これは活動計画書に書いていますから簡単です。  
\*ちなみに留萌クラブを作るという話があったのは、昭和34年5月26日に旭川の師尾護道氏より「ロータークラブの件で話したい。」と連絡があり、5月29日に拓銀の会議室で7～8名で聞いたのが最初だそうです。然し、昭和35年2月に留萌ライオンズクラブが先に正式発足。いささか出鼻をくじかれた感じがあったが、昭和36年新年早々に対馬、井藤、東氏の3氏が4日間、朝から晩まで会員獲得に奔走し、2月1日仮クラブとして創立にこぎつけたそうです。
- 留萌クラブは、北海道では35番目、全国では416番目のクラブとして創立。  
\*当然日本で最初は東京ロータークラブ(1920年)ですが、大阪ロータークラブ(1922年)が2番目。札幌クラブは(1932年)昭和7年11月設立。小樽、函館、旭川と続きます。
- 初代会長は小沢久吉氏。幹事は東典俊氏です。
- 留萌クラブ設立会員は26名。(チャーターメンバー)です。  
\*東典俊、堀田文輔、小沢久吉、井藤俊信、対馬良行、橋本章三、橋本利弘、森本正義、村川正利、阿田武夫、島武男、矢野慶治、福田耕治、高嶋金吾、戸田祐清、沢井佳六、宮尾孝一、岩崎一郎、北嶋伊三郎、石垣金太郎、曾根崎日吉、後藤英雄、堀松為春、栗原清治、池田省三郎、坂田庄一です。
- 対馬健一会員と宮尾幸之助会員です。
- 市立労働会館です。事務所は商工会議所でした。  
\*昭和38年12月に信用金庫3階、事務所は信用金庫に変更。昭和40年7月にはランド・シマに変更。事務所は会議所。例会場はその年において変わる事があったみたいですが最終的には現在の産業会館となりました。
- 認証されたのは昭和36年4月20日です。留萌クラブが国際ロータリーに認証登録され、留萌クラブが国際ロータリーの会員となった日です。  
\*間違えないように、私は国際ロータリーの会員ですとは言いません。個人は国際ロータリーの会員ではありません。私は国際ロータリーに所属する留萌クラブの会員ですと言います。
- 当時350地区(北海道は1つで、留萌は第5分区)  
\*その後、昭和45年7月より351地区となり(北海道2分割)、昭和52年7月に251地区に変更になりその後現在の2510地区になった。
- 36年6月に市立図書館にロータリー文庫を寄贈したことです。  
\*その年の36年8月には見晴公園にロータリー花壇を設置。同年11月に海洋少年団鼓笛隊に小太鼓4個寄贈。ロータリー文庫は毎年で、港南中学校特殊学級に教具、教本を寄贈したり、昭和37年10月には海洋少年団に8ミリ撮影機を寄贈したりもしています。勤労奉仕では精薄児童と増毛暑寒沢で炊事遠足に参加。東光小学校で開催の「一日お父さん」に参加など積極的な活動をしていたようです。
- 昭和47年留萌クラブ細則変更し、ローターアクト委員会を設立、昭和48年4月に留萌ローターアクトクラブを作る。昭和49年7月15日小平ロータークラブをホストクラブとして設立した。また、昭和54年5月18日に留萌クラブがホストクラブとなり、小平クラブがコホストクラブとして羽幌クラブの設立総会を開催する。
- 昭和48年頃。昭和48年5月3日論山ロータークラブとの姉妹血縁を結び、留萌クラブ48周年、平成20年が最後の論山訪問となった。\*資料があります。
- オーストラリア交換留学生 シャロン・メイ・スキリイさん交換留学で1年間留萌クラブが面倒を見た。昭和50年1月来留シャロンと交換留学として4月村田久恵さん出発。昭和51年4月帰国。1年間の交換留学は留萌クラブは初めてで最後でした。ただ、GSEの受け入れでは、ショートスティ1日から4～5日の人々はたくさん引き受けています。色々な国の方が見えました。他のクラブが引き受けている交換留学生のショートスティも留萌クラブで引き受けています。
- 富山ガバナーの右腕となったのは、寺西保博元会員です。留萌クラブ第22代会長さんです。寺西薬局の社長さんでした。  
\*ガバナー選出の話は、創立20周年の歴代会長座談会でも話に上がりそれが創立30周年の歴代会長座談会では大賛成、30年ガバナーが出ていないのは恥ずかしい。次年度でも理事会にはかり前向きに検討すべき。という話まででした。(平成3年)平成4年7月に地区ガバナー指名委員会は富山会員を93～94年度ガバナーノミネーに選出。8月15日ノミネーに決定。平成4年11月にガバナーノミネー事務所を開設。場所は元の加地外科の事務所と診察室を借りました。メンバーは、寺西、越野、大桶、立山、井内、道そして佐藤潔会員と事務所スタッフとして女性職員が2名の体制でした。PETS(会長工レクト研修セミナー)を平成5年4月に開催、5月22日留萌市において第2510地区地区協議会を開催。留萌文化センター・カクセンにて総勢632名の参加。平成5年7月富山ガバナー就任。就任後12日に北海道南西沖地震発生。大惨事に見舞われる。9月30日鹿児島大洪水、インド大洪水義援金を送金するなど、災害の多い年でした。年次大会は札幌幌南ロータークラブがホストクラブとして開催を手伝っていただきました。当時の大会幹事が羽部バストガバナーです。幌南クラブとはそれからの付き合いです。

まだ色々話す事はございますが、皆様も自分で調べて留萌クラブの歴史に触れてみるのも勉強になるのではと思います。

以上で創立記念例会 問題集の説明を終わります。ありがとうございました。

ロータリー問題集 留萌クラブ編 (昭和36年～平成5年)

1. 留萌ロータリークラブ 創立記念日を答えなさい。  
昭和 年 月 日
2. 留萌ロータリークラブは全国で何番目、北海道で何番目の設立だったでしょうか？
3. 留萌ロータリークラブの初代会長・幹事は誰ですか？
4. 留萌ロータリークラブの創立会員は何名？  
名
5. 現会員の中にチャーターメンバーのお子様がいらっしゃいます。  
それは誰ですか？
6. 留萌ロータリークラブ 当時の例会会場の場所は？
7. 国際ロータリー加盟認証状伝達式は昭和36年8月3日に開催されましたが、正式に加盟認承された日は何月何日でしょう？  
昭和 年 月 日
8. 設立当初、北海道は一つの地区でしたが、第何地区と呼ばれていたでしょうか？  
第 地区
9. 留萌ロータリークラブが初めて行なった奉仕活動は何でしょう？  
  
(ここからは留萌クラブの歴史の流れの中から問題)
10. 留萌クラブは昭和48年頃から留萌クラブがホストクラブとなりクラブを設立していきました。そのクラブとは？
11. 留萌クラブと韓国論山ロータリークラブとの姉妹血縁は昭和何年頃行われたか？  
年頃
12. 留萌クラブでは、昭和50年にクラブで初めて国際青少年交換学生を受け入れました。それはどこの国の子供でしょう？
13. 留萌から初めてのガバナーが誕生したのは平成5年の富山ガバナーでしたが、その当時の地区代表幹事は誰だったでしょうか？