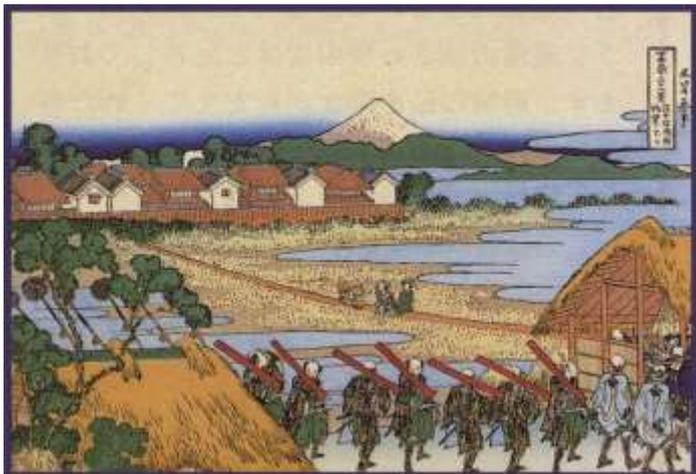


WEEKLY REPORT

例会日 木曜日 12:30~13:30
例会場 上野精養軒 TEL.03 (3821) 2181
事務所 〒130-0013 東京都墨田区錦糸 1-1-5 Aビル 6F
TEL.03 (5637) 4602 FAX.03 (5637) 4611
<http://www.tokyo-kohoku-rc.org>



葛飾北斎描く千住より眺望の富士

東京江北ロータリークラブ

会長 渡邊浩 / 会長エレクト 張替俊光
幹事 影山幸一郎 / 副幹事 中山高德
会報・IT委員長 原田寛



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

親睦がつなぐ笑顔。
そして、回復への支援。

**SERVE TO
CHANGE LIVES**

RC会長
渡邊 浩

RI会長
シエカル・メータ

第 2949 回 2022 年 3 月 31 日

Rotary Rate 116 円

2022 年 3 月 24 日 第 2948 回例会報告

点 鐘

ロータリーソング 「四つのテスト」

来 賓

- ゲスト
鍋島正子氏 (ゲストスピーカー)
王季帆さん (米山奨学生)
- ビジター
なし

セ レ モ ニ ー

- 米山奨学金授与…王季帆さん

会 長 報 告

- 先週土曜日の読み聞かせ事業にご参加また、ご準備お手伝いに携わって下さった皆様に深く感謝、御礼申し上げます。皆様のご努力のおかげで、素晴らしい読み聞かせの会となり、中井貴恵さんのお話に耳を傾け、舞台の上の大きな絵本を真剣に見つめるお子様たちの表情がとても印象的でした。あらためて、お子さんたちに夢や希望を与えるような社会奉仕事業は本当に素晴らしいと感じました。

幹 事 報 告

- 次週31日は、夜間例会に変更して長寿・永年在籍を祝う会を開催します。

- 4月のワークショップ
4/17 (日) 13時~ZOOMにて「青少年奉仕包括成果発表会」
参加表明は4月8日が締め切り。
- 日台ロータリー親善会議
5/6 (金) ホテルニューオータニ博多。
- ウクライナ支援金
ドル建て (ロータリー財団) での寄付となります。3月中のロータリーレートは116円。4月のロータリーレートは円安になる傾向がありますので、寄付をご検討の方は本日中にお申し出ください。
- 精養軒駐車場の一部が、雰囲気を変えてテラス風カフェになりました。

委 員 会 報 告

- 社会奉仕委員会…3月19日 (土) 読み聞かせの会、無事終了いたしました。皆様のご協力を頂いて大変いい会になったと思います、ありがとうございました。当日募金を集めましたところ、その総額256,103円ほど。中井貴恵さんに全額お渡しし、「ほぼ全額をウクライナの支援金に寄付する。大変素晴らしい会をありがとうございました。」と報告を受けております。

THE ROTARY CLUB OF TOKYO-KOHOKU

- **親睦活動委員会**…4月9日、10日（土日）
富山 家族親睦旅行は現時点で22名の参加者。緊急連絡先や集合場所などの詳細を、4月1日頃に通知させて頂く予定。
- **副幹事**…本日例会後に、第2回被選理事事を竹の間にて行いますので次期理事役員の皆様はご出席頂きますよう、よろしくお願いたします。

出席報告 会員46名中38名 出席率83%
Remote 7名
前々回の出席率 95.65%

ニコニコ（●^o^●）ボックス

- 9年100%祝 …今井太郎君
 - お誕生祝 …吉田（正）君
 - ご結婚祝 …影山君 鈴木（敏）君
- **渡邊会長 影山幹事**…皆様、上野公園の桜はまだ見頃には程遠い感じですが、来週には桜の花が綺麗に咲くことと思います。楽しみです。本日ゲストスピーカーの鍋島様、卓話を楽しみにしております。僕たちも怒らないように気を付けます。
 - **守屋君**…本日の卓話者、鍋島正子さんです。宜しくお願いします。
 - **中山君**…本日は第2回被選理事会です。次年度理事役員の皆様、宜しくお願いします。
 - **鈴木（又）君**…先週、潤徳女子高等学校インターアクトクラブ合同例会、大変お世話になりました。今後ともご指導よろしくお願いたします。
 - **読み聞かせ実行委員会一同**…3月19日は会長幹事を初めとして、皆様に大変お世話になりました。お陰様で無事に終えることが出来ました。ありがとうございます。将来の宝である子供達の笑顔がみれ、笑顔が絶えない日本であることを祈念しています。皆様、ありがとうございました。

合計 42,000 円 累計 1,353,198 円

ウクライナ支援金にご協力をお願いします

本日の卓話

夜間例会に変更
長寿・永年在籍会員を祝う会

卓話



3月24日（木）の卓話は、合同会社エムジョイワークス代表鍋島正子氏より「怒りの感情と上手く付き合う『経営者のためのアンガーマネジメント』」という演題でお話いただきました。

アンガーマネジメントとは、アンガー（怒り） マネジメント（後悔しないこと）を意味する。マネジメントは直訳するとコントロールや管理することを指すが、日本アンガーマネジメント協会では「後悔しないこと」と意識をしている。何が私たちを怒らせるのか？怒りの感情を抱いたときに、「べき」という言葉が自身の中にあるのではないかと。

「べき」というのは自分の理想、願望、希望、欲求、価値観を象徴する言葉。

「べき」の特徴として、その人にとっては正解だが、人によって程度の違いがある、時代によって変化する、立場が変わると変化する。といったものがある。

自身の中にある「べき」を変える必要はない。それが皆さんの価値観なのだから。ただこういう「べき」があるのだと頭に入れておくだけで、やはりコミュニケーションを取らなければという考えに変わる。一度自分の中にある「べき」を洗い出してみたい。自分の「べき」を知っているだけでアンガーマネジメントしやすいし、他人の「べき」に意識を向けやすくなる。洗い出すと自分の怒りの傾向がわかるので、そういう場面を避けることの一つの方法もある。

とはいえ、やはり怒ったり腹が立ったりすることはある。そういったときどうしたらいいのか？怒りのピークは長くて6秒。この6秒間に後で後悔する暴言を吐いてしまったり、あるいは手を上げてしまったりなど後悔に繋がることをすることが多い。6秒待ってみてください。我慢するのではなく、ただ待つ。6秒を過ぎるとクールダウンが始まるので、冷静な判断をすることが出来る。では何をして待てばいいのか、おすすめは深呼吸。アンガーマネジメントでは呼吸リラクゼーションという名前がついています。普通の深呼吸のイメージとして吸って吐いて、が基本だと思うが怒っているときは逆に吐いてから吸うのである。怒っているときに通常の深呼吸をすると、まれに呼吸困難になる方がいる。この吐いて吸っての深呼吸を繰り返しているうちにいつのまにか6秒経っている。ぜひ皆様の会社でも実践してみてください。

次週卓話予定 4/7

「永続きの秘訣」
メンバー
鈴木敏男君 田中清介君