

が増えても挨拶が悪くなるということはないようです。

たかが挨拶というかも知れませんが、社内は明るく、社員同士にも連帯感が生まれ、挨拶のしっかり出来る者は仕事も良く出来る者が多い。挨拶をしっかりやろうという気持ちのない者は、仕事にも気合いが入らないようです。

又、「受付の奥から元気のいい“いらっしゃいませ”の掛け声と社内の熱気で、気分も良くなり、どうしても買って欲しいとついベスト価格を出してしまう。」とは、初めて売り込みに来られたメーカー様の言葉であります。

ともあれ、たかが挨拶、されど挨拶、やっぱり挨拶です。その効用は大であります。皆様もおためし下さい。



12月24日例会： クリスマスパティー18：30～ 餞心亭 おゝ乃

12月31日例会： 年末のため休会

1月7日例会： 卓話「NGOボランティア活動に参加して」渡部貴史様

1月14日例会： 「ロータリー理解月間」

1月21日例会： 卓話 菊田まき子様

1月28日例会： 新年会 於三条ロイヤルホテル18：30～



三条北ロータリークラブ週報

慈愛の種を 播きましょう

例会日
2002. 12. 17
累計 No 783
当年 No 24

国際ロータリー会長 ビチャイ・ラタクル 第2560地区ガバナー 佐野 孝
ホームページ <http://www2.next.ne.jp/2560sano/>

会長／梨木 建夫
幹事／五十嵐 茂
SAA／佐藤 弘志

例会日／火曜日 12:30～13:30
例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX34-8114
事務局／三条市西四日町3-15-34 ヒューマン・ハーバー内
☎35-7160 FAX33-8972

メールアドレス north@sanjo-nrc.org ホームページ <http://www.sanjo-nrc.org>

行事： 卓話「河豚」神田敬宏会員

出席： 本日の出席 60名中 41名

先々週の出席率 60名中 49名 81.67% (前年同期79.03%)

先週のメイクアップ： 12月16日 三条南RCへ 小林 満さん、中條耕二さん、高橋彰雄さん
安田貞夫さん、山上茂夫さん

ビジター： 三条RCより 広岡豊作さん

オブザーバー： 米山キクエさん (1月入会予定)

会長挨拶： 梨木 建夫



こんにちは、先日の「アル中」の話の続きの続きで第3弾。疲労回復法あれこれの話です。疲労がたまった時にそれを回復する方法を考えてみたいと思います。まず疲労回復の良薬には、睡眠、趣味、レジャー、スポーツ、読書、入浴etc等々が考えられます。これらは肉体的疲労に対しては局部あるいは全身の血の巡りをよくして、老廃物を取り去り、体液と細胞とのバランスを正しく必要物質を補給する働きをします。精神的疲労には使わなかった肉体を働かせて気分の転換をはかり、疲労の回復を推進します。しかしこんな経験はありませんか。

1日中デスクワークをしていて、精神的にかなり疲労しているはずなのに、いざベットに入ったら少しも眠れない。あるいはハイキングに行って十分身体を使って疲れたのでぐっすり眠れるはずだと思って電気を消したが、頭がますます冴えてしまったというようなことは。睡眠時に必要なのは疲労の程度ではなく肉体疲労と精神疲労のバランスです。よく「眠れない時は、眠ろうと思うな」などと健康の本に書いてありますが、思うなと言われてもハイという訳にはいきません。そもそもバランスが崩れているから眠れないのですから、デスクワーク中心の人は適度の運動をして精神疲労とのバランスをとり、肉体疲労の方はパズルや将棋をやったり読書をするによってバラ

ンスをとります。また基本的な事です。がシーツの糊がカラッときいていて気持ちよくゆったりとくつろげるか、ライトの照明が邪魔にならないか、騒音に悩まされないか、などをよく気をつけて環境を整えることも大切でしょう。なお酒は「天の美禄、少し飲むならば陽気、食欲増進、ストレス解消、疲労回復の益を与う」の如く有効でしょう。しかし酒は必ず1杯が2杯、2杯が3杯となっていくしますので「多飲は害になる」に落ち着くでしょう。

幹 事 報 告： 五十嵐幹事

・佐野ガバナーより 1月～3月地区行事確認 担当委員会、委員長の出席をお願いします

1／26（日）新世代防災セミナー（長岡）

2／8（土）ロータリー財団セミナー（新潟）

2／16（日）米山奨学セミナー（長岡）

2／23（日）会員増強セミナー（白根）

詳細案内は年明けにご連絡致します。

・新世代奉仕大委員長より 地域防災セミナー出席のお願い

日時 2003年1月26日（日）13時～17時

会場 長岡造形大学 講堂

・タイ山岳少数民族支援の会より 「山岳民族の識字率向上に伴う支援活動」協力をお願いします

委員会報告：

親睦活動 12／24（火）クリスマスパーティー案内 出欠表を回しますので多数のご出席をお願いします。

ニコニコボックス：	17日現在累計	579,000円
-----------	---------	----------

梨木建夫君 オブザーバーの「米山さん」ようこそ、北ロータリークラブへ。楽しいクラブです。ので是非、御入会を会員一同でお待ちいたしております。

五十嵐茂君 ”

早川龍雄君 北クラブで一番若い神田さんの卓話に期待して。

外山晴一君 24日休みますので、今年も皆様大変お世話になりました。よいお年をお迎え下さい。

笠原壮玄君 今月2回のご無沙汰でした。久しぶりの出席は少し新鮮ですね。よろしく。

小林繁男君 神田さん卓話楽しみにしています。米山さん歓迎します。

今村泉君 神田敬宏会員の卓話に期待して。

丸山誠一君 神田さんの卓話、楽しみにしています。昨日はお世話になりました。

阿部勝子君 神田さん卓話宜しく願い致します。

佐藤弘志君 神田さん卓話頑張ってください。

当時はマグロがよく売れていたもので、そんなに気にしていなかったのですが、会計士の先生から、これからマグロの売り上げが落ちてくるから、今からマグロの代わりの食材を探さないと駄目だよと言われました。現にマグロを扱う業者が増え、値段の叩き合いに入りました。ここを先に抜け出して、これは皆さんもわかっていることだと思いますが、同業他社があまりやっていない物、手間のかかる物、今は大きなリスクだけれども将来的にリスクが小さくなる物、独自のノウハウを活かせる物を先生と半年位、色々な食材を話し合ってきました。その中で、ふぐの話も出てきましたが、最初は私が反対していました。反対の訳は万が一、毒にあたって人が死んだらどうしようと思っていました。しかし先生から今やらなければ誰かが先にやってしまってからでは遅いということで、先の条件に当てはまるし、売り先はプロの人だし、素人に売るのではないから大丈夫と思ってやりはじめました。今までは料理屋さんなどは、下関の身欠ふぐや、活締めで送られてくるふぐを使っていましたが、年々、当社の養殖活トラフグを使うお客様が増えてきました。その訳は下関から食べる迄の時間が約1日半かかります。1日半というと死後硬直のピークを過ぎて軟らかくなり、歯応え、透明度が落ち始めるからです。

当社のふぐは食べるその日に処理をして死後硬直に入り始めるころ食べて頂くため歯応えがよく、刺身にした時の透明度も違います。お客様には可能な限り時間を調整し、この時間差によって、衆楽館さん、おゝ乃さん、かわ波さんをはじめ多くのお客様から支持をいただいています。いまでは、養殖物、天然物を合わせた取扱量は約1tにまでなりました。この数量は多いとは思いますが、これから先も、高品質、低価格のふぐを多くのお客様に食べて頂くため、努力してまいります。ご静聴ありがとうございました。

会 員 の 声： 「挨拶」について 柄沢 憲司

先般（10／8）のロータリー職場例会では、当社にて開催頂き、又、事業内容のご理解、ご認識を賜り誠にありがとうございました。

5年間に2回にわたり、このような機会を頂きましたことは、当社にとりまして大変光栄に思う次第であります。

会員の皆様はじめ、来社される方々からは「挨拶」が非常に良いと口をそろえてお褒めの言葉を頂いており、どうしたらご自分の会社でもそれが出来るようになるのかと、お世辞もあると思いますがよく聴かれることがあります。

挨拶は物事の基本であり、入社時に挨拶の大切さをよく理解して貰い、相手が納得するまで説明するというのが私の方針です。

「挨拶」については“当社に来社される方々はメーカー様、お客様である販売店様、その他運送関係をはじめ様々、色々な方々が来社されます。この方々は時間とお金を使って当社に利益をもたらしてくれる大切な人達です。社員の雇用もそのお陰で成り立っている。”ということからすれば、感謝、お礼の意味での挨拶は当然のことと定義づけをしております。そのためか、従業員の数