



# アクトをさがせ

2003年～2004年 第7号 平成16年6月10日発行 広報担当：後藤 芳子・明口美知子

## 例会 3月18日(木) 「健康を目指そう」

20代が一番活発で、かつ一番不健康な生活を送りがちです。夜中まで呑んで次の日が辛かったり、ご飯を炊いても寝坊と外食の連続で結局ご飯を腐らせたり、でももったいないので日の経った食材を在庫処分したら腹こわしたりとか、ありますよね。(え、僕だけ?)

もっと健康な体になろうと企画した今回の例会、「食生活」「紫外線」「エクササイズ」と三部構成で進めました。工藤委員長と谷本プロ担当の普段見られない専門家としての話、明口さん扮する新キャラ「紫外線博士」など見どころもあり、参加者には健康について楽しく勉強してもらえたのではないかと思います。(みなさん、筋肉痛は大丈夫でしたか?)

今回は委員の専門分野を生かした内容を作りました。私のような専門外の委員も、みなさんに説明するためにはまず知識を蓄えておかなければならないので、勉強になりました。アクトの例会は「参加して勉強する」面と、「準備するために勉強する」面があると思います。

「準備のための勉強」は、かなり切羽詰まって覚えますので(笑)、余計身につくようです。自分の専門外(特に苦手分野)でも、積極的に関わろうと思いました。

伊藤 基会員

## 例会 4月11日(日) 「交通安全運動」

今年度社会奉仕最後の例会は移動例会の交通安全運動でした。私も街頭での交通安全運動は初めてだったのでいい経験ができたことに感謝しています。試験もかつて90点以上を取り合格したのにもかかわらず結果は散々でこのまま車の運転を続けていてもいいのかと心配になっています。実際免許を取ってから4年以上たち運転が雑になっている様にも感じています。講師の方のお話を聞き、事故というものの恐ろしさを改めて感じた今、初心者マークを付けていた頃を思い出しながら運転しなければならないのではないかと思います。テレビや新聞でも毎日の様に事故のニュースがあり最近には特に若い方の事故が本当に多くなっている様に思います。

私も今まで2度事故というモノを経験したコトがありますが嫌なものです。みなさんも安全運転を心掛けましょうネ。 吉積香織会員

## 例会 第707回例会4月22日(木)・第708回例会5月13日(木) 「身近な障害について学ぼう」

(身近な障害について学ぼう)というテーマで連続例会が行われました。1回目では、十勝障害者サイクルスポーツ協会理事長の鎌田さんに講師としておいで頂き、ダンデム教室等の話を交えながら、健常者と障害者という言葉の意味について話して頂きそして、ボランティア活動の神髄「させて頂く」気持ちを教わりました。2回目は、1回目とは違い時間いっぱい体験をする内容でした。その内容とは、疑似体験セット「まなび体」を体に装着し、高齢者75~80才位になった時の身体的機能の低下を感じてもらおうというものでした。インストラクターとしておいで頂いた社会福祉協議会の小林さんがアクトOBだったこともあり和やかな雰囲気の中で体験することが出来ました。

今回の連続例会では、普段なかなか聞けない話を聞きそして体験をすることができました。これから、身近な障害を持った人に出会う機会があればこの例会を思い出し、その人の気持ちになって接することができればと思います。

長田彰浩会員

## 例会 5月27日(木) 「親睦レクレーション」

今回は、レクレーションを通じて親睦を深めようと帯広総合体育を借りミニ運動会を行いました。皆さんに、日頃の運動不足を解消し楽しんでもらおうと考え4つの種目を用意しました。

種目としては、まず国旗取りゲーム(個人戦)をカルタ方式で行い、軽くウォーミングアップをしました。その後、4つのチームに分かれゴール運びゲーム・風船割りゲーム・障害物リレーと3種目をトーナメント戦によって行いました。最後に1~4位までの景品と委員長からのMVPが授与されました。

打ち合わせが不十分な部分があり、皆さんには大変迷惑をかけてしまいました。クラブ奉仕を初め皆さんの協力により無事終えることが出来ました。ありがとうございました。

経験や反省点を今後に生かし次につなげたいと思います。

谷本陽子会員

## 例会外 4月2日(金)~3日(土) 「第3ブロック春の交流会」・「第3ブロック会長幹事会」・「第3ブロック会議」

根室…それは愛知県に住んでいた私にとって、地図の上だけの町。そして、同じ日本に住んでいても、一生行くことはないだろうと漠然と思っていた町。ところが、いつの間にか帯広に住みまさか行くことになろうとは…人生わからないもんだ。…と、まあ前置はこんなもんで、帯広ローターアクトクラブに入会し、あつという間の一年が経ち次年度副幹事になっていた…。

そして、私の初の大役は(ただ出席しただけでしたが)根室で行われる第3ブロック会長幹事会他に出席することだった。…ただ、悲しいかな対外活動初参加の身何をどうすればいいのか人に聞いてもよくわからない。しかも出発前日には、私の前途を暗示するかの様な大雪に見舞われ除雪でボロボロになっていた。まあ当日はうって変わって晴れ、道中何事もなく(まあ乗ってるだけなので)進み、知床半島や国後島そして寿司を食うロシア人家族を眺めては一人感動していた。

そして午後、いよいよ会議が始まり各自紹介の後は、ひたすら黙って皆の話を聞き若いうて素晴らしいとしみじみ思い、終了後の親睦会では、蟹が強烈であとは何を食べたのかあまり記憶がない!余興のゲームでは、ルーキーということで全て参加させられ、見た目冷静を装いつつも内心動揺まくっていた。その後二次会へとなだれ込み宴は深夜迄続いた…。

翌日、さわやかに目覚めブロック会議に引き続き参加。今回のテーマは新たに作るブロック旗のデザイン。美術工作の苦手な私にはちとつらいものがあつた。しかし、真剣な中にも和気あいあいとした雰囲気の中進み、私の班は残念ながら選ばれなかったが、それなりに満足行くものが出来たのではないかと思います。こうして2日間の根室滞在は無事終わり、今度こそ納沙布岬へ行くぞと一人思う私なのでした。根室の皆さま~んありがと~!!ま~た行くでよろしくね~。

荒井之也会員

## 例会外 4月17日(土)「根室RAC30周年記念式典」

4/17に行われた根室RACの30周年記念式典に参加して来ました。

根室RACのカラーがとてもよく出ている式典で、暖かな雰囲気で行われていました。また、式典や懇親会には、アクターの個性や特技がとてもよく生かされていて、色々な場面で感心させられるとともに、参加していてとても楽しい内容でした。

根室RACは一度休会しており、復会してからの苦労話を色々聞いていたのですが、そのような苦労を感じさせないほど立派な30周年でした。

岡崎早智会員

## 例会外 5月15日(土)~16日「第30回地区大会」

5/15~16の2日間、旭川で行われた地区大会。帯広からはアクター11名が参加、ロータリアンの皆様にも多数ご参加いただきました。

今回は第30回という節目でもあり、テーマの「軌跡~僕らの足跡から生まれる奇跡(ミラクル)」に基づき、様々な足跡を見つめ直すきっかけとなりました。記念プログラムではホストの旭川モーニングRACが、事前にアクターとロータリアンにとつたアンケート「あなたが欲しいものや望むことはなんですか」を軸に世代による欲求の違いを浮き彫りにし、昔の写真を使ってこれまでの様々な歴史の上に「今」があることを実感させてくれました。

懇親会では各クラブの特長を生かしたクラブ紹介が展開。帯広は全員で「世界に一つだけの花」を合唱。その後、卒業される切越会員と脇坂会員には内緒で用意した「仰げば尊し」の替え歌を披露しました。他クラブからもお二人に「いい仲間を持ったね。」との声がかかったようです。

翌日の卒業式は笑いあり、涙あり。帯広からは脇坂会員に対して工藤会員・清水会員から、切越会員には茂古沼会員からお礼(?)の言葉が贈られました。

私はアクト歴1年半、未だに歴史を語る身分ではありませんが、記念プログラムや卒業式を通してこれまでの「軌跡」を見つめ直したいとおもいました。そして、自分達が新たな足跡を作り出す存在にならなければいけませんね。

また今回のホスト、旭川モーニングRACは会員数8名。しかし十分に心のこもつた大会を作り上げていました。これを見ていると、帯広RACも「会員数云々」を言い訳にできない、折しも帯広は30周年が間近、彼らに負けないものを作り上げる。そんな気持ちになりました。

伊藤 基会員

## 今年度を振り返って

### 会長 森田博之

会員の皆様には今まで色々お付き合いいただいて本当にありがとうございました。今思えば「もっと頑張れたのに」とか考えてしまいますが、自分なりに精一杯出来たと思います。満足できなかった点は次年度へ繋げて行きましょうと勝手に考えておりますが、良い思い出が先走って本当に全員に助けていただけを一年だったと感じています。

「表成す(おもてなす)」のクラブテーマを掲げ大イベントであった「全国研修会」を迎え、会員自身が持つ成すことの大切さやイベントへの姿勢を大きく養えたのは歴然のことと確信しています。私が導きたかった自身(表)の成功(成す)はまだまだ先の事かもしれませんが、今年度の一年は一生忘れられないこととなるでしょう。

そして、良き理解者のロータリアンが一番身近に感じられた年だったとも思えます。これからは益々ご指導ご支援いただくこととなりますが、我々ももっと甘えてわがままを言うてお互いに励み合える環境にしていきたいと思います。

勉強させていただけた関係者皆様にお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

## 副会長 清水美文

去年の7月より副会長となり、まだ新人で分からない事も多かった中で、会員の皆様や、四役の仲間を支えられながら私にとって意味深い1年が過ぎようとしています。今年度は全国研修会、帯広の記念事業など振り返れば書き切れない程の出来事があり、その中には楽しかった事だけではなく、辛かった事、行き詰まった事などもありましたが、今はその経験の全てが私をアクターとしてひとまわり成長させてくれた様な気がします。次年度、野原会長のもと、新しい四役の皆様の頑張りに期待しつつ、最後まで頑張ってきた、楽しかったです！と言える1年だったと思っています。

## 幹事 野原 哲

今年度ももうすぐ少して終わってしまいますね。今年度は幹事という立場にありながら、前半は建築士の勉強で、半ばの氷祭りのときはインフルエンザで、後半には病気で例会の準備、行事に出席できず四役の皆さんをはじめ会員の皆さんに迷惑をかけてしまい大変申し訳ない気持ちでいっぱいです。今年度は建築士には合格しましたが、大きな病気をしてしまいついていかなかったのかなって思います。しかしながら、病気をして不自由な生活をしたことにより今までになかった人の大切さということを勉強することができました。次年度は自分が経験したことを少しでもお役に立てればと思います。今年度ですが、例会、プログラム、例会外についてはどれも勉強になり楽しいものばかりでした。なかでもロータリーとの関係のみつめなおそのプログラムは、今までになく多くのロータリアンに参加いただき、ロータリー、アクト相互の理解が少しできたかと思えます。また、ローターアクト委員長、ローターアクト委員のみな様で仮装をしていただき今までにない雰囲気を作ってくださいました。この事によりロータリーとのよい関係ができたのではなかと思えます。次年度につきましてもロータリーとの関係を大切に活動していきたいと思えます。

## 副幹事 高野朋洋

1年間副幹事という役職を務めさせて頂き今思うことは、「勉強になったなあ」の一言に尽きます。会員のみなさまから見れば本当についた部分が多々目についたと思えます。四役という大役をまっとうできたか…と聞かれると、自分の中では60点といったところでしょうか。役職を任されてみて初めて気付く難しさもあり、だからこそ味わうことの出来た喜びもあり、そんな想いを自分の心だけに留めずに、うまくみんなに伝えることが出来たかどうか…それが反省です。なにはともあれ1年間ありがとうございました。この経験を生かしてこれからもっともっと『みんなで楽しむアクト』になるよう日々精進です。

## 副幹事 松田千草

一年間終わろうとしています。今振り返ってみると本当にバタバタと月日が過ぎてあっという間でした。アクトに入って初めての役職ということもあり、気持ちではこうしたいなとかもっとしっかりしなくてはと思っていましたが、現実はずまくいかず四役はじめクラブの皆さんに支えてもらって一年間乗り切ることが出来ました。本当にありがとうございました。色々な事があり、その度に泣いたり笑ったり、とても考えさせられることも多く全てが自分にとって勉強になったと思えます。少しは大人な自分になれたような気が・・・

## 国際奉仕委員長 茂古沼里恵

一言で言うと、とても充実した1年でした。今年度は、「世界に出る前に世界のおもてなし」「English Conversation」「国際交流 with JICA」「World Wideで行こう!」の4つの担当例会をこなしてきました。どの例会も濃い内容で、皆様に楽しんでいただけたと自負しております。最後に川満会員、助けてくれてありがとう。切越会員、切手数えにはまいりましたね。佐藤会員、笑いが巻き起こる演技をありがとう。田村会員、斬新な意見をありがとう。高野会員、何度も場所を提供して下さい、ありがとう。吉田会員、時間を作って参加して下さい、ありがとう。今までお世話になりました。

## 社会奉仕委員長 庄司充宏

今年度はアクト生活最後の年で、社会奉仕委員長を務めることとなりました。当初は委員長としてどのようなことをすればいいのか、たくさん不安もありましたが、一年を振り返ってみると自分にとってとても勉強になることばかりでした。アクト活動への参加も、委員会をどのように進めていけばいいのか、各委員会を参考にしながら今までと違った視点で見えてきました。今思えば委員長としての自分の考えや行動が反省する事ばかりでしたが、社会奉仕委員のみんなと一年間、志をひとつに頑張ってきたことはとても誇りに思い、とても楽しく、充実した1年でした。社会奉仕委員のみんな、ありがとね!

## 専門知識開発委員長 藤田なぎさ

長いようであっという間の1年でした。スタート時、後半に2回連続の担当例会を抱えて大丈夫かな?という不安も少しありました。更に追い討ちをかけるように、転勤で1名が退会、仕事の都合でなかなか参加できない会員、体調のトラブルなどと、メインメンバーはいつも4・5人。2回連続の例会準備時には4人という状況に(泣)。「沢山の負担をかける事なく、4人でも出来る、精一杯の事を」と考えて、頭を悩ませました。文句も言わず最後まで協力してくれたメンバーにはホントに感謝です。メンバーに支えられて1年を無事終了する事ができ、委員会目標にした『実(身)になる例会』も達成でき、自分自身に勉強(身)になった、とても充実した1年でした。

## クラブ奉仕委員長 上藤志織

今年度最初の広報誌の委員長挨拶で今年度の活動を花に例えて《大切に見守り育てていきたい》と書きましたが、頼りない委員長だと委員の人が伸びるということもあり一人一人が大きく生長し、逆に私自身が委員の皆さんに色々な事を教えられ育ててもらった一年だと言う事を痛感しています。例会数も多く準備が大変でしたが、委員のみんなのお陰で内容の濃い例会を作れたと思っています。最後に一年間一緒に考え、悩み、忙しい中でも一生懸命頑張ってくれた委員のみんなに感謝しています。一年間本当にありがとう。

# 卒業生紹介

卒業するにあたってこんな事聞いてみました

Q1: アクトの中で一番の思い出はなんですか?  
Q2: 心残りの事は?  
Q3: 一番大変だった事はなんですか?  
Q4: アクトに残る会員へ一言お願いします。

# 切越愛美会員

Q1: 初めてのいかだ下りで、酔っぱらいの知らないおじさんが勝手に私たちのいかだに飛び乗り、バランスを崩していかだ転覆。一番最初に川へ落ちた私は、落ちたみんなのバタ足で蹴られる、やっと浮かんでもいかだの真下で息ができない、そのうち沈んでいく・・・。「これ死ぬな」と覚悟しました。とりあえず、ダイバーの人に助けられました。

Q2: 「30周年があるから、全研にはクラブとしては全力投球したくない」と言った会員を説得できなかったことかな。それと9年もいて一度も会長としてクラブを盛り上げることができなかったこと。

Q3: ここ4年間、北は稚内から、東は根室、北見は月に一回、旭川も毎月のように・・・なんてことばかりで自分の部屋の掃除がままならなかったことかな? あれ? 言い訳!?

Q4: 「誰かがやってくれる」「めんどくさい」ならアクトをやめましょう。時間とお金ももったいないよ。もっと楽しいこと他にもたくさんあるのだから。面倒なこと、大変なこと、みんなが投げ出しそうなことをいかに仲間と一緒に楽しくやるかの追求こそがアクト活動の魅力の一つだよ。頑張れ!とは言いません。ちょっとだけ「おちゃ」してみよう。きっと目が輝くよ。

## 吉岡圭司会員

Q1: 25周年  
Q2: 若い人達と話していない  
Q3: 25周年  
Q4: 「奉仕を通じて親睦を図る」を忘れずに楽しみながら、発展に努めて下さい。

## 脇坂祐一郎会員

Q1: 12年度の4役(副幹事)の時にアクトで沖縄にいった事。  
Q2: アクト内結婚。  
Q3: とくになし。  
Q4: なんてよいので役員をやると大変だけどその分充実感がでて楽しさ倍増になるので一度はやってみよう。

## 川満秀樹会員

帯広RACの皆様、お久しぶりです。私は沖縄での勤務で最近体に悪いという紫外線のお陰で黒焦げになりました。ですから、久方ぶりの帯広に季節感が全くついていない状態です。まっゴルフを1、2回やれば動は戻ると思いますが! 次回例会には残念ながら行けませんが、人生の濃い部分をここ帯広で過ごしたせいか、沖縄での生活では、たまに自分の中に空洞が出来たような感覚をおぼえます。要するに皆さんを私の心中でかけがえのない財産として認識してるのです。沖縄にお越しの際は是非一報下さい。次回お会い出来る日を楽しみにしています。

## 富原利光会員

Q1: 氷りまつりで、2位とった時かな?  
Q2: なかなか二次会に参加できなかったこと。  
Q3: 帰ってから、嫁さんの機嫌をとること。  
Q4: 楽しくやっていると、長続きしないし、人も増えていきません。自分達が楽しむことを忘れずにがんばってください。そして、一人一人が自信と責任を持って活動してってください。

## 早坂 肇会員

Q1: やっぱり例会デビューですね。いきなり唐草ですから…。  
Q2: あまり(全然!?) 例会に出席できなかったこと。  
Q3: 無し。  
Q4: 次の唐草はあなただ!

## 庄司充宏会員

Q1: 2年前の社会奉仕委員会の移動例会『カルビは誰か?』がすごく印象にあります。入会して初めての例会だったからかな?  
Q2: もっともっと高いレベルでみんなの笑いを取りたかった。  
Q3: 壇上にたって、会員の笑いをとる時。本当はそんなキャラじゃないんだけど・・・。えっ? そんなキャラ?  
Q4: 結果の失敗を恐れずに、何事にも挑戦することが大切だと思います。それが自分の自信につながり、そこで得た経験が、この先長い人生のどこかできつと役に立つ時があると思うよ。

## 吉田拓也会員

Q1: 全研。実は夜の懇親会でほぼ全種類の料理を食べた。  
Q2: 例会や行事にあまり参加できなかった。(参加したくても出張で帯広にいないことが多かったので)  
Q3: 全研での輸送。バス8台うまく移動させるのは大変だったけど、釧路、北見、網走の方に助けていただきうれしかった。  
Q4: 仕事やプライベートと両立してやっていくことは大変だと思いますが、頑張ってください。そして、旅行は名鉄観光で。

### Happy Birthday

～5月&6月～

S50. 5. 3	後藤 芳子	会員
S50. 5. 7	芋毛 敦子	会員
S49. 5. 9	早坂 肇	会員
S49. 6. 1	富原 利光	会員
S56. 6. 3	衣斐 希	会員
S51. 6. 5	高野 朋洋	会員
S54. 6.30	齋藤 智教	会員

### クラブ奉仕委員会

出席率

3月18日	64%
4月11日	38%
4月22日	54%
5月13日	46%
5月27日	64%

よ> お世話になった皆様ありがとうございました。忙しく慌しい中で原稿を寄せていただいた会員の皆様のお陰で、1年間頑張れました。HPも、この1年のアクセス数がとても多かった事を嬉しく思います。一緒に頑張った明口さんありがとう。

明> 会員の皆様原稿ありがとうございました。あつというの1年でした。後藤さんありがとうございました。

### ホームページ更新状況

「写真館」 4月までに行われた行事についてUPになっています。その後の行事については、6月末までに今年度分すべてUPになるべく準備中です。

「踊る☆アクト御殿」 健在です。趣味・部活の欄が増えました。

「企画の宝箱」 6月末に今年度の卒業生紹介が加わります。