



2023-2024 R I テーマ Create Hope in the World 「世界に希望を生み出そう」

天童東ロータリークラブ

世界に希望を生み出そう

クラブテーマ 「多様性を受け入れる包容力のあるクラブを目指し、ロータリーを楽しもう」

会長/ 野川 晶弘

幹事/ 高橋 英治

通常例会1818・本年度第 27回 例会日/2024年1月24日 会場/天童ホテル

司会/ 新関 多津弥

ソング/ 我らの生業

タクト/ 鞍掛 彰秀

●会長挨拶 野川 晶弘 会長

「脳から考えるモチベーションの高め方」でお話します

脳は劣化しない、年を取ると記憶力が衰えるのは偏見とされています

脳波とはアルファ波・ベータ波・シータ波・デルタ波・ガンマ波の5つがあります。

特にシータ波は記憶を司る脳の部位・海馬との関係が強いそうです。

シータ波はいつ出るのかですが、歩く、興味を持つなどが必要です。

「やる気」には脳の「側坐核」と言う部位が大きく関わっています。

この側坐核が「やる気のスイッチ」になっているのです。例えば、

学生時代に試験前なのに、ダラダラ過ごして勉強に取り組めなかったのに、

ちょっとだけ机の前に座って教科書のページを開いたら思った以上に勉強していた、

いやいや参加した人の集まりで参加者と少し話したら想像していたより対話できたなどは、

行動をきっかけに「作業興奮」が起こっているのです。

つまりやる気がなくても、乗る気がなくても実際に行動（刺激）をすると

側坐核がドーパミンを分泌してやる気になるのです。

刺激を与えるには、具体的に動くこと、作業することで

「行動するためにやる気を出す」のではなく「やる気を出すためにとりあえずやる」

という前後が逆になる事を覚えていて下さい。大切なのは、最初の1歩目。

「とにかく何かやる」ということができれば、側坐核を活性化できてドーパミンが出てきます。

しかし、やる気は一過性なので、やる気ではなく熱意が大事です。

稲盛和夫氏は「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」と書かれています



●幹事報告 高橋 英治 幹事

- ① 3クラブ合同新年会 皆さまのご協力に感謝申し上げます。
5/25(土)の3クラブ合同ゴルフコンペもご予約のほどをお願いします
- ② 退会者のお知らせ 瀬野 芳雄さまが12月末をもって退会されました
- ③ 新会員のお知らせ 山川 健(タケシ)さまが入会承認いただきましたので
2月よりご参加いただきます。
- ④ 2/28 日新製薬様への職場訪問 別途ご案内いたしますので、宜しくお願いします。

●表彰・委員会報告 ほか



米山奨学会 寄付金 表彰 おめでとうございます！

米山奨学会委員長 水戸部 陽一さん

●スマイル報告 (順不同)

- ・相原さん 本日の卓話宜しくお願いいたします
 - ・あけましておめでとうございます
 - ・会員誕生日・奥様誕生日
 - ・新幹線運休に巻き込まれ大変でした
 - ・中央高校吹奏楽部 台湾公演 無事に終了しました
- 野川会長 荒木さん 山口孝さん
佐藤栄治さん 武山さん 村山征彦さん
永山さん
鎌倉さん 高橋繁夫さん
緑 三郎さん 村山光男さん
赤塚さん
小関さん



●卓話 演題「友好クラブの経緯」 寒河江さくらんぼRC 相原 英之 さん



●出席報告 加藤委員長

本日会員： 53名 出席者： 35名 出席率： 83% (義務出席者 42名)