

大分東週報



国際ロータリー第2720地区
大分東ロータリークラブ



R.I.テーマ
「ロータリーのマジック」
大分東RCスローガン
「ロータリーの魅力を伝えよう」



画「くじゅうの草花晩秋」 ボタニカルアーティスト 田代純子

2024-2025 第10回 例会 2024.10.10 No.2834

ガバナー 三村 彰吾
会長 由見真治朗
幹事 三島 麻衣

本日のプログラム（10月10日）

◎12:15

会 食

◎12:40

1. 開会並びに点鐘 由見 真治朗 会長
2. ロータリーソング斉唱「我等の生業」
3. ゲスト・ビジターの紹介 由見 真治朗 会長
4. 会長の時間 由見 真治朗 会長
5. 幹事報告 三島 麻衣 幹事
6. 出席報告 佐藤 純也 出席委員長
7. 委員会報告
8. ニコボックス 中山 陽介 親睦委員長
9. 今週のお祝い

<結婚記念日>

佐藤 宝恵会員 10月11日

中山 陽介会員 10月20日

<会員誕生日>

有吉 吾一会員 10月14日

◎13:00

10. 例会企画

ゲスト卓話 ルパー・タン様

(大分南RC 米山記念奨学生)

「自己紹介」

◎13:30

11. 閉会・点鐘

由見 真治朗 会長

第9回（10月3日）例 会 記 録

ゲスト卓話

児玉 憲明様(サイクルショップコダマ 代表取締役社長)

「起動スイッチは『勿体ない』」

・出席報告

会員 総数 35名 (免除 会員 5名)	10月3日（先週）				9月5日 出席率 (修正)
	出席会員数	出席率	ゲスト	ビジター	
	27名	84.38%	1名	0名	100%

次回の例会（第11回10月24日）

ゲスト卓話

小笠原 正典様(放送本部報道制作局担当局長・アナウンス室長)

「人に伝えるということ」

「ため息をつくとき幸せが逃げる？」

「ため息をつくとき幸せが逃げる」と言われますが、その由来は、ため息をつく姿が不幸な生活を送っているように見えること、ため息を不快に感じた人がため息をついた人に止めさせるよう言った言葉、ため息をつくほどストレスを感じることが心身に良くないことなど諸説あるようです。確かにため息は、いかにも疲れた感じや心が弱っているように見えるため、幸せが逃げてしまいそうなマイナスのイメージがありますが、人は何故ため息をつくのでしょうか？

人は不安を感じたり緊張すると、胸やお腹の筋肉が硬くなることで呼吸が浅くなり、体に十分な酸素を取り入れることができず酸欠状態になります。そのような状態を緩和するため、ゆっくりと深い呼吸をするようになりますが、これがため息です。不安や緊張からストレス状態になると交感神経が活発になりますが、そのストレスを無意識に逃がそうとする防衛反応であり、心と体にとって悪いものではありません。ため息は体の緊張状態を緩和するために吐き出す深い呼吸であり、気持ちをリセットする効果があることから、むしろため息はついた方がよいとされています。

自律神経には、活動中に優位となる交感神経と休息時に優位となる副交感神経がありますが、交感神経と副交感神経は相反する役割を担っており、両者はいわばアクセルとブレーキのような関係です。悩みや心配事を抱えた人の自律神経は交感神経優位に偏りますが、現代のストレス社会では交感神経優位の人が非常に多く、不眠や体の不調の原因にもなっています。いったん優位になった交感神経は放っておくと2時間は元に戻らないと言われており、夜になかなか寝付けられないのは交感神経優位が尾を引くためです。長く息を吐き出して呼吸を深くすることで、交感神経優位が続かないよう無意識にため息をついてしまうのはこのような理由があります。

意識的に深いため息をついても体の緊張をほぐすことはで

会長 由見 真治朗

きないと言われていますが、効果的にため息をつく方法があります。まず背筋を伸ばし、姿勢を正し、肩を上げながら鼻から4秒かけて息を吸います。次に一気に肩の力を抜いて下げ、口から6秒かけて息を吐きだします。ここでのポイントは、息を吸う時間よりも息を吐く時間を長くすることです。ゆっくり息を吐きだすことで呼吸が深くなり、体の緊張を緩めることができます。

マラソンで呼吸が苦しくなると息を吸おうとしますが、苦しい時は息を深く吐くことが大切です。呼吸が苦しくなり限界を感じても、肺の中にはまだ空気が残っているため、息を吸おうとしても肺に吸い込めるだけの容量がなく、ほとんど酸素を取り込むことができません。呼吸が苦しくなった時は、肺の中の空気をしっかりと出し切り、空っぽにしてから酸素を取り込むことで呼吸を整えることができるのです。

今年の4月以降、「フキハラ」に関する相談が増加傾向となっています。フキハラとは不機嫌ハラスメントの略ですが、不機嫌な態度をとることで相手に不快な思いをさせたり、過剰に気を遣わせたりして精神的な苦痛を与えることをいいます。フキハラの具体例として、黙ったまま相手を睨む、機嫌が悪いことをあからさまに態度に出す、物を乱暴に扱う、舌打ちをする、大きなため息をつくなどが挙げられますが、特にため息は代表的なフキハラです。2020年6月に施行されたパワハラ防止法により、行動や言葉によるパワハラを避けるため、不機嫌な態度や無言の圧力による意思表示が増えてしまったのかもしれませんが。

フキハラを感じるようになると、職場全体の雰囲気悪化させ、職場の生産性が低下することで企業全体のパフォーマンスにも悪影響を及ぼす可能性があります。フキハラは、セクハラやパワハラ、マタハラなどの国が認定しているハラスメントとは異なり定義はありませんが、今後はハラスメントに認定される可能性があります。ため息は体にとって良いことですが、ため息のつき方を間違えると幸せが逃げていくかもしれません。

第5回 理事会議事録

理事出席者：由見・三島・安藤・前田・佐藤（純）・幾留・瀬口・森・中山・佐藤（佳）・川崎・阿部・菅・那賀
佐藤（宝）・有吉（オブザーバー）

- 11月・12月のプログラム（全て承認）
 - 11/7（木）三村ガバナー公式訪問例会（大分南RCと合同）
 - 11/14（木）遠藤会員の卓話（指名委員会 11:30～）
 - 11/28（木）夜の例会 *11/21 休会
 - 12/5（木）年次総会並びに金融リテラシーについての全員協議会
 - 12/12（木）職場例会（大分製紙）
 - 12/20（金）クリスマス家族例会 「大分モノリス」にて *12/26 休会
- 12月1日（日）開催の奉仕活動（植樹）について
IAの参加（植樹・職業体験）、ロータリアンの関わり方、
- 2025～2026年度 地区委員の推薦について
特に希望者がいないため、個人的にお願いをする
- 新会員の推薦について・・・佐藤委員長より
志賀飛太様（宣伝広告業：デジタルコンテンツ制作 シェアードクリエイション（株）代表取締役）
- 10月31日（木）「ロータリーへの誘い（いざない）の会」
推薦者の参加費は2,000円とする
- 職場訪問例会 12月12日（木）「大分製紙」
 - 12:30 集合 昼食12:45まで
 - 12:45～13:00 例会行事
 - 13:00～13:45 館内見学
- その他
 - 「ロータリー交流の広場」実行委員会報告
 - 各職業体験ブースを行う。詳細は未決定
 - 1. ポケット名簿の件
今後の事を含め、デジタル化が良いのではないかと？
書面を希望の方へは小さくプリントをおこないお渡しすることも可能。
 - 2. 掲載内容を今までとは違い、携帯、自宅住所を入れるかは、個人情報の取り扱いとなるため、アンケートをとってはどうか？
上記意見がでたため、全員にアンケートをとり、決める事とする

幹事報告

1. 前年度地区資金監査報告書が届きましたので回覧いたします。
2. ガバナーノミニーデジグネートが決定いたしました。
大分城西RC所属の芳崎一郎会員です。回覧いたします。
3. 10月24日の「世界ポリオデー」に伴いましてポリオ撲滅のTシャツの販売いたします。
ご希望の方は事務局までご連絡してください。本日の締め切りです。
4. ガバナー月信10月号がアップされましたので卓上に置いておりますのでご覧ください。

特 報 版

- 10月のプログラム 10月24日(木) ゲスト卓話 小笠原 正典様(放送本部報道制作局担当局長・アナウンス室長)
「人に伝えるということ」
10月31日(木) 夜の例会 18:30～ トキハ会館例会場
「ロータリーへの誘い」
- 11月のプログラム 11月 7日(木) 三村ガバナー公式訪問例会 トキハ会館6F「さくらの間」
*12:15集合
11月14日(木) 遠藤知宏会員の卓話 *指名委員会開催 11:30～
*11/21(木)は休会
11月28日(木) 夜の例会 18:30～

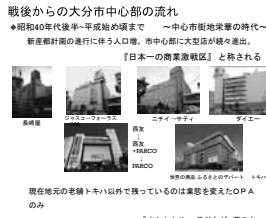
卓話の時間(10月3日)



「起動スイッチは『勿体ない』」

サイクルショップコダマ 代表取締役社長 児玉 憲明 様

自己紹介 児玉 憲明 引かれたいではなく本業はのりあり ・1961年 大分市河内町生まれ 63歳 ・1984年 上野95中学校、大分雄略高校から中央大学法学部法律学科 卒業後生命保険会社に内勤転任として入社。 ・1998年 自転車生活会が14年間のサリマン人生を退いた後、帰郷し 父業の自転車ショップサイクルショップコダマに入社。 ・2002年 社長とともに地域の賑わい作りを事業、商店街活動等に携わり、42歳のときサンサン通り商店街振興組合理事長に就任。 ・2012年 サイクルショップコダマ 代表取締役就任(それまではヒラ社員) 現在メディアを通じての振の発信等にも取り組まさせて頂いています。	社業紹介 ●サイクルショップコダマ 1927年創業 現在37年 ●大分市内に3店舗、別府市に2店舗(うち1店舗はグループ会社)を展開 別府駅前通り 大分市 大分市 大分市	1998年 大分にUターン 大分の街のいろんなモノ・コトが「もったいない」く見えた ・各所の会議・・・結論が決まってる内容の追認会議のようなもの多かった 「時間が勿体ない」 いろいろなことにイチヤモンつける度のもとも山のものとも感じ悪いアンちゃんと思われていた(はず) いろいろな場面で発言していると、だんだん重た責任を取ら自分がやらざるを得なくなる そこでできた価値・・・	手を挙げて モノを言ったら... やらされる
本業以外の非常利な役職 ・サンサン通り商店街 理事長 ・大分県まちづくり委員会 代表幹事 ・大分市商店街連合会 副会長 ・一般社団法人 大分市観光協会 専務理事 ・豊の国商人会 監事の会 会長 ・大分雄略高校 同窓会長 ・OITAサイクルフェス実行委員会 副実行委員長 ※ ・大分市ローテーションオフィス 副実行委員長 ※ ・ケンメイエンタープライズ 主宰 (特) 本家関係 ・サイクルショップコダマ 代表取締役 ・ジャイアントストア別府 オーナー	「勿体ない」から生まれた イベントたち	・「おおいだファンタジー」 大分市とTOSが手掛けたイルミネーションイベント 大分に帰ってきてきて初めて見る近歩公園の夜はかきに驚き でも「綺麗」だけでいいの？ この資源をもっと活用しないと勿体ない事件も ・週末に勝手に音響設備を持って行ってBGMを流す 悲 ・イベントの会議に代理出席したときに「藤巻とアーチを 通かして結成式をしただろうか？」と発言するも、全員に 完全スルーされる。	鼻先に実行委員長の座が通ってきて結成式が実現 ・ただし総予算は7万円 ・結成を挙げるカブは自分合同新聞の「ぶぶん」で募集。 ・イルミネーションイベントそのものが終了するまで5年間続き、毎年カブから応募があった。 (いろいろな理由があつて結成式が挙げられなかったという想定のあったカブの応募ばかりだった) ・衣装は商店街の貸衣装店にお願いして無償で提供してもらい、牧師もボランティア。 同業は自分。 ・イルミネーションイベントのイメージコンテントとなり、翌年からの「ぶぶん」等の旅行情報誌に掲載されるようになる する～ ～お金がない方が智慧を使いノウハウが蓄積
～光のファンタジーエディン～ 於:近歩公園	平成から令和への改元のと き ・明治から大正、大正から昭和、昭和から平成という天皇御期によるものでなく、皇位の継承という形の改元。 ・改元というものは積まがつくまとうものというイメージがあったが、令和への改元はどういう風に見えたらいいの社会は戸惑っていた感があった。 ・この改元は皆でしっかりお祝いするものではないか？ これをお祝い事として次の時代に向かうきっかけにしたいは勿体ないか？ 急遽思い立ち、街の有志で改元の2週間前から改元お祝いイベントを企画。『令和カウントダウンイベント～平成ありがとう！そして令和に大歓迎～』をガレリア竹駒ドームで開催。(予算は25万円) 日本全国では動きがない中、深夜帯時のガレリアドームに千人近くの人々が集	やはりみんな待って 令和カウントダウンイベント 平成28年10月30日～ 令和元年1月1日 於:ガレリア竹駒ドーム	若い世代のグループから ～街を盛り上げるイベントを仕掛けたい～ という相談 ・盛り上げたい、でも方法がわからない、お金もない・・・ ・以前彼らが仕掛けたイベントを見たとき、なんとなくやる感。中途半端で勿体ないなと感じたことがあった。 ・とにかくやるならこらんと、中途半端がいちばん見えない。特に街なかでできないような突き抜けたことをするべき。そして先ずは汗を流そう。 「近道は待ってて通回り」 そして一緒に始めたイベントが...
こたつdeボン!! 毎年12月30日開催 於:ガレリア竹駒ドーム 景200枚 こたつ20台 さて電話は... どうした?	話は変わりますが、 父の最期が近づいてきたとき実家で見つけたある小さな写真 不謹慎にもこの写真はいつか使える、使わなければ 勿体ない と思って胸ポケットにしまし そして創業90周年を迎えたとき...	平成28年9月21日 大分合同新聞特別掲載 全面広告 大分合同新聞広告賞 金賞 受賞	(社)日本新聞協会主催 新聞広告賞 受賞 大賞はバネコック(株) 次年度の「広告賞」 受賞企業 5社 ・サントリーホールディングス(株) 取締役代理店 補報室 ・三井不動産(株) 取締役代理店 補報室 ・学校法人 近畿大学 取締役代理店 補報室 ・旅通(株) 役員制作 ・(株)サイクルショップコダマ 役員制作 以下 優秀賞 (特) 味の素(株) エプソン(株) 大塚食品 (特) 明治食品 サントリー食品(株) 等



戦後からの大分市中心部の流れ

◆平成・・・郊外の大規模商業施設の展開 ～中心部の凋落～

 平成12年（2000年）
トキハわさだタウン オープン

 平成14年（2002年）
パークプレイス大分 オープン

※この年、2002 FPOA 日経サッカークラウドカップが大分県で（パークプレイス大分スタジアム）開催された。

中心商店街はどんどん右肩下がり、先の見えないうちに

・平成27年(2015年)
大分駅商業ビル『アミュプラザおおいた』開業
退出決定時・・・「街に黒船が襲来」
商店街は極めて強い警戒感



アミュプラザの商店街側への説明会も随々開く。

しかしアミュプラザ側は意外にも・・・

・時代は変わり、どんなに有力な商業施設といえどもそだけで
ひり勝たできるという時代ではなくなったという認識

・全国的にも珍しい大分市中心街の立地メロウ
駅と街とが近距離にある

街の特性を活かして街(商店街)と駅とが反目し
合うのではなく共存していけるという共通認識

が

生まれる

ら

線(商店街)や点(商業施設)で戦うのではなく、それ
繋いで面で戦う。郊外商業施設に互する力

商店街と駅ビルを始めとする大型店と協働し、街を面としての発信・販売促進に取り組む組織

『大分都心まちづくり委員会』が機能し始める

構成団体	竹町商店街	中央町商店街
	府内5番街商店街	
	ふないサンサン通り商店街	
	ふないボルトソール商店街	
	中央通り会	赤レンガ通り
店街	トキハ	トキハハイランド
ストーリー	JRおおいたシティ	

さまざまなイベント・販促を合同で企画実施
[まちなか回遊イベント]
・まちなかバーゲンからスタート



各
手
取

まちなか回遊イベント

フラ

ワーウォーク



イルミネーションイベント
（おおいた光のフア
ンタジー）

大分市中央通り歩行者天国





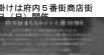
FUNA

まちなかJAZZ

・仕掛けは府内5番街商店街
5F (6F) 6F

今年に遂に10周年

10月2










母校 金池小学校 校舎取り壊し



70年もの歴史を刻んだ校舎が卒業生にほとんど気づかれず消滅



庵』
 割烹着居酒屋 『けんめ





・大分で育てたとき、おおいの振付「勿体ない」だから
 ・大分県に動いて来た人たちと畑を耕する方々との間は
 ・大分と素晴らしい
 ・若い人たちが活躍したくとも土壌が成熟だった
 ・ある意味「個人主義」的な形で牽引してきたようになった

 ・時代は大きく変わって、商店街関係者やアートの分野、建築士会など
 ・大分が色々と見えてきた。そして人が集まり点が輪となり、面となり
 ・あり面と存在に陥れる状態に近づいている。

・「勿体ない」は減ってきた。でもまだ大分にはいろんな可能性
 潜在している。より豊かになつた面を後世に代わって託したい



まちづくり...？

まちづくりがあるとしたならば
それは「ひとづくり」「繋がりづくり」

「中途半端がいちばん見苦しい」

やるときややる やらんときややらん
でも(今は)やるしかないんだからとことん
やる

やらなくて後悔するのは
『もったいない』

大分市の観光について

極めて優れたハブ機能をも有する 埋もらせるのは勿体ない

『観光ハブ都市』としての発展を強めたい
特に県南との連携が急がれる

「他人の種で相撲を取る戦術」

『素泊まり天国大分市』

別大園道に愛称を

・自分が会話する中でのNGワード

つもり ・ いちおう ・
とりあえず

活性化も

ご清聴ありがとうございました

by 



国際ロータリー第2720地区 **大分東ロータリークラブ**

創 立 昭和38年3月6日
 例 会 日 木曜日・12時30分
 例 会 場 トキハ会館4F「つばきの間」
 会 長 由見真治朗
 幹 事 三島 麻衣
 事 務 所 〒870-0021
 大分市府内町1-2-15
 （トキハ会館4F）
 TEL532-0611 FAX532-8386

ホームページ <http://www.higashi-rc.com/>
 メールアドレス oitahigashirc@mist.ocn.ne.jp