

行橋みやこロータリークラブ

Rotary



週報 Weekly Report No.04

ロータリー特別月間
8月会員増強・新クラブ
結成推進月間ガバナー
月信年間
例会会員用
リンク2025～2026年度
国際ロータリーテーマ

よいことのために手を取りあおう

少しの成長から始まります

1.01で成長、0.99で衰退

国際ロータリー第2700地区ガバナー
濱野良彦

ベクトルを合わせ最善を尽くそう

行橋みやこロータリークラブ会長
藤原妃呂

本日のプログラム

出席報告

8月のお誕生日

本日のロータリーソング
『それでこそロータリー』
本日のプログラム
ロータリー財団委員会（外部卓話）7月16日
会員数52 欠席者24名
出席率53.8%吉松保穂（3日）二十二豊（14日）
廣瀬大輔（16日）原田和博（25日）
工藤茂美（27日）
西村貴子さま 城戸知子さま

8月13日休会／8月20日社会奉仕委員会 / 8月27日危機管理委員会／9月3日米山記念奨学委員会

第2000回例会 会長の時間

今日は恵みの雨がざーっと降ってきて、一気に気温が下がって、大変良かったと思います。お天気も行橋みやこロータリーの2000回を

祝ってくれてるんじゃないかなと思いました。

「始めるは易し、続けるは難し」。ここまでタスキを渡しながら継続できている凄さを裏付けるデータを調査しました。習慣の「継続の難しさ」のデータです。

📊 習慣化の継続率に関する具体的な数値

行動の種類	継続率・挫折率の目安
ランニング	1日でやめる人:約50% 30日続ける人:5～6%
ストレッチ	85%が途中で挫折
ジム通い	3ヶ月以内に退会する人:50%以上
オンライン学習	完走率:5～15%程度
新しい習慣全般	成功率:約25%(4人に1人)
一度サボると...	復活できない割合:約69% 2日連続でサボると:83%

いかに人間ってというのは、継続が難しいかということが分かるデータが出ております。ロンドン大学の研究によると、ある行動が自動化（習慣化）されるまでには、

💡 習慣のタイプ別・目安期間

習慣のタイプ	例	習慣化までの目安期間
行動習慣 (ルーティン系)	読書・日記・勉強など	約1ヶ月
身体習慣 (リズム系)	運動・早起き・禁煙など	約3ヶ月
思考習慣 (マインド系)	ポジティブ思考 論理的思考など	約6ヶ月

これだけ継続しなければいけないというところは分かったんですけども、では目標を決めた際に、人間の脳というのは、3つの段階を例外なく進むそうです。

🌀 習慣化の3つの段階

○反発期（最初の抵抗）

■期間：習慣開始～約2週間

「やりたくない」「面倒だな」と感じる時期。ここで約40%が挫折すると言われています。

■特徴：「やる気が出ない」「面倒くさい」など抵抗感が強い

■脳の仕組み：まだ報酬系の神経回路が形成されておらず、dopamine（快感ホルモン）が十分に出不くい状態

■対策：小さく始めて成功体験を積む

○不安定期（揺らぎの時期）

■期間：約 2～6 週間

少し慣れてきたけど、まだ続けるのが難しい。ここでも約 40%が離脱。

■特徴：慣れてきたけど継続に波がある。「やりたい日」「なんとなくやらない日」が混ざる

■心理的背景：自動化される前の「意識的な努力」が必要な時期

■対策：習慣を既存の行動（例：朝のコーヒー）に“くっつける”

○倦怠期（マンネリの時期）

■期間：約 6～10 週間以降

続けているけど飽きてくる。ここを乗り越えると習慣が定着します。

■特徴：同じことの繰り返しに飽きがくる。「これって意味あるの?」と感じる時期

■脳の働き：行動は定着しかけているけれど、新しさや刺激が足りない

■対策：

- 1.習慣のやり方を変える（時間帯や方法を工夫）
- 2.振り返って「習慣によって得られたこと」を言語化してみる
- 3.習慣を人に共有する（達成報告、学びのシェア）

とにかく心の揺れがこの 3 段階あるそうです。これは脳が慣れようとしている途中だそうですから、ここを乗り越えるように頑張っていきましょう。

まず「今日はちょっと雨だしな」とか、例外を求めると挫折しやすいので、そこは注意。そして、目標設定が高すぎると失敗率が上がるので、そこも注意ですね。

今まで、皆さんロータリアンが、ハードル越えてきて 2000 回という日を迎えられましたので、次は 3000 回、4000 回と、倦怠期を乗り越えて、また新しいステップに、今年度も皆さんとチャレンジしていきたいと思っています。



幹事報告

来週と再来週の例会は休会になっております。お間違いないように願いたします。



親睦委員会 ビヤガーデン夜間例会



川上委員長：今日は熱い中、お集まりいただきましてありがとうございます。雨も降ってどうしようかと思いましたが、

無事晴れて涼しく、逆によかったと思っております。

みやこホテルのビアガーデンで開催するのは約 5 年ぶりとお聞きしました。ぜひ皆様楽しんでください。途中でちょっと昔の話とかも入りますので、どうぞ盛り上がってください。

工藤 R：今日は 2000 回ってことです。昨年度 40 周年ということで、だいたい年間 50 回例会をしたってことです。もし米原さんがい

らっしゃったら、2000 回出られたんじゃないかなというふうに思っております。本当に残念ですけども。

私も 35 年位は出ているんで、全部来たとしたら 1800 回位。なかなか来てはいないのですが。せっかくのこの 2000 回を、会長の藤原さんがぜひやりたいということで、楽しく皆さんとともに祝いたいと思います。

言われたように、3000 回とか、4000 回ってなったら、いないかもしれないんですけど、そういう目標を持って、一日休んだら例会も来たなくなるってことになるんで、なるだけ皆さん出てきましょう。楽しいひとときにしたいと思います。乾杯します。





田中 R: ロータリーに入ってちょうど 25 年です。2000 年に入りましたんで。ロータリーの思い出を語りますと、色々ロータリーを変えすぎたかなと思ってます。特に服装について。それから、まだやってないのが出席重視は止めようということ。それもいずれどんどん辞める人が増えてくると、その時が来るだろうと思ってます。

私、今一番年上のロータリーになってしまってます。生涯ロータリアンでいたいんで、あと何年続けるかわかりませんが、老害にならないように頑張りますんで、よろしくお願いします。

工藤 R: 先ほども言いましたように、ちょうど 37 年目になります。ところが、私より 3 ヶ月ぐらい前の人がおるんですね。西村さん。いつも「俺が 3 ヶ月前」とか言って威張るんです。今さっき西村さんを見たら、かぐや姫の伊勢正三みたいな感じでヒゲ生やして若かったんですけど、いつも見るたびに私より年上と思ってたんです。今日初めて分かりました。7つ下ってというのが。ただ、ロータリーは 2~3 ヶ月先輩なんです。それで威張ってる。

もう一人威張ってる人が有門さんっていう同級生の方ね。同級生で私より 1 ヶ月早いということで、「俺がお兄ちゃん」って威張ってます。ビデオに面白い顔で有門さん出てました。あんな感じやった。

私の写真見ました？カッコよかったですね。でも倍ぐらい肥えてました。僕当時は 75 キロぐらいあったんで。本当懐かしくて楽しかったです。ありがとうございました。

西村 R: 実は入った時は 31 歳だったんですが、誰も 31 に見てくれなくて。年寄り連中と一緒に飲んで、スナックで「この中で一番年上は誰ですか？」って言われたら、秋吉ケンちゃんとかいっぱいいるのに、私が一番年上にずーっと見られておりました。



面白かったのが、内田先生とあるスナックに行きまして、「どっちが産婦人科っぽいか」と。そのスナックの 5 人ぐらいが、みんな私を指差して、「こっちがエッチそうやから」。そこで内田先生、「ええーお前に任せるわ」って。

内田先生は 3 年後に入ってきたんですけど、すごい親しみを感じまして、なかなか面白い 37 年でした。懐かしかったです。ありがとうございます。



木村 R: 今見ましたけれど、1 回も出てきませんでした。親睦会とゴルフだけじゃ映らないということがよくわかりました。

大鶴 R: 自分はちょっと何年目かわかんないですけど。秋吉年度で入ったことを覚えてるんですよ。20 年になりますかね？でも、石田君の方が、ま、当然早いですけど。



今期、藤原年度のエレクトさせてもらって、藤原さんを縁の下で支えてですね、色々勉強させてもらえそうです。藤原年度を盛り上げて、彼女を助けてやってください。原田君困ってます。



ニコニコBOX

平石正信 R : ニコニコします。

村上歩己 R : ニコニコします。

有門功太郎 R :
これまでの歴史を感じられて本当に良かったです。第2000回の例会に出席出来て良かったです。

大鶴修二郎 R :
夜間例会、最高に楽しかったです。

金澤隆 R : ビアガーデン例会楽しかったです。ありがとうございました。

木村謙一 R : ニコニコします。

工藤茂美 R : 大変楽しかったです。懐かしくて最高でした。ありがとうございました。

二十二豊 R : 社会奉仕します。2000回おめでとう！

田中聡樹 R : ミレニアム例会楽しかったヨ！

友住優介 R : 2000回例会お疲れ様でした。

西村勝 R : 川上真平君、2000回例会懐かしいビアガーデン映像ありがとうございました。

原田和博 R : 親睦川上委員長、楽しい例会ありがとうございます。

松井明男 R : 楽しかったです。

藤原妃呂 R : 2000回記念うまくできて良かったです。シンペーちゃんありがとう♡

松山貞徳 R : ニコニコします。

吉松保穂 R : ロータリークラブ2000回例会おめでとうございます。30年ぶりの京都ホテルビアガーデン懐かしい貴重な機会でした。

渡邊豊文 R : ビアガーデン最高！！ニコニコします。村田さん、浦松さん、白石さんありがとうございました。

村上哲二 R : 楽しかったです。ニコニコします。

ニコニコBOX

7月16日の合計22,000円

累計51,500円



ロータリークラブ presents
「ピース・オン! DAYTIME」
TUE 12:30-12:45



●週報の原稿はこのQRコードからメールで送信してください。
●会員の事業を紙面で紹介！事業内容・アピール文・写真を送付してください。



いいひと誕生日

平石 R : 20日は選挙投開票です。皆さん選挙行にきましよう！ありがとうございました！

当日誕生日

上垣ロータリアン、おめでとうございます。

松山 R : 川上委員長、楽しい例会をありがとうございました。ビアガーデン例会、何年続けているか分かりますか？西村先輩が会長年度の時に、自分が親睦委員長を仰せつかり、クラブ協議会で、会長の方針から全ての委員会の活動方針を皆さんにお伝えした後に祝杯を上げようと、頑張ろうという思いで立ち上げたのが、このビアガーデン例会。14年になります。



15年目、ぜひとも大鶴会長エレクト、親睦委員長にどうにか続けて欲しいと言って頂ければと。来年よろしく願います。

そしてまた、今日全員揃わなかったんですが、ぜひとも皆さんには各委員会メンバーに伝えていただいて、藤原年度に一度二度、100%やりたいなと思いませんか？自分も今日はちょっとしんどいなと思って、やめようかなと思ったんですけど、来たらやっぱり面白い。そういうのを皆さん伝えてください。2週飛びますが、8月の第1回目の例会の時には100%できるようによろしく願いいたします。

これもちまして、藤原年度の7月のバーベキュー例会、親睦例会を終了いたします。また8月、皆さんお会いしましょう。