



世界に希望を生み出そう

2023～24 年度国際ローター・テーマ  
RI 会長:ゴードンR.マッキナリー (スコットランド)

鹿屋西ロータークラブ週報  
WEEKLY REPORT  
**NEWS**  
<http://www5.synapse.ne.jp/Kanoya24/>  
ROTARY 第2080回



シンビジウム[飾らない心、素朴、壮麗、華やかな恋  
高貴な美人、誠実な愛情、深窓の麗人]

◆ 3RC (鹿屋・かのや東・鹿屋西) 合同例会 令和6年2月5日(月) 18:30～ ホテルさつき苑  
講演: 黒木次男様による永田良吉初代市長講話、懇親会

## 2024年01月22日

### ◆会務報告

- 第42回鹿屋市美術展表彰式及び美術を語る夕べについて (ご案内)  
期日: 令和6年2月4日(日) 開式: 18時～  
会場: ホテルこぼやし
- 地区運営マニュアル (2023-24年度版) 改訂について
- 国際ローター第2730地区2026-2027年度ガバナー決定について (ご報告)  
有村茂樹会員 (鹿児島東RC)
- 週報 …………… 志布志 RC
- 2月例会変更のお知らせ (南九州大崎RC)  
8日(木)⇒10日(土) 奉仕デー 海岸清掃  
例会 10時～ 場所: 益丸海岸  
15日(木)・22日(木) 祝日週につき休会

### 会長の時間

前田会長



皆様お疲れ様です。  
そろそろネタ切れ気味の会長卓話ですが、ネットで「今すぐ誰かに教えたい！面白い雑学&豆知識745選」と言うのを発見しましたので、会員の皆様との応答をしながら進めて行きたいと思っております。  
なにせ745個も有りますので、やろうと思えば6月までの会長卓話はこれでやり過ぎ事が出来るのではないかと考えています。  
本日は時間的余裕も有る様ですので、峯崎 SAA

の方でストップを掛けて頂けるまでお話をさせて頂きたいと思っております。

面白い雑学や豆知識特集です。「これ雑学か？」というものが多少含まれていますが、そこはご愛嬌ということでお願いしますね(笑)

ということで、早速いってみましょう！

- 日本最大の砂丘は鳥取砂丘ではなく、青森県にある「猿ヶ森砂丘」
- 1円玉1枚を作るための材料費は3円かかる。
- 飛行機の機長と副操縦士はフライト前に同じ食事をとらない。(2人同時に食中毒にかかるリスクを避けるため。)
- オーストラリアの世界遺産「エアーズロック」は、地上に出ている部分は全体のわずか5%で、残り95%は数キロに渡り地中に埋まっていると言われている。
- ケンタッキーフライドチキンの味付けのレシピを知っている人物は、世界中にたった2人しかいない。
- 宝くじで1等が当選する確率よりも、隕石が自分に落ちてくる確率の方が高い。
- 人は一生のうち、寝ている間に10匹以上のクモを食べている。
- 「早起きは三文の徳」の三文はおよそ150円。
- うなぎの「並」と「特上」の違いは、うなぎの量が多いか少ないかの違いだけ。品質は全く変わらない。
- 「かぼちゃ」は英語でスクワッシュ (squash)。


次回プログラム	
2月05日(月)	
卓話者:	3RC合同例会
担当委員会:	18:30～
3分間スピーチ:	—
出席報告	
会員数	(39)44名
出席数	32名
出席率	82.05%

メイクアップ情報	
鹿屋	01月31日 (水) ホテルこぼやしクラブ協議会 18:30
かのや東	02月01日 (木) かのやランドホテル
申良	01月29日 (月) セントロ天隅新春合同例会 18:30
志布志	01月30日 (火) 大黒本店 第5週 例会無し
きもつき	01月30日 (火) 高山温泉ドーム 第5週 例会無し
南九州大崎	02月01日 (木) セントロランド
志布志みなと	01月31日 (水) 大黒本店 12:30～

**鹿屋西ロータークラブ**

会長: 前田 数郎  
副会長: 遠矢 達一  
幹事: 梅北 健一

例会日 月曜日 12:30～13:30  
例会場 ホテルさつき苑 TEL:40-1212  
事務局 〒893-0064 鹿屋市西原1丁目9-10  
ホテルさつき苑内 TEL:44-5811 FAX:41-1959  
E-mail [kanoya24@po5.synapse.ne.jp](mailto:kanoya24@po5.synapse.ne.jp)



パンプキン (pumpkin) というのはハロウィンでよく見かけるオレンジ色のかぼちゃだけを意味する。

- 海は全体の 5%しか解明されておらず、95%はいまだ未知の世界。
- 「女子高生」は伊藤ハムの商標登録。
- おならの平均速度は時速 12km。
- レスリングの試合中、選手は必ずハンカチを持っていなければならない。持っていない場合は失格処分になる。
- 相撲も柔道も剣道も、厳密にいうと日本の国技ではない。
- 日本の歯医者数はコンビニの数より多い。
- くしゃみをするとき無意識で目を閉じるのは、目を開けたままくしゃみをする目と眼球が飛び出る可能性があるから。
- 夏目漱石の脳は、エタノールに漬けられた状態で東京大学医学部に保管されている。
- ある少年が、サッカーの試合中にボールを抱えたまま相手ゴールに走り出したことがきっかけで生まれたのがラグビー。
- 飛行機だけでなく、バスも船も電波も全て、乗っ取ることをハイジャックと言う。
- スマートフォンの電話の声は、本人の声ではなく、膨大な音声データの中から本人に似ているものが選ばれ、それが相手の耳に届けられている。

時間に成った様ですので、ここらで本日の会長卓話を終了したいと思います。次回もお楽しみに、ご清聴ありがとうございました。

### 3 分間スピーチ



### 会員卓話



### 3 分間スピーチ

大石 博資さん

タイトル ; **幸せになろうよ !**

先日、「幸せな人生を手に入れる！」という精神科医の提言に出会いましたので、ご紹介したいと思います。樺沢紫苑 (かばさわ しおん) 先生です。多くの人は、「つらく苦しい日々の果てにすばらしい幸福が待ち受けている。」と想像している人がいるかもしれませんが、脳科学的には間違っています。

「今がつらい」「今が苦しい」と感じている人が、10年後に突然、幸せになれるはずがありません。「幸せな人生」とは、「今日の幸せ」を積み重ねた先にしか存在しないのです。

その理由について、脳科学的に説明します。

私たちが「幸せ」を感じる時、脳内ではセロトニン、オキシトシン、ドーパミンという3つの脳内物質が分泌されます。つまり、私たちが感じる幸福は、「セロトニンの幸福」「オキシトシンの幸福」「ドーパミンの幸福」の3つに分類されます。これらの物質が、それぞれどのような条件、状態、行動によって分泌されるのかわかれば、私たちは幸せになることができます。

では、それぞれの幸福について詳しく見ていきましょう。セロトニンの幸福とは、一言でいえば「健康の幸福」。つまり、心と体の幸福です。

体調がいい、気分がいいという状態、あるいは調子がいいからこそ感じられ「気持ちがいい」「すがすがしい」といった、気分、感情、体感がこれにあたります。

このセロトニンの幸福を手に入れる最もシンプルで確実な方法は、「睡眠」「運動」「朝散歩」です。この3つを習慣にすることで、セロトニンの幸福の基盤がつくられます。

次の、オキシトシンの幸福とは、「つながりの幸福」です。オキシトシンの幸福を手に入れるために有効なのは、パートナーとの交流やスキンシップ、仲間との会話やコミュニケーション、ちょっとした親切やボランティア、ペットとの交流など。こうした行動によってオキシトシンが分泌されます。

3つ目のドーパミンは、一言でいえば「自己成長物質」。例えば、仕事を頑張って成果を上げたときに「やった！」という達成感を感じるのは、ドーパミンの作用によるものです。

また、ドーパミンは「学習物質」とも言われます。ドーパミンが分泌されると、集中力や生産性、モチベーションが上がり、記憶力が高まります。私たちの「学びの効率」を飛躍的にアップし、自己成長力を加速してくれるのがドーパミンなのです。

ドーパミンの幸福を手に入れるためには。

「お金や物に感謝する」「自分にはちょっと難しい課題に挑戦し、自己成長を実感する」「ワクワクするようなことをする」「他者に与えるような行動をする」ことが有効です。

誰もが「健康」「つながり」「お金、成功」のすべてを手に入れたいと思うでしょう。

ただし、「3つの幸福」を得るために間違ってほしくないのは、その優先順位です。

結論から言えば。

- 1番 セロトニンの幸福 (心と体の健康)
- 2番 オキシトシンの幸福 (つながり)
- 3番 ドーパミン的幸福 (お金、成功)

以上が、精神科医の提言のサマリーです。

皆さん、こんなことはすでに知っていることで、いまさらとの印象だと思います。

要するに、心と体の健康が第一、次に家族とか仲間とのつながり、その先にお金と成功が待っている。私は、過去にこの優先順位を間違えて、幸せでなかった時期がありました。そこで、この先生が強調している優先順位にとっても納得です。

この優先順位を間違えることなく、みんなで幸せになりましょう。



## 会員卓話

西ノ原庄一さん

### 2023-24 会報・雑誌委員会基本方針

前田会長の掲げる「手に手を取って明るく楽しいロータリーライフを始めよう!」の基本方針において、機関誌(「クラブ週報(クラブ)」、「ガバナー月信(地区)」、「ロータリーの友(RI)」)が果たすべき役割を再確認した上で、併せて、会員とその家族、職員等、ロータリアン以外の多くの人々によく読まれ、活用されるよう努めることで、会員の足元から広く社会にまで、ロータリアンの精神や活動が、よりよく認知されることを目指す。

#### ロータリアンの3大義務

会費の納入・例会への出席・RI 機関誌(ロータリーの友)の購読

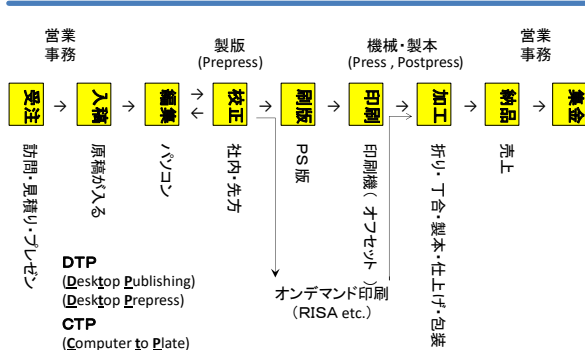
ロータリーの友

ヨコ組み: RI 指定記事やロータリーが力を入れている活動の特集など ⇒ 左開き

タテ組み: 日本国内のロータリークラブに関連した記事、投稿など ⇒ 右開き

## 「印刷の基礎知識&豆知識」

### 印刷物の制作工程



## 入稿から校了まで

原稿の種類	編集(ソフト)	指定・指示	編集レイアウト
文字・文章	ワード、テキスト	書体(フォント) サイズ(ポイント、級数)	レイアウト → マシキター
図表・イラスト	エクセル、イラストレーター	段組み・字間・行間 大きさ	
写真	フォトショップ、ペイント	色味(文字・アミ・写真etc)	
<b>校正</b>	原稿通り・指示通りに間違いはないか (お客様も気づいていない間違いはないか) (より良いものにできることはないか) → 文字校正・色校正・体裁(レイアウト) 社内校正 & 先方校正 & 営業・現場の「ん?」		校了(校正完了) 責了(責任校了) 1校 2校 ... 初校
※先方データ、そのまま使うことはまず無い! ← 文字化け、改行のズレ、人名などの特殊文字、RGB→CMYK etc			

## 色の表現

(フル)カラー印刷 = 4色刷り 色数 = PS版の数

シアン(Cyan: 藍) イエロー(Yellow: 黄)  
マゼンタ(Magenta: 紅) ブラック(Black: 黒・墨)  
(Kuro・Bk)

なぜ「K」がある?  
・完全な黒の再現  
・文字=線 CMYがずれた時  
・インキの乾燥

濃淡は? 網点  
0% 50% 100%  
色=網点の集まり

特色  
・CMYKで表現できない色  
(金・銀・蛍光、金赤など)  
・4色より1色の方が早い  
(草、群青、紺、赤など)



## 印刷用紙について

用紙の指定	サイズ
A4規格 上質 55K 紙目 枚数(連数)	A4: 210×297mm : A列 (A本、菊判) B5: 182×257mm : B列 (B本、四六判)
サイズ 種類 厚さ	JIS規格 仕上がりサイズ ← 紙サイズ 荒断
種類(紙質)	なぜ、紙サイズと仕上がりサイズがある? → 用紙の全面に印刷はできない 断ち切り(塗し) クワエ 仕上げシロ トンボ カラーパッチ
塗工紙 コーティング加工あり (コート紙、アート紙)	厚さ 紙の厚さを表す単位はミリではない! → 全判で1000枚での重さ: キロ(K) 同じ全判でも用紙サイズで重さ異なる → 一般に四六全判の重さ
非塗工紙 コーティング加工なし (上質紙、色上質紙)	
特殊紙 カーボン紙、感圧紙など	
※紙の種類は無限にある……	

## 封筒の制作

**サイズ(規格)** 長形、角形、洋形(ヨコ型)、保存袋、レントゲン袋・・・ 十大きい

**紙質** クラフト、オリンパス、白、カラー、ビニール、etc

**厚さ** g/m<sup>2</sup>

**貼り方** センター、スミ

**郵便枠の有無**

**窓アキ** No.

**フタ(ペロ)** 洋形・・・カマス、インボイス

**特殊加工** クイック、アドヘア、エルコン、アラビア糊、両面テープ

**仕入ロット** → 長形:1000枚/箱、角型:500枚/箱

印刷・・・ふつうはマスター。RISAも可能

※マスターは単色刷

カラーの場合:封筒対応のオフセット機 or 印刷 → 貼り色刷の場合注意

## 名刺・ハガキ・カードについて

**名刺**

**サイズ**: 55×91mm  
(女性:49×85、角丸)

ヨコ/タテ型

横/縦組み

紙質

(マスター)

パンジー、ヒヤシンス、など

(RISA)

ベストマット、ゴールデンマット、など

**ハガキ**

**サイズ** 100×148(官製)

**用途** 挨拶状: 転勤、退職、組織変更、年賀、など

案内状: 祝賀会、同窓会、など

招待状: 婚礼など

**種類** 官製(63円)、私製(切手)、往復(126円)

挨拶状: カード(T2単丸/二つ折り)、封筒(2AA)

婚礼招待状: カード、返信用ハガキ、封筒

**加工** 角丸(女性)、プレス、箔押し、スジ入れetc

封筒の製作



長3 (A4三折り) 長40 (A4B折り) 長4 (B5B折り)

封筒の製作



角2 (A4) 角4 (A4)

## 帳票類の制作

**伝票・帳票類** 単式

複写式

数量の表し方

・セット(セットのり): 作業指示書

$2 \times 1 = 10,000S$

2枚複写式で1セット

・冊子(綴り): 領収証

$3 \times 50 = 100冊$

3枚複写式で1セットが

1冊あたり50セットの綴り

**サイズ**: A版、B版

小切手版、B5-1/3、A4-1/4

刷色

共通版? 差し替え?

製本・仕上げ フォーム伝票

**複写の方式**

・カーボン式 上紙の裏にカーボン(黒・青)  
下の紙は何でもよい

・ノンカーボン式(感圧式)

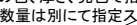
A(上紙)



B(中紙)



C(下紙)



減感

PS版が必要

**感圧紙の指定**

種類、紙の色、厚さ、発色で指定 発色 (サイズ・数量は別にて指定スミ) (B、B)

AN40W BBN40W CN80Y

種類 厚さ(40、60、80) 色(W、L、P、Y)

(A、B、C)

## 加工・製本について

本の各部の名称



表1・2・3・4

**製本の流れ**

印刷 → 裁断 → 丁合 → 綴じ → 仕上げ(3方断裁)

表紙印刷

無線綴じ

中綴じ

**折りについて**

二つ折り

三つ折り

Z折り(外三つ折り)

巻き三つ折り

四つ折り(クロス折り)

蛇腹折り

観音折り

## 印刷コストについて

チラシ(A4、両面カラー)

	1,000枚	3,000枚	
用紙(@1)	1,000	3,000	
製版(デザイン料)	20,000	20,000	オンデマンド
刷版(@2500)	10,000	10,000	通し料=カウンター料
印刷(通し料)	20,000	30,000	↓
製本(仕上げ)	3,000	6,000	枚数に比例
他			
	54,000 (@54)	69,000 (@23)	

印刷部数が増えると総額は上がるが1部単価は安くなる!

## 作業指示書について

**作業指示書**

(小) 名刺、ハガキ、案内状、招待状、カード類 など

(大) 一般、カード類でもオフでやる場合

(支店) (BIG WAVE・合同チラシ) (年賀)

指示書記入後

1枚目 → 原稿と一緒に現場へ → 終了後売上計上

2枚目 → 仕入、入稿入力、原価確認

指示書のない仕事はしないこと!

外注

**チラシの配送と折込**

南日本: (前日の11時まで) 配送センター → 各新聞販売所へ

他紙: 直接販売所へ、もしくは配送センターへ依頼(有料)

大隅地区以外: 2~3日前

土曜日はセンター休み → 前送 & お盆、年末年始要注意

月1回休刊日あり

折込広告基準

## 情報誌「BIG WAVE」

BIG WAVE

毎月1日発行



たくさんの方々のご愛読、ありがとうございます。



## ◆スマイル報告

〈4件〉

○先般の1月の誕生日祝い、ありがとうございます。  
私が12日、妻が13日に誕生日ですので、毎年、誕生日の前後に家族で食事に行くのが恒例行事になっています。…………… 山崎(隆)

○還暦祝いありがとうございます。…………… 上谷田  
○年末家族会で余ったクリスマスのお菓子を頂きました。都合良くひげを生やしているので、サンタの気分で子供たちに渡そうと思います。…………… 四元  
○望外の1年皆勤賞を頂きました。ありがとうございました。…………… 山下

○本日のニコニコBOXスマイルは1,895円です。

本日計 7,000円 累計(一般) 258,000円  
(財団) 63,053円 (米山) 43,966円

\*\*\*\*\* ありがとうございました \*\*\*\*\*

週報担当: 西ノ原