



# 行動しよう・前進しよう！ Weekly Report

2016-17 年度 第 14 号

## 第 2297 回例会

10 月 経済と地域社会の発展月間・米山月間

日 時：平成 28 年 10 月 26 日（水）

会 場：例会場

司 会：SAA

開会点鐘

斉 唱：ロータリーソング「それでこそロータリー」

お客様の紹介

南雲 恒昌様 JAL 機長

奥田 直智様 東京立川こぶし RC

会長挨拶

昨夜は日本シリーズを夜遅くまで見て寝不足気味です。日本ハムが勝ち面白くなってきました。

先週のガバナー公式訪問が終わり会長の大きな仕事の一つ乗り越えた気がします。これからも頑張っていけますので、会員の皆様のご協力をお願いいたします。

本日の卓話の講師、南雲さんは東京立川こぶし RC の奥田さんのご紹介で来ていただきました。JAL の機長のお話し楽しみにしておりました。クリントイーストウッドの「ハドソン川の奇跡」という映画を 2 週間くらい前に見て、人間が判断する 35 秒間の話には納得し、機長の仕事の重さ、重大性を感じながら帰ってきました。本日は、よろしく願いいたします。

幹事報告

喜連(元)幹事

## ●17 - 18 年度 第 1 回地区役員会

日時 11 月 9 日（水）16 時

場所 ホテルメルパルク東京

出席 村上次期ガバナー補佐

山崎次期グループ幹事

## ●多摩中グループ 第 3 回 IM 実行委員会

日時 11 月 21 日（月）18 時

場所 立川グランドホテル

出席 喜連幹事

## ニコニコBOX

関(俊)親睦活動委員

●内山会長 東京立川こぶし RC より来会されました奥田様ようこそいらっしゃいました。又本日の卓話の講師、南雲様を紹介頂きありがとうございました。南雲様の卓話、楽しみにしております。

●喜連元昭幹事 本日の卓話を行って頂く、南雲恒昌様ならびにご同行の奥田直智様よろしくお祈りします。

●宗村会員 飛行機は街の郊外、新幹線は街中、時間的事のこと考慮中。

●山崎会員 奥田様、南雲様、本日よろしくお祈りします。

●本間会員・木島会員 本日の卓話、立川こぶしロータリークラブの奥田様のご紹介で南雲様の卓話楽しみです。立川こぶしの皆様には昨年のソウル大会では大変お世話になりました。ありがとうございました。

●石塚会員 お誕生日の記念品をいただき、有り難うございます。南雲機長さんのお話しを楽しみにしています。

●荘原会員 本日の南雲恒昌様の卓話楽しみにしています。子供の頃からパイロットに憧れていました。孫のひまりが昨日、羽田空港を飛び立ち、無事コロムビア大学病院に到着しました。今回、滑走路に入らせていただき、飛行場の広さ、警備の厳しさを実感しました。本日の南雲様の卓話、昨日の孫の見送り、何かご縁を感じています。

ニコニコ BOX 合計 18,000 累計 684,000 円

## 出席報告

喜連(紘)出席奨励委員

10月26日 在籍47中 出席38名

前々回(10月12日)の出席率 93.18%

## 閉会点鐘

内山会長



RI 第 2750 地区 多摩中グループ  
東京国立ロータリークラブ

会長 内山健治 幹事：喜連元昭

例会日：毎週水曜日 例会場：谷保天満宮社務所 2 階 東京都国立市谷保 5209

事務所：東京都国立市谷保 5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL:kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB:http://kunitachi-rc.com/

会報委員：大庭敏也・秋廣道郎・遠藤常臣・伊藤達弥

JAL機長の談話

日本航空機長 南雲 恒昌氏



紹介者 奥田直智様

**紹介** 奥田直智（東京立川こぶしRC）  
南雲さんとは、私が横浜の本牧に住んでいた時、少年サッカーチームの監督を20年近くしてしまして、南雲さんの息子さんがそのチームに入ったことで知り合いました。私は現在、国立に住んでいますが、南雲さんは今でもチームの運営に活躍されています。

JAL機長になるまで 南雲恒昌

私は、現在767型機の機長で46歳です。37歳で機長に昇格して9年になります。私は一般の大学を卒業して、22歳で入社しました。4年間の訓練を経て副操縦士になり10年、最初はボーイング747という大きな飛行機に乗っていました。

お休みは月に10回

今月のスケジュール（フライト）は、羽田ーグアム往復、翌日ハワイ、国内線は1日で1往復以上のフライト等を行います。休みの日は、ゴルフにサッカーと忙しくしていて、妻には文句を言われています。

免許 5つあります

- ①定期 年4回のシュミレーター訓練・実地訓練など
- ②機種限定
- ③英語レベルが1～6あり、南雲さんはレベル5
- ④身体検査 中でも目の検査は10種類くらいあります
- ⑤無線

3.11の地震と台風

パイロットになって20年で大ピンチが5回ありました。特に地震と台風です。2011年3月11日の地震では、ホノルルから成田に向かっていました。着陸できる空港が成田・羽田・東北方面の飛行場は一切使えなくて、燃料を計算しながら、副機長と悪戦苦闘しました。最終的に関西空港に着陸することになりましたが、大変な横風で覚悟を決めて実行したところ、無事に着陸できました。

現在の日本航空 品質の高い運航と安全を

会社は6年前に1度つぶれました。現在はV字回復をして、これまでの官僚的ところが、プロフェッショナルなイメージになりました。企業理念の4Pの①哲学②理念③手順④実践があります。それが根付くには5年経過して身につくのに時間がかかりました。最近の機長はゲート前で脱帽して一礼して搭乗するようになりました。パイロット出身の植木社長からは、「運転手でいいのか」「お客様のことを考えてみよう」・・・リセットしたお陰です



会員情報コーナー

真向法体操と私 小川 誠

私と真向法体操の出会いが開業して3～4年経った頃（昭和52年頃）でした。

古くからの知り合いのお客様から『今度国立で体操教室が開催されるので参加してみない』と誘われたのでした。このお客様は真向法体操を5年位体験しているとのことでした。昔この人は、顔色もすぐれず病的だったのが、色艶も良く健康そうに変化していたのに驚かされ、この体操に興味津々。早速参加。その後先生の送迎担当となり、修練を休む訳になくなって来ました。こんな事で現在まで続けています。

真向法体操は4つの動作しかない簡単なストレッチ体操です。アグラをかいて屈伸する第一動作。足を伸ばして屈伸する第二動作。足を開いて屈伸する第三動作。それぞれ10回づつ3クール。最後は正座して、

うしろに倒れ深呼吸する第四動作。

座ったまま、息を吐きながら屈伸するだけです。姿勢を正してこの動作を朝晩3分～5分行うことにより股関節を柔らかくし、血流を良くする効果が健康に結びつくことになるのです。



あぐら



開脚