



卓話

しもさん流 続けるコツ

清水町役場 産業観光課長
下山 義夫様

(1) 「続ける」メリットを「知ろう」

- 「続ける」とは「意識」して「3回以上」を「ほぼ等間隔」で行うこと
- 「続ける」というのは、一つの「技術」(テクニック)最大のメリットは「どんな分野でも応用できる」こと
- なぜ、続けられないのか?
「人は変わりたがらない生き物」
- 何のために継続したいのか、をはっきりさせる
継続力は、目的ではなく、目標達成のための「手段」
- (毎日続けていると「習慣」となる)
はじめは人が(習慣)をつくり、それから(習慣)が人をつくる
- 「続ける」ことで「信用」「自信」が得られる
他人との約束を破ると「信用」をなくし、自分との約束を破ると「自信」をなくす

(2) 「続ける」ことを「好きになろう」

- 長くやるコツは、「好き」にならなければダメ。
(青木功)
- 続けていることを、目に見える「数字」として残す
ただし、「絶対に減らない数字」を選ぶこと
- 「累計する数字」は、細かいほうが、
どんどん「増えて」嬉しい

(3) 「続ける」ことを「楽しもう」

しもさん流の「楽しみ方」

- 「スタートダッシュ」
(いけるところまでいく。あとは惰性(笑))
- ずっと続けたいければ「ひとり」でできるものを選ぶ
- 毎日増えていく数字を「目」にする環境を作る

(まとめ)

- 「最良」の敵は「良」だと知ること

紙面の都合により、一部を要約して掲載しました。

幹事報告

1. 例会変更のお知らせ

- 沼津北…12/26(火)は裁量休会
- 富士山吉原…12/28(木)は特別休会
- 長泉…12/27(水)は特別裁量休会
- 沼津西…12/28(木)は裁量休会
- 沼津柿田川…12/25(月)は12/16(土)夜間例会
1/1(月・祝)は裁量休会
1/8(月・祝)は祝日休会
1/15(月)は例会変更
- 富士宮西…12/29(金)は裁量休会

2. 12/10(日)「千本をよくする会」千本公園清掃奉仕 ⇒20名参加 おつかれさまでした

3. 12/10(日)第1回次期G補佐・地区委員長会議 ⇒山口次期G補佐・山本次期G補佐事務局 2名出席

4. 2/25(日)2017-18年度静岡第3分区IMのご案内ポストイン
⇒3/2(金)の例会変更ですので極力ご出席ください
(入会3年以内の新会員は出席義務有)
⇒出欠回答は事務局まで(お早目をお願いします)

スマイル・ボックス

向坂君…先々週の修正出席率100%になりました。ご協力ありがとうございました。引き続きメーキャップよろしく。
吉野君…本日の卓話ありがとうございました。下山様よろしくお祈りします。



<p style="text-align: center;">A</p> <p>◎清 山口 服部 ○望月 向坂</p> <p style="text-align: right;">東積</p>	<p style="text-align: center;">M</p> <p>吉野 村上 石川(三) 細澤 大村 三好</p>	<p style="text-align: center;">D</p> <p>◎北澤 藤田 能見 ○白壁 石渡</p> <p style="text-align: right;">辻高地</p>
<p style="text-align: center;">B</p> <p>◎峯尾 石川(秀) 道前 ○楠木 寺田</p> <p style="text-align: right;">森藤 杉山</p>	<p>1-3月度 テーブル編成表 (事業所電話局番別) ◎マスター ○サブ</p>	<p style="text-align: center;">E</p> <p>◎渡邊(秀) 渡辺(芳) ○塚本 實石</p> <p style="text-align: right;">勝呂 金子</p>
<p style="text-align: center;">C</p> <p>◎峯村 渡邊(雅) ○山本 野際</p> <p style="text-align: right;">渡邊(洋) 長橋</p>		<p style="text-align: center;">F</p> <p>◎上田 大友 ○渡邊(真) 渡辺(好)</p> <p style="text-align: right;">奥村 大熊</p>