



- ・ロータリー財団BOX
君島 准逸君
- ・米山奨学会BOX
横山 正男君 長井 典夫君
橋本 勝廣君

次回例会予告

第2週 4月10日(金)
高崎北RC・高崎シンフォニーRC
合同親睦夜間例会
会場 暢神荘
(椿町33 TEL027-322-4511)
受付 18:00 点鐘 18:30



心に残った言葉 その3

自分に卑屈になったり、引っ込み思案になったり、するのを克服する最上の方法は、他人に興味を持ち、他人のことを考えることです。

そうすれば、気おくれなど嘘のように消えてしまいます。

(デール カーネギー)

気持ちが落ち込んだとき

気持ちが落ち込み、否定的になったり、鬱になった時には、まず行動することです。脳内麻薬のセロトニンが分泌されて気持ちが前向きになるのです。ジョギングや散歩など体を動かすこともよいが、一番著明なのは異性に惚れることです。これこそが感情脳を刺激し、セロトニンを分泌してモチベーションを上げる最良の方法です。

心に残った言葉 その4

When everything seems to be going against you, remember that the airplane take off against the wind, not with it.

「すべて、あなたにとって向かい風のように思える時でも、思い出してほしい。飛行機は追い風でなく、向かい風によって飛び立つのだと言うことを」

(自動車王 ヘンリー フォード)

小野垣義男



2 / 19 高崎東RC創立35周年記念式典

