



ロータリー:
変化をもたらす

国際ロータリー第2790地区

君津ロータリークラブ週報

例会日 毎週月曜日
12:30PM~13:30PM
例会場 ホテル千成
Tel:0439-52-8511

事務局
〒299-1144君津市東坂田1-3-3-304
Tel:0439-52-8882
Fax:0439-20-8880

2017~2018年度

Vol. 28回

No.2039

2018.3.12

平成30年3月 第2例会 晴

点 鐘 隈元 雅博会長
R ソ ン グ 我らの生業
四つのテスト 鈴木 荘一会員

【出席報告】 免除者5名 休会0名

例会数	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2039	59	54	51	3	94.44 %
2038	59	54	50	4	92.59 %
前々回の修正	メイクアップ0名		100.00 %		

(敬称略)

会長挨拶及び報告

隈元雅博会長

皆さんこんにちは。

2011年3月11日の東日本大震災から7年目を迎えました。

改めて犠牲になられた方々に心より哀悼の意を捧げさせていただきます。

RCにおいては、国内・外RC会員有志によって立ち上げられたプログラムに『ロータリー希望の風奨学金』があります。

内藤財団委員長からの案内もあり、ご存知のメンバーも多くいらっしゃると思いますが、この機会にまたご紹介させていただきます。

これは、東日本大震災により災害孤児となった青少年たちに、少しでも学業を継続できるような教育支援をしてゆきたいという会員の願いから立ち上げられたもので、2018年2月現在、奨学金の給付者は137名になっております。

支援者名簿には支援した方々の名前が掲載されています。一般の方でも支援できるようになっているようです。

東日本大震災に限らず、熊本豪雨など激甚災害などにおいて、日本国内外からのボランティアや支援は、被災された皆様には本当にありがたいものです。

先ほどご紹介した2790地区からの台湾東部地震義捐金もその一つです。

実は震源となった花蓮県はかずさ青年会議所と姉妹関係にある花蓮JCのある地です。私を含

め、君津RCメンバーの大川会員、坂井会員、茂田会員、猪瀬会員、大森会員、谷会員やその他のメンバーも何度も訪問させていただいている場所です。

訪問させて頂くたびに、それはもうすごい歓迎をしていただきます。

世界は一つです。人の心も必ず一つにできると信じています。

今は、私たちが世界平和と地域貢献のために支援をする時だと考えます。

共にロータリー活動を行っていき、心と世界を一つにしていきましょう！

報 告

1. 先週3月5日に第9回理事会が開催されましたのでご報告を致します。

①会計報告 ※承認

②次年度ガバナー公式訪問について ※承認

平成30年8月22日(水)

木更津東RC、富津シティRC、君津RC

平成30年10月11日(木)

木更津RC、上総RC、富津中央RC、袖ヶ浦RC

③次年度米山奨学生について ※承認

次年度新規採用奨学生23名に対し、30以上のクラブが希望しているため近年お世話をしていないクラブ優先となり、当クラブは見送り

④来年に向けての会員拡大について ※承認

現在会員数59名、目標61名。

6月までに会員数2名拡大に向けてご協力ください

⑤4月15日の家族例会及び4月16日の例会について ※承認

3月24日(土)に家族例会もあり、2か月連続となり慌ただしく参加者の負担も大きいので、4月16日(月)通常例会を開催する。内容は次年度タイムとする。

⑥その他 ※承認

(1)次回4月の理事会について4月2日(月)13時30分~

(2)スリランカプロジェクトについて、進捗状況および今後のフォローについて詳細が分かり次第報告する

国際ロータリー会長 イアン H.S. ライズリ会

ガバナー 寺嶋 哲夫

ガバナー補佐 内田 稔

長 隈元 雅博

会長エレクト 永 巖 嘉嗣

副会長 早見 秀一

幹 事 荒井 潤一郎

編 集 倉 繁 裕

2. 3月9日（金）周西中学校の卒業式が開催されました。当クラブからは、私（隈元会長）が出席してきました。

3. 2月6日に台湾東部を襲った地震に際し、被災地への義捐金についてガバナー事務所より案内が届いております。BOXを回しますので無理のない範囲でのご協力をお願い致します。

※義捐金合計 30,200円

幹 事 報 告

岡野 祐副幹事

1. 例会変更についてのお知らせ
〈袖ヶ浦RC〉

①日 時：3月26日（月）点鐘18時

場 所：木更津ビューホテル

内 容：家族親睦花見例会

②日 時：4月2日（月） *休会

理 由：定款第8条第1節C項

2. 次回例会のプログラムは、RYLAセミナーの報告会となっております。参加された方は、発表をお願い致します。なお発表の内容は週報に掲載しますので、原稿をご持参下さるかメールにて事務局まで提出下さるようお願い致します。

〈回 覧〉

1. 君津RC週報

2. 第4分区週報

3. 2018 JAPAN RYLAセミナー案内

4. 2018年2月、台湾東部地震の義捐金の案内

5. 勝浦RC創立55周年記念式典及び祝賀会の案内

6. 第23回日本青少年交換研究会・千葉会議の案内

7. 君津市国際交流協会よりホストファミリー募集の案内

8. the rotarian（英語版）

〈配布物〉

1. 例会プログラム

2. ガバナー月信（3月号）8Pに新ポール・ハリス・フェロー：早見会員・時下会員掲載

3. 鈴木会員より（回転はさみ刈りチラシ等）

委 員 会 報 告

公共イメージ向上委員会

「ロータリーの友」3月号紹介

谷口弘志委員

日鉄住金テックスエンジ(株)の谷口です。公共イメージ向上委員会の今月当番として私の方から今月号の紹介を致します。時間の関係もありますので、今月号の特集を中心に3つの話題について掲載記事の概要を説明したいと思います。

(1) 3月号の横書き欄の最初には水と衛生月刊の特集として、「1滴の水から広がる奉仕」というテーマで各RC（主に4つ）の国際奉仕活動がP10からP15に掲載されています。

名古屋の“あまRC”では、2010年からラオス・ビエンチャン県内の小学校に井戸とトイレを提供して来た活動が、2016年6月にビエンチャン県ポンホン郡長のセンスリータ氏からの手紙（支援要請）を受け取ったことを契機に、2016年度－2017年度に「ラオス『水と衛生』『識字率向上』プロジェクト」に発展し、地区内84のクラブと会員に参加を呼び掛けて大々的にラオス・ビエンチャン県内の山村の小学校を中心に奉仕活動を展開したそうです。同県の多くの村では川から水を汲んで生活水にしているが、眼病、皮膚病、消化器系の疾患、寄生虫による健康被害が起きているとのこと。そして水汲みは女性や子供の仕事とされていて、家事や学習の時間が十分に持てないとの問題が生じているとのことでした。

奉仕活動の具体的な内容は、ポンソンブン村に給水塔を設け、簡易水道を引いてトイレの横に手洗い場を建設。ビエンチャン県ピンフープ郡ポンカン村に簡易水道を設置。基本的教育と識字率向上を目的に、教室を増築する為の建築資材と文具の購入費用を寄付。マンゴーやヤシなど2,500本の植樹を実施。これらは地区補助金や会員の寄付を含めて総額450万円余りの支援事業を推進したとのことでした。

宮城県の“仙台RC”では、ミクロネシア連邦ポンペイ州のポンペイRCと協同で、同連邦チューク州ウエノ島にあるチューク女性評議会（女性の自立、健康、福祉の促進を目指すNGO）を支援対象として、その活動拠点の「シノブ・ポール・メモリアルセンター」に雨水集水貯水システムを設置する「レインボーネシア 水と衛生プロジェクト」事業を推進しました。2015年－2016年の3ヵ年でプロジェクトを進め、地区補助金、並びに東京田園調布緑RC、東京白金RC、東京羽田RC、八戸南RC、鎌倉RCなどの他RCの支援を受けて、1基当たり5,700ℓの雨水を貯水する水タンク3基と浄水ろ過機を設置したとのこと。

尚、本事業の切掛けは東日本大震災発生後にミクロネシア連邦から復興へのメッセージと義援金を頂いたことで、何か恩返しが出来ないか、と草の根レベルの絆を深めて来た中で本プロジェクトが生まれたようです。

埼玉県の“さいたま櫛RC”では、2010年度－2011年度にお世話した米山奨学生チャイウット・マユリーさんが、帰国後にタイのチェンライで麻薬更生施設を運営しており、彼女を応援する

ことが切掛けでチェンライの友好クラブのバーンRCと協同にて、今年度に小学校に浄水器の設置や文具の寄贈を行ったとのことでした。

滋賀県の“彦根RC”では、今年度、クラブ初の国際奉仕事業としてベトナムのハノイにある障害児施設の「平和村」において、老朽化した手洗い場、シャワー、トイレ設備の改修を支援したとのこと。この「平和村」は約100人の子供が暮らす、1991年に建設された病院併設の国立施設で、ベトナム戦争で使用された枯葉剤の影響とみられる障害児のリハビリテーションと教育、更にはハノイ市街のストリートチルドレンの自立更生を担う施設です。

発展途上国の衛生環境向上を目指しているNPO法人の“手を洗おう会”と協定を結び、活動を推進したとのことでした。

その他、アジア地域の水と衛生に関する地域情報として、インド、台湾、韓国、フィリピンのトピックス的な記事が掲載されています。

これらの衛生事業には、今回の記事には掲載されていませんが、君津RCの国際奉仕活動であるスリランカへの浄水器の寄贈も含まれ、今年2月第一例会の卓話で大住委員長が報告されたスリランカ報告が思い出されます。

人間の体の50～75パーセントは水でできていて、水なしでは5日も生きていけない訳であり、あらためて“水の大切さ”、“東南アジア地域の水事情の悪さ”、“我が国が水資源に恵まれていること”を考えさせられた特集でした。

- (2) 年月の経過は非常に早いもので、昨日、3月11日に東日本大震災の7周年を迎えました。

この日の出来事は今でも鮮明に記憶に残っています。私個人にとっては、5年間の富津勤務を終えて九州に帰る人事異動の内示日でもあった為、午後一番に上司から転勤の内示を頂いて異動先の関係者に連絡をしていた矢先に、二度も大きな地震に見舞われながら部下の安否確認等の対応に追われた一日でした。

この大震災についてP21からP24迄、東日本大震災「心は共に」という記事が掲載されています。“ロータリーの友”では今月は東日本大震災、来月は丁度2年を迎える熊本地震を特集する予定になっています。

P21には“ロータリー東日本大震災青少年支援連絡協議会”が主体となって、震災遺児達を大学、専門学校への入学から卒業までを支援する「ロータリー希望の風奨学金」の奨学生と懇談会を実施したことが紹介されています。関東圏の学生4名と協議会からの3名のロータリアンの交流で、奨学生たちはロータリーのことを色々知るこ

とが出来て、今後も交流を続けて行きたいとの感想だったそうです。

P22には、愛知県の“尾張旭RC”の「東日本被災地支援事業」の活動が載っています。宮城県の松島町と三春町などを訪ねて現地RCと旧交を温めると共に、幼稚園や小中学校を訪問してタオルと学習帳を贈呈しているようです。訪問者7名は双葉郡浪江町から双葉町の帰宅困難区域を通る際に、大型クレーンが現われ、放射線量が通常の20倍を表示するなど、福島第一原発付近を通過していることを実感されたようです。本活動は6年目を迎え、月日の早さや環境の変化を実感する一方、被災者たちの心痛はいかばかりかと思いを新たにした3日間だったこと、加えて「(支援の)継続は力なり」、「(現実)百聞は一見にしかず」との思いを痛感したとの総括でした。

P23には宮城県の“岩沼RC”が協力し、岩沼市が復興のシンボルとして取り組んで来た「千年希望が丘」造成事業が記載されています。本事業は、3万3千人のボランティアを募り、28万本の苗木を植樹したもので、震災から6年が経過して、市主催の植樹祭は終了して今では「サポーター制度」で除草や清掃を含む管理を進めているとのこと。今年度は、11月に社会奉仕委員会と青少年委員会のコラボ企画として、インターアクター、ボーイスカウト、ガールスカウトと共に計53人で「千年希望の丘」を訪れ、慰霊塔に一人一人献花して冥福を祈ったとのこと。また丘の上のあずまやで非常食の試食、除草作業後に交流センターで「震災から6年の歩み」というビデオ鑑賞、それに感想と意見交換を行ったことが紹介されています。当該クラブも言っている様に、震災の記憶を次世代に語り継ぐ責任を果たしたいとの思いが大切なことであると私自身も再認識したところでした。

- (3) 縦書き欄ではP4からP8に「今からはじめる長生きのための食生活の秘訣」と題して、フードアナリストで栄養士の笠井奈津子氏の記念講演録が掲載されています。

巷で健康情報が溢れていますが、それに惑わされないことが重要で健康の大前提のキーワードは「何が健康に良いかというのは人それぞれである」という主張です。そして長生きのためには、良いものを一つ足すという「プラスワンメソッド」を提唱されています。

最近の身近な話題に、「糖質は取った方がいいのか？ 取らない方がいいのか？」を問われる機会が多いようで、結論としては糖質を落せば痩せるのは確かであるが、それが健康に良いかどうかは別ものだそうです。また「ビールは糖質が多

い」のでビールをやめればぐっと減るだろうと思われがちであるが、それは単なる思い込みに過ぎない。

思い込まないこと、あふれる健康情報に惑わされず、自分にとって、何が一番効果があって、何が大事なのか、を見つけることが重要だそうです。40歳を過ぎて代謝が落ちてくるので、ただ単に糖質などのカロリー制限をするだけだと、代謝がスムーズにいかなくなってくるとのことです。バランスよく良質のものを取る食事に切り替えることが大事で、その為には野球やサッカーのスポーツと同様にスターティングメンバー（一人のスター選手より、選手全員の調和）を押さえることが必要だそうです。

長生きする為には4つのスタメンがあって、それは主食、主菜、副菜、汁物であり、主食はエネルギー源である炭水化物、主菜は体をつくるタンパク質、副菜はビタミンやミネラルを供給する野菜やキノコ類、最後が体を温めて血行を良くしてくれる、そして水溶性のビタミンが摂取できる、具沢山の汁物だそうです。一日分の自分の食事の記憶を思い出し、パッケージの栄養分表示などを利用して、自分が普段食べている量でどのくらいのタンパク質が取れているのか、塩分がどれくらいあるのか、などをチェックするのがお勧めとのこと。

自分の一日三食分の食事記録を4つのスタメンに分類して12個の欄のマトリクスをバランス良く埋められるかどうかをチェックする。8以上は合格、7以下は不合格ということで、その場合は意識改革が必要なそうです。では意識改革はどうしたら良いかというと、まず空欄を埋める、そしてその次に多過ぎるものを減らすという手順で食生活を改善する。多過ぎるものを減らすことから始めるマイナス思考はとらないことがポイントの様です。というのは、糖質制限が行き過ぎて主食が足りてないと気力が湧かない、タンパク質が足りてないと気分が落ち込みやすくなる（メンタルヘルスに大きく関ってくる）。疲れやすさは副菜不足、汁物の不足は免疫力の低下を招くことに繋がる。プラスワンメソッドとは、四つのスタメンの中で欠けているものを一つ足して改善することです。記事の中では4人のロータリアンの食生活をチェックしてプラスワンメソッドを適用した具体的な食生活のアドバイスが記述されているので、一度、熟読されるのをお勧めします。

最後に長生きの為には食材も大切ではあるが、「食事を楽しく取る、心の栄養も忘れずに！」ということが秘訣で、同じものを食べていても、という気持ちでそれを食べるのか、ということ

消化能力が違って来るそうです。従って、ビールなどの嗜好品は「心の栄養素」としてマトリクスの欄外に位置づけることがお勧めだそうです。

以上で“ロータリーの友”の紹介を終了致します。

ニコニコBOX

隈元 雅博 本日予定していた前田会員が急務により欠席となり、急遽プログラムが変更になりましたことお詫びいたします。

ただ、委員会活動を振り返り、次年度へ引き継ぐ良い機会になったのではとプラスに考えていただければ幸いです。

2017-2018年度も残り数か月ですが、やれることは沢山あると思います。2018-2019年度に向けて共に頑張ってみましょう！

～Think Glocal～（シンク グローカル）「地域貢献と世界平和活動の両立」を共に目指して行動しましょう！

岡野 祐 先日かずさマジックの球場開きに行きました。今年は、新しい戦力も加わり、都市対抗期待できそうです。坂本 直樹 先週末の3月10日、私にとっては第2子にあたる長男、義父 石川社長にとっては、15人目！の孫が誕生致しました。出産に立ち会い、改めて女性の強さと生命の神秘を感じました。子供達が育つ未来が平和であることを願って止みません。大変大きく!! 頂きました。

秋元 政寛 暖かくなったと思ったら、花粉症に苦しんでいます。涙が止まらず目を真っ赤にしています。それでなくても卒業のシーズン、目を赤くしなければならぬのですが。3日後の卒業式に向けて気を引きしめたいと思います。

内山貴美子 昨日、富津シティの立石会長が竹岡漁港で復興支援の花火でイベントを開催してロータリーをPRして頑張っていました。君津ロータリーも負けずに頑張らしましょう！

大浦 芳弘 11時25分に来て、最初に座席クジを引いた所、大当りでした。ありがとうございます。早い来場は、三文の得です。

近藤 洋子 先日“私の記念日”で春色のお花を

谷口 弘志 頂きました。ありがとうございます。
先々週、会社でトラブルがあって、先週は非常に多忙な1週間でしたが、土曜日に会社の若者との交流イベントが開催されて、心身ともにリセットできました。残り三週間、年度末に向けて一頑張りです。

鈴木 荘一 本日は4つのテストありがとうございました。

石川夕伎夫 大変ご無沙汰しております。今年初めての例会出席、ロータリー活動に協力出来ず申し訳ございません。体調不良などが重なり欠席させていただきました。出来る限り出席して活動に協力させていただきます。

村上 進 皆様、こんにちは。
昨日、かずさマジックの球場開きに行き試合を応援して来ました。3回位までは、気温が温かく試合もリード、それ以降は風もふき本当に寒くなり試合も負けてしまいました。今年はドームと大阪に行けるといいですね。

大森 俊介 東日本大震災から7年。まだまだご苦労されている方も大勢いらっしゃると思います。風化させる事なく、自らの防災意識を高めていきたいと思っています。

廣田 二郎 地区大会ドタキャンで申し訳ございませんでした。フー・チン君にもおこられました…。

時下 俊一 毎年この季節になるとボヤキたくなるのですが、年を取ってからの花粉症、つらいです。

中野 賢二 暖かくなりましたね。私は花粉症ではないので、春を十分楽しませてもらいます。花粉症のみなさまごめんなさい。m(_ _)m

中村 圭一 先週、広島に所用があり、その機会に原爆資料館などを見学して参りましたが、改めて悲惨さを痛感させられました。涙なくして語れません。平和のありがたさをかみしめ、日々の活動に生かして行きたいと思っています。

西山 肇 昨日の球場開きに多くの方に足を運んで頂きました。ありがとうございます。

宮寄 慎 東日本大震災から7年が経ちましたが、まだまだ復興の道のりは遠い様です。これからも心を寄せていかなければならないと思いました。RC活動がんばります。

倉繁 裕 平昌オリンピックをきっかけとして南北朝鮮の融和ムードが高まり、一気に米朝トップ会談の計画に至っています。北の核放棄につながれば、日本の脅威も低減し、世界平和につながりますが、まだまだ見極めが必要でしょうか。

高橋 雄一 東日本大震災から、もう7年。あの時の気持ちは忘れずに日々前に進みたいと思います。



〈2017 - 2018 年度 委員会別会議の様子〉



