



君津ロータリークラブ週報

事務局
〒299-1144
君津市東坂田1-3-3-304
Tel:0439-52-8882
Fax:0439-27-0622

2025~2026年度

Vol.31 No.2334 2026.5.18

令和8年5月 第2例会 曇

開始点鐘 大川裕士 会長
R ソング 我らの生業
四つのテスト 早見秀一 会員
お客様 田中健一郎 様
(合同会社スリーアップ
約束の樹グループ 代表社員)
チェ・イジ 様(米山奨学生)

【出席報告】 免除者0名 休会0名

例会数	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2334	44	44	35	9	79.54%
2333	44	44	35	9	79.54%
前々回の修正	メークアップ	2名			75.56%

(敬称略)

会長挨拶

大川 裕士会長

皆さん、こんにちは。先週15日の第5グループゴルフコンペに参加された皆様、お疲れ様でした。また、参加頂きありがとうございました。当クラブはゴルフ同好会に参加されるメンバーも現役・OB問わず多くいらっしゃいますし、プレーされる会員も多いと思います。第5グループ内でもクラブ同士の親睦を図る為、対抗戦を行っているクラブもあると聞きました。

今日は、少しゴルフの話を紹介します。練習場でようやく感覚をつかんだ!という経験は多くの方々にあると思います。フェードの打ち方がわかった気がした、アイアンの入射角が変わったとか、ところがコースに出るとその感覚がどこかへ消えている、歳を取ると覚えが悪くなるという言葉で片付けがちですが、運動学習の研究が示す原因は少し違うところにあるとのこと。運動の記憶は、練習中に脳が経験した動作の情報は睡眠中に長期記憶として再編成されて初めて定着します。これを「記憶の固定化」と呼びます。具体的には、深い眠りの段階(ノンレム睡眠)でその日に経験した運動パターンが繰り返し再生され、脳の神経回路に書き込まれていき

ます。この処理が十分に行われないと、練習で得た感覚や動作パターンは翌日には薄れ、翌週にはほぼ消えてしまいます。逆に言えば、練習後に質の良い睡眠が取れた場合、特に意識しなくても技術の定着率は大幅に上がることが複数の研究で示されています。一晩寝たら上手になっていたという感覚は、決して気のせいではないとのこと。しかし、残念なことに50代を境に睡眠の質が変化しやすくなるのが問題となります。加齢によって記憶の固定化に最も重要な深いノンレム睡眠の時間が大幅に減少することです。加えて、50代男性に多い中途覚醒や早朝覚醒も記憶の固定化の妨げになります。対策としては練習日と睡眠の組み合わせを意識することです。1つ目は練習後の飲酒量を減らすこと。アルコールが深いノンレム睡眠を阻害します。2つ目は練習後の激しい運動とスマートフォンの使用を控えることです。深部体温が下がるタイミングで眠りが深くなる為、就寝前に体温を上げてしまうと睡眠を妨害します。

ゴルフの上達を練習量だけで見るのではなく、質の高い練習と深い睡眠で技術の定着を試されてはいかがでしょうか。ゴルフライフをより健康で、より楽しいものにするきっかけになれば幸いです。

以上会長挨拶にさせていただきます。ありがとうございました。

会長報告

- 5月11日(月)の例会前に、第10回理事会(現・新合同)が開催されましたので報告を致します。
 - 会計報告
収支実績表⇒異議なし
 - 駅前花壇の花植えについて
*花壇の雑草対策の為に人工芝を張り、余地にコキアを植える。
*本日の花植えは周西中学校の行事と重なる為、会員のみで実施
*予算不足分は、予算残の職業奉仕委員会より捻出する
*相見積もりの結果、深山園に依頼

- 3) 令和7年青森県東方沖地震支援金について
本日の例会にて募金箱を回覧し支援金とする
⇒会長より回覧
- 4) 2027-28年度ガバナー補佐候補者の推薦について
第5グループは輪番制なので、2027-28年度は
袖ヶ浦RCより選出
- 5) 退会会員について
武田会員4月末退会
理由：会社閉鎖の為
- 6) 君津市福祉チャリティーゴルフ大会後援について
クラブとして後援
例年は現幹事に依頼するが、都合により今年度
は秋元ゆかり会員を推薦
<2026-2027年度>
- 7) 7月からの例会場について
*6月末で新大和田クラブ営業中止の為、新例
会場を多目的レンタルホール「青春時代八重
原スタジオ」で開催
*他、木更津ワシントンホテル、おすしやさん、
あめ家、三舟屋等でも移動例会として開催予定
【青春時代八重原スタジオ詳細】
住所：君津市八重原172-15
会場費：15,000円(3時間)
昼食代：2,160円(P12)
*コーヒー無しの場合、お弁当箱回収なしで1,960円
(税込)
- 8) 枝豆収穫祭の畑について
例年通り20区画で開催
赤十字社の方に参加して頂き、炊出し訓練を実施
(地区補助金対象行事)
- 9) 職業奉仕委員会から
八重原中学校より職場体験を実施出来ないかと
打診あり
既に玄々堂君津病院等では、職場体験を実施し
ているので次年度は実施しない
今後の対応は次々年度以降に検討していく
- 10) その他
次回合同理事会
6月1日(月)11時半～ 新大和田クラブ
次回新理事会
6月8日(月)11時半～ 新大和田クラブ
*甲府東RCとの合同例会のバス代は当初の予定より
大幅に増加予算に余裕がある例会費より捻出する
2. 5月15日(金)に第5グループ親睦ゴルフ大会が木
更津ゴルフクラブにて開催されました。当クラ
ブからは、私(大川会長)、大森会長エレクト、
川名会員、佐々木会員、秋元直樹会員、秋山会
員、木内会員、福島会員、谷川会員、岡野会員、
合計10名が参加しました。お疲れ様でした。
3. 5月17日(日)に千葉RC創立75周年記念式典に私

(大川会長)と鈕持会員、鈴木荘一会員が出席し
てきました。お疲れ様でした。

幹事報告

内藤 智介幹事

〈配布物〉

1. 例会プログラム
2. ロータリーの友(5月号)

〈報告〉

1. 23日(土)甲府東RCとの合同例会及び交流会を行
います。
集合：木信産業駐車場(6時55分集合：出発7時)
内容：甲州市勝沼ぶどうの丘見学、桔梗信玄餅
工場テーマパーク
参加：12名
集合時間厳守でお願いします。
2. 同日23日(土)奨学生及び世話クラブ・カウンセ
ラー研修会が開催されます。
場所：千葉市生涯学習センター
出席：岡野カウンセラー、米山奨学生のチェ・
イジさん
宜しく申し上げます。
3. 同日23日(土)地区ローターアクト第54回年次大
会が開催されます。
場所：ロイヤルパインズホテル千葉
点鐘：13時(登録開始12時30分～)
参加：黒岩会員
宜しく申し上げます。
4. 27日(水)令和8年度君津市位交通安全対策協議会
総会が開催されます。
場所：君津市役所5階 大会議室
時間：15時～
出席：大川会長
宜しく申し上げます。

〈回覧〉

1. 君津RC週報
2. 第5グループ週報
3. 6月15日(月)の夜間例会の出欠について

近況報告

米山奨学生 チェ・イジ様

こんにちは。今月の近況を報告します。今月はゴールデンウィークがあって、大きなイベントはありませんでしたが、ゆっくり休みながら、これからの勉強について考える時間を持ちました。また、普段は出来なかったことをしたり、生活リズムを整えたりしました。



最近では、研究の方向について少しずつ考え始めていて、来月からはもっと集中して取り組みたいと思っています。そして、今週は、ヨネヤマのピクニックイベントがありますので、とても楽しみにしています。いろいろな方と交流出来たら嬉しいです。

短いですが、以上です。ありがとうございます。

ロータリーの友紹介

鈴木 秀範会員

皆さん、こんにちは。今月は「青少年奉仕月間」ということで、次世代のリーダー育成や、国際交流、人と人とのつながりの大切さについて、多くの記事が掲載されています。その中で特に印象に残った内容を中心に、ご紹介させていただきます。



まず、横組み2~3ページには、国際ロータリー会長 フランチェスコ・アレツォ氏のメッセージが掲載されています。テーマは、「若者の声に耳を傾けることの大切さ」です。ケニア出身のショキ・ワフラさんは故郷を離れ、不安を抱えていた時にロータリーの温かいコミュニティに支えられ、その経験をきっかけに、世界中の若者がつながる「ローターアクトEクラブ」の設立に携わったそうです。その中で、「意義ある奉仕は、つながりを感じ、自らの価値を認められ、リーダーとして力を発揮出来る人たちから始まる」という言葉が、とても印象に残りました。また、ロータリーの行動計画の中の根底にあるのはシンプルな問いだと伝えています。

「どうすれば、すべての人にとって、ロータリーへの参加をより意義あるものに出来るのか」その答えの一つが、若者の力を信じ、共に活動することで、クラブの会員が若者のメンターとなり、交換学

生を受け入れ、一緒に活動することで、世代を超えたつながりが生まれ、そのつながりが、ロータリー全体をより強く、温かいものにしていきます。留学を経験した若者たちは、その後もリーダーや支援者として活動を続けています。そして、ローテックス共同設立者のハンス・リーさんは、「青少年交換は、帰国した時に終わるものではない!」と述べています。この言葉の通り、その経験は人生を通して続いていくものだと感じました。青少年奉仕月間にあたり、若い会員とベテラン会員が、青少年プログラムを通じてどう関わりを深めていけるか、改めて考えてほしい—そんなメッセージが込められていました。奉仕プロジェクトで協働し、計画や意思決定の場に若者の声を取り入れていくことが大切で、若者を“支える存在”としてだけ見るのではなく、一緒に考え、共に行動する仲間として迎えることだと思います。若者への投資は、未来の為だけではなく、今の社会、そして今のロータリーを、より強く結び付ける力になっていると感じます。

続いて6ページには、国際交流というテーマでアルゼンチンとの青少年交換事業再開の記事が掲載されています。日本人のアルゼンチン移住から140周年という節目の年に、第2650地区では、青少年交換事業が、十数年ぶりに再開されることになりました。その背景には、駐日アルゼンチン大使や、かつての交換学生たちの存在があり、人と人とのつながりが、時代を超えて次の世代へ受け継がれていき、次の世代へとその架け橋をつないでいくことを感じました。

7~10ページでは、「異文化交流や青少年交換の大切さ」がテーマとなっています。駐日アルゼンチン大使 エドゥアルド・テンポーネさんは、若い頃の交換留学経験によって、多様な文化や価値観に触れ、人と人とのつながりの大切さを学んだと語っています。特に印象的だったのは、「青少年交換の目的は、偉くなることや成功することではなく、“自分は何をしたいのか”を考えることだ」という言葉でした。若い人たちへのメッセージとして、「実際に経験してみることが何より大切だ」と語っています。だからこそ、“今”というタイミングを大切にしてほしい、と呼びかけています。また、28年前にアルゼンチンへ留学された奥坊文子さんの体験談も掲載されていました。言葉も通じない中で地域の人々と交流を重ね、その経験が今も人生の支えになっているそうです。さらに、27年ぶりに再会したホストファミリーの一人が、現在の駐日アルゼンチン大使だったというエピソードも紹介されていました。奥坊さんが、これから海外へ挑戦する若者たちに贈った言葉がとても印象的でした。「チャンスは待っていても来ません。自ら探し出して道を開く。

そうすれば、扉の向こうに想像もしないほど素晴らしい世界が待っています」一歩踏み出す勇氣、人とのつながりの大切さ、青少年交換とは、単なる留学ではなく、「国境を越えた家族」をつくる経験なのだと感じました。また、9ページのコラムでは、日本人移民の歴史と「ララ物資」について紹介されています。正直、私はあまり知らなかったことなので、調べてみました。少し紹介させて下さい。移民の歴史は、1868年(明治元年・大政奉還の翌年)に、約150人の労働者がハワイへ渡航したのが始まりだそうです。「ララ物資」とは…1945年の敗戦後、日本が食糧不足に苦しんでいた時代に支援物資を送る活動が行われ、戦後日本の再建を支えた重要な人道支援活動で、現在の学校給食の始まりにもつながりました。その一部は、海外に移民していた日本人とその子孫である日系人の方々が支援物資を送り、日本の復興を支えたそうです。苦労を重ねて海外へ渡った人々が、今度は日本を支える側となったことに、人と人の助け合いの歴史を感じました。

12～16ページでは、平和への取り組みというテーマでウクライナ支援について紹介されています。ロータリーでは、医療支援や仮設住宅支援だけでなく、現在は子どもたちへの教育支援にも力を入れています。「子どもたちに希望を与えてほしい」という現地の声を受け、「リーダーシップスクール」という教育支援も行われているそうです。その中で紹介されていた、「ロータリーは傍観しない人々の集まりだ」という言葉が、とても印象に残りました。また、日本とウクライナを結ぶ「ICC・国際共同委員会」が、日本で初めて設立されたことも紹介されています。一度きりではなく、長期的に人と人の関係を築いていくことの大切さを感じました。

26ページの、チュニジアでのロータリー活動も紹介されています。ヤシンさんは、机も椅子もない教室を見て「私たちには行動する責任がある」と強く感じ、仲間のロータリアンたちと、すぐに行動を起こし、教室や学用品を寄贈したそうです。「世界を変える行動人」という言葉は、一つひとつの行動から生まれているのだと思います。「気づいた人が、行動すれば、世界は変わる」そんな内容を感じた内容でした。さらに、33～34ページでは、「浜松ローターアクトクラブの再スタート」も紹介されています。若い世代が新しい挑戦を続けている姿に、未来への希望を感じました。

縦組み2～6ページに渡って、「忠犬ハチ公」の飼い主として知られる上野英三郎博士についても紹介されています。上野博士は日本初の農業土木学を築き、多くの技術者を育て日本の農業発展に大きく貢献された方です。私たちは、ハチ公の飼い主としてだけでなく、日本の農業を支えた偉大な教育者・研

究者としても、その功績を忘れてはならないと思いました。また、7～10ページでは、トランスジェンダーを公表されている安達京華さんの記事も掲載されていました。多くの困難や偏見を乗り越えながら、「自分らしく生きること」の大切さを伝え続けておられ、ロータリーが掲げる、多様性やインクルージョンの大切さを、改めて考えさせられました。

今回の『ロータリーの友』を通して、改めて感じたのは、ロータリーとは単なる奉仕団体ではなく、「人と人とのつながりを大切にし、未来の為に行動する人たちの集まり」だということです。若者への支援や国際交流、平和への取り組みであり、多様性への理解。そこに共通しているのは、「人を大切にする心」なのだと思います。青少年奉仕月間である今月、私たちも未来を担う若者たちと共に学び、共に行動し、その成長を支えていけたらと思います。人との出会いは、時代や国境を超え、人生を支える力になります。そして、そのつながりが、未来を生きる若い世代へ受け継がれていくことで、より良い社会と平和な未来が築かれていくのだと思います。私たちロータリアンもまた、その「架け橋」の一人として、これからも行動を続けていきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

ニコニコBOX

- | | |
|-------|---|
| 大川 裕士 | 本日の駅前花壇花植え奉仕活動、宜しく願います。休日に木内委員長を始め、委員会の皆様、30度に迫る真夏日手前の中、朝早くより花植え準備ありがとうございました。 |
| 内藤 智介 | 合同会社スリーアップ 田中健一郎様、ようこそ君津RCへ。入会を楽しみにしています。 |
| 隈元 雅博 | 合同会社スリーアップ 代表社員田中健一郎様ようこそ君津RCへ。ぜひ仲間になって地域の輪を広げ、共に活動していきましょう。イジさん、報告ご苦労様でした。早見さん四つのテストお疲れ様でした。鈴木秀範会員、ロータリーの友の紹介ありがとうございました。これからも地域貢献と世界平和の為に頑張っ活動して参ります!この後の花植え作業も皆で協力して頑張りましょう! |

内山貴美子	先日、駅前花壇の花植え準備に参加されました皆様、ありがとうございます。今日の花植え頑張ります!		学生 チェ・イジ様、本日のご来訪ありがとうございます。申し訳ございませんが、都合により早退させていただきます。
秋元ゆかり	皆様こんにちは。久しぶりに例会に出席しました。皆様にお会いすると元気を頂けます。	鈴木 秀範	本日はロータリーの友5月号の紹介をご清聴頂きましてありがとうございます。また、このあと駅前花壇の花植となっております。人工芝敷きに、ご尽力頂きました方々に感謝致します。どうもありがとうございました。
秋山 大輔	NIC GROUP 代表取締役CEO 田中健一郎様、米山奨学生 チェ・イジ様、ご来訪ありがとうございます。		合同会社スリーアップ 約束の樹グループ 代表社員 田中健一郎様、本日はご来訪ありがとうございます。
大桃 哲郎	今日は良い天気になりました。花植えには良すぎる天気ですが頑張ります。	福田 順也	千葉RC75周年記念式典祝賀会に大川会長、鈴木荘一会員と3名で参加して参りました。当クラブ55周年実行委員会も頑張ります。
岡野 直美	チェ・イジさん、田中健一郎さん、君津RCへようこそ。	釘持 純一	昨日、駅前ロータリー人工芝作業をしてくれた方々、ありがとうございます。今日は頑張ります。田中さんようこそロータリーへ。懐かしいです。これからも宜しくお願いします。
小幡 倅	花植えに最高の日です。少し暑いですが…		合同会社スリーアップ 田中様、君津RCへご来訪ありがとうございます。正式入会お待ちしております。
中野 賢二	小道具委員からの報告です。壊れていた名札掛けを修理しました。	松岡 靖	合同スリーアップ 約束の樹グループ 田中健一郎様 ようこそ君津RCへ。
金子 勝美	鈴木秀範会員、ロータリーの友紹介ありがとうございます。		約束の樹グループ 代表社員 田中健一郎様、米山奨学生 チェ・イジ様、ようこそRCへ。
川村 優子	皆さんこんにちは。鈴木会員、ロータリーの友紹介ありがとうございます。	佐々木昭博	昨日、人口芝張り作業に参加された皆様、大変お疲れ様でした。これから暑い日が続くと思いますが、体調には十分留意していきましょう。
木内 高茂	本日は駅前花壇の日です。例会終了後は宜しくお願いします。		先日は、草取りに参加出来ずすみませんでした。本日は、花植え頑張ります。合同会社スリーアップ 田中代表、チェ・イジさんようこそ君津RCへ。
黒岩 靖之	NIC GROUP 田中健一郎様、ご来訪ありがとうございます。今日は楽しんでいって下さい。	秋元 直樹	
坂本 直樹	本日は暑い中ですが、花植え作業頑張ります。		
谷川 有司	今月、土日はボウリング三昧。昨日まで仙台、来週から栃木、楽しみたいスコアが…	森 敏広	
馬場 孝弘	花植え、熱中症にならない程度で頑張らしましょう!	鈴木 貴行	
永畷 嘉嗣	本日の花植えはお手伝い出来ません。申し訳ありません。		
早見 秀一	四つのテストを担当させて頂きました。駅前花壇の花植え作業に参加出来ず申し訳ございません。熱中症対策、水分補給等を心掛けて下さい。	松原 颯	
廣田 二郎	5/17の駅前人工芝張りの参加の方々ありがとうございます。本日の花植え頑張ります。暑さに慣れていないので熱中症に気を付けましょう。		
秋元 政寛	約束の樹 田中健一郎様、米山奨		

駅前花壇の花植えの様子(R8.5.18)

