

ガバナー挨拶（細淵雅邦）／クラブの会員増強・維持について（新井秀雄）

DEI推進委員会合同部門セミナー（山内一浩・内藤考三・岡村睦美・瀬田秀樹・新井秀雄）

G公式訪問（さいたま中央RC）／青少年交換プログラムの再開にむけて（樋口雅之）／インターアクト年次大会開催について（佐藤 誠）／Gインタビュー（細淵雅邦）／ロータリーカードについて（関博子）／Enjoy a healthy life（芦矢浩章） 他



細淵雅邦ガバナー・近藤雅透地区幹事・地区副幹事

From Governor

国際ロータリー第 2770 地区 ガバナー

細淵 雅邦
(浦和 RC)



みなさん、こんにちは。
新年度がスタートして早一か月が経ちました。
さて、8月には会員増強・新クラブ結成月間です。

今年度、第 2770 地区の会員増強・維持においても最重要事項は、「ロータリーの主役はクラブ」であり、そのためにはロータリアン一人一人のモチベーション向上こそがクラブの活性化につながる、と位置づけしています。

RI ジェニファー・ジョーンズ会長は、「会員がロータリーでどんな経験を求めているかを聞き、果たしがいのある責任を会員に与える必要があります。ロータリーでの参加型の奉仕、人間的成長、リーダーシップ開発、生涯にわたる友情こそが、目的意識と熱意を生み出します。これが私たちの責任です。会員に奉仕できなければ、地域社会への奉仕もできません。会員にとって心地よい場所とし、会員への気配りがなければ、ロータリーの力を本当の意味で理解してもらうことはできないでしょう」と語りました。

いま世の中はDEI（多様性、公平さ、インクルージョン）の方向で急激に進みつつあります。私たちもロータリーの価値観に従い、DEIを受け入れた会員増強・維持が必要な時代になってきました。

昔から会員を増やすにあたり、「量か質か」と議論があります。

ここで大切な事は我々が進めているのは会員拡大ではなく「増強」であるということです。

つまり、まったく拡大ではなく、大切なことは「増」と同時に「強」、質を高めることを同時並行

で進めて行くことです。ロータリークラブに興味を持つ方を発掘し育成する。オリンピック・パラリンピックでメダルを獲得する為のロードマップとまったく同じではないでしょうか。

スポーツにおいてはそれぞれの競技により、競技特性に加え選手の身長、体形、性格も違うように個性を見極めながら選手の成長にむけて支援、応援していく。

では、ロータリークラブは。

ただただ会員を増やすだけではなく、新たな人材をクラブに気持ちよく受け入れ、会員全員で真摯に、そして、未来に向け夢と希望を持ち、共に成長する姿勢でクラブ活性化を目指せば、自分のクラブがたとえ規模は小さく、歴史が浅くとも必ず、5年後、10年後にロータリーの絆は深まり紡がれ、伝統あり輝く魅力的なロータリークラブになるはずです。

今年度、会員増強の直接的な増強活動推進と同時に、間接的、側面的な活動により、量・質共に高いクラブ、地区になることを進めています。

具体的には、今年度、共に学ぶ、RLI（Rotary Leadership Institute）の在り方、内容についての検討を進めています。RLIを通じ、ロータリーの基本理念をしっかりと共有することでロータリークラブの奥深い魅力を感じ、ひろめていきたいと考えております。

人間力を高め、生き方のモチベーションをあげ、ゆたかな人生を創造できる、

それがロータリークラブではないでしょうか。

第 2770 地区は、皆さんと共に、輝く、魅力ある「クラブづくり」を目指します。

クラブの会員増強・維持について

「共に楽しもう、
ロータリーという贈り物を」

2022-23 会員増強維持部門委員長
新井 秀雄
(川口 RC)



ロータリアンの3大義務は

- ① 会費の納入
 - ② 例会の出席
 - ③ ロータリー雑誌（ロータリーの友）購読
- ですが、私なりに解釈すると

会費に見合うクラブの魅力はあるか。（会員増強維持）

例会で会員同士の親睦と自己を高めることができるか。（出席率の向上）

日本、世界のロータリアンの情報を共有できるロータリーの友を毎月読んでロータリーの知識を得ているか。（ロータリー活動を知る）

皆さんの会社や所属する組織、団体では時間や費用に見合う魅力や効果があるから存在していると思います。私たちが所属するそれぞれのロータリークラブにも存在意義があり、各クラブの特徴や独自性、魅力があるからクラブが存続しています。しかし、人間や組織には病気や寿命がありますから、常に構成員の増強をしていかなければ衰退・消滅していきます。

増強で新しい会員が入ると新鮮な発想や従来の固定観念の見直しで、クラブの活性化につながります。さらに会員が増えるとクラブ運営が大変効率よくなります。

しかし、分かってはいるが増強は難しいと諦めてはいけません。

クラブ会長の会員増強に対する強い思いと実践が、クラブ会員全員を巻き込み組織力が増します。会長やクラブ増強維持委員長が中心となり、ロータリーに入会した動機や勧誘された時を思い出し、会員になり現在に至るまで入会して良かった事を書き出してみてください。ロータリーの魅力を自分の言葉で仲間になってほしい人に伝え、知り合いを広め楽しいクラブライフを送っていきましょう。

本年度、地区増強維持委員会ではツールとして、各クラブの同好会情報や地区公共イメージ部門委員会と共同してロータリーパンフレットを作成し、各クラブ会員増強維持のお手伝いをさせていただきます。また、各クラブの会員増強成功事例も集め共有していきたいと思っています。

私たちは皆、入会を勧められて
ロータリーの会員となり
これが素晴らしい贈り物だった
ことを知りました。

雑誌ロータリーの友より

この贈り物を多くの人と分かち合いましょう！

2022～23 国際ロー 3 部門 1 委員会 (DEI 推

式次第

開会点鐘 第2770地区ガバナー 細淵雅邦

国歌・ロータリーソング奉仕の理想 斉唱

ロータリーの目的・四つのテスト唱和 櫻井耕二

地区役員・部門委員等紹介

挨拶 第2770地区ガバナー 細淵雅邦

ロータリーの友地区代表委員 山内一浩

管理運営部門担当諮問 松本輝夫

公共イメージ部門担当諮問 中里公造

会員増強維持部門担当諮問 中川高志

IT委員長 内藤考三

基調講演 元RI会長 田中作次様

(つづく)



ロータリーの友地区代表委員
山内 一浩 (浦和 RC)

国際ロータリーでは月毎にロータリー財団、米山奨学、職業奉仕、平和構築と紛争予防等様々な月間がありますが、特に9月は「ロータリーの友」月間でこれは日本独自の月間となっています。

2022-23年度の新企画は「ロータリーの友アーカイブ」です。これは地区研修協議会の際も皆様にはご紹介いたしましたが7月号の縦書きページの1枚目に「あの日、あの時代の“友”に会える」とあるように7月1日より本格的に閲覧することができるようになりました。

アーカイブはまるで本棚にロータリーの友が置いてあるような感覚で作成されており、特筆すべきはその検索エンジンが非常に優れていることです。例えば私が所属している「浦和ロータリークラブ」をすべてから検索すると、驚くことに69年前のチャーターナイトの記事がヒットしたり、今まで細淵ガバナーを含めて5人のガバナーの横顔の記事もヒットしたりします。第2770地区のそれぞれの月間に応じた記事等も探すことができ非常に興味深いサイトとなっております。

第2770地区の各クラブの会長、役員の皆様におかれましても、この2年半はコロナ感染の影響で満足な奉仕活動ができておりませんでした、今年度は感染対策を徹底しながら様々な活動を予定、企画されていることと推察いたします、是非、その奉仕活動をロータリーの友に投稿していただけますよう、切にお願いいたします。

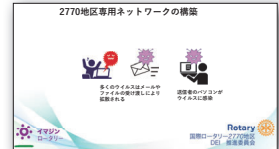
タリー第 2770 地区 進委員会) 合同部門セミナー



IT 委員会
IT 委員長 内藤 考三 (大宮 RC)

コロナ禍により、ロータリーの活動が制限される中、地区やクラブのデジタル化をサポートする目的で 2021-22 年度に設置されました。主に地区の zoom によるイベントのサポート、各クラブの例会のオンライン化のサポートなどをおこなってきました。

2022-23 年度のミッションとして、コロナ禍が一段落したあとでも非常事態に柔軟に対応できる体制づくり、クラブ IT 化への助言と協力、地区事業の IT 化の積極的な推進とレベルアップ、IT による地区事務所の事務処理能力とセキュリティの向上について支援してまいります。いきなり高度な仕組みを導入しようとしたり、強引に急激に変えていこうとしてもうまくいきません。クラブ IT 化は、それによって参加が難しくなる会員が出るようなことのないように慎重にすすめていただければと存じます。IT 委員会をサポートさせていただきます。



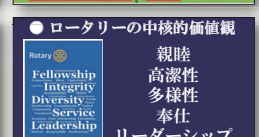
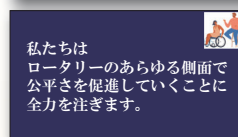
管理運営部門セミナー
部門委員長 岡村 睦美 (川口 RC)

管理運営部門の分科会セミナーは、約 90 名参加、10 名ずつのグループディスカッションに担当委員がつき、書記及び発表者、進行役を中心に活発なディスカッションが行われました。

特に、中村バスターガバナーによる「DEI とは」の講演のあとに、DEI をどのようにクラブに取り入れるかという点については、様々な意見が出され、発表内容は大変参考になりました。これの一つのきっかけとし、クラブ活性化の手掛かりになれることを願っています。

全体会では、元 RI 会長の「クラブを強くする 104 か条」の講演があり、質問も出て、活性化を考える機会になりました。

分科会には田中元 RI 会長も出席していただき、熱気のあるディスカッションになりました。



公共イメージ部門セミナー
部門委員長 瀬田 秀樹 (八潮 RC)

3 部門 1 委員会 (DEI 推進委員会) 合同セミナーが 7 月 16 日 (土) 川口フレンジアで開催されました。久しぶりのリアル開催、さらには 3 部門 1 委員会合同でのセミナーということもあり、会場は地区役員も含め約 300 名の参加者となりました。

企画・運営にご尽力頂きました、3 部門 1 委員会メンバー・地区役員の皆様、お世話になりました。公共イメージ部門は公共イメージ委員長、IT 委員長、次年度ガバナー補佐、RAC 地区代表の皆様、総勢 70 名の分科会となりました。公共イメージの向上がなぜ必要なのか、公共イメージ向上の目的は何かというところからセミナーが始まり、柳沼委員長より地域社会においてロータリーの認知度をあげる効果的な奉仕活動とは、またその成功事例の発表、近藤委員によるロータリークラブって何?、どんなことをしている団体? など一般人目線での疑問を簡単に説明できるロータリークラブ紹介パンフレットの制作についての説明、また、最後に高橋委員による地区内クラブの奉仕活動を紹介する番組、クラブダイジェストのお披露目と地区 HP 内に用意されているクラブ活動案内への投稿依頼をお願いしました。

少しでも多くの方にロータリークラブを認知して頂けるように、これからも部門メンバーで協力し、今後も各クラブに良いサポートができるよう努めてまいります。



会員増強維持部門セミナー 部門委員長 新井 秀雄 (川口 RC)

久しぶりのリアルでの部門セミナーで、事前登録いただいた以上の会員に出席していただきましたことに御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染急拡大中で会場手配や運営方法が直前まで定めることができず、運営していただいた委員の皆様には大変迷惑をかけ申し訳なく思います。

当日は12名1グループで10グループに分けて、45分間のセッションを行いました。

テーマは①ここ2～3年の入会事例②ロータリークラブに入会、勧誘された経緯と動機③退会防止についてでしたが、各グループとも大変熱心に話し合いをしていただきました。

その後、全10グループ各2～3分の報告を皆さんで聞き、入会事例や退会防止策の共有をさせていただきました。

出席者は各グループガバナー補佐、会長、クラブ会員増強維持委員長の皆さんでしたので

会員増強の意気込みを感じましたが、やはりクラブ会長のやる気とクラブを巻き込む行動力とリーダーシップが一番重要と思いました。

このモチベーションで本年度会員増強目標達成し、クラブが活性化されることを期待いたしまして報告とさせていただきます。



Culture

音楽部会

所属クラブ：川口ロータリークラブ
代表者：新井 秀雄
副代表：新井 秀雄
顧問：新井 秀雄
活動：毎月第1土曜日の夜、川口RC会館にて開催。内容は、新井 秀雄の音楽に関する講話、新井 秀雄の音楽に関する講話、新井 秀雄の音楽に関する講話。

楽器部会

所属クラブ：川口ロータリークラブ
代表者：新井 秀雄
副代表：新井 秀雄
顧問：新井 秀雄
活動：毎月第1土曜日の夜、川口RC会館にて開催。内容は、新井 秀雄の楽器に関する講話、新井 秀雄の楽器に関する講話、新井 秀雄の楽器に関する講話。

Sports

ゴルフ部会

所属クラブ：川口ロータリークラブ
代表者：新井 秀雄
副代表：新井 秀雄
顧問：新井 秀雄
活動：毎月第1土曜日の夜、川口RC会館にて開催。内容は、新井 秀雄のゴルフに関する講話、新井 秀雄のゴルフに関する講話、新井 秀雄のゴルフに関する講話。

ダンス部会

所属クラブ：川口ロータリークラブ
代表者：新井 秀雄
副代表：新井 秀雄
顧問：新井 秀雄
活動：毎月第1土曜日の夜、川口RC会館にて開催。内容は、新井 秀雄のダンスに関する講話、新井 秀雄のダンスに関する講話、新井 秀雄のダンスに関する講話。

(つづき)

各部門セミナー

まどめの言葉 第2770地区研修リーダー 大貫 等
閉会点鐘 第2770地区ガバナー 細淵雅邦

●ここ2～3年の入会事例

クラブ名	事例	同例クラブ
浦和	交代会員(大手支店長が中心で2年ほどで交代。活動上難点あり。)	大宮西、越谷
浦和ダイヤモンド	若年会派のOBの入会が増えている。	春日部イブニング、越谷、八潮みらい
さいたま大宮	米山記念学会友と旧同僚友から構成	
大宮南	会員個々の個人的な人間関係からの入会がベース	大宮シティ、浦東、春日部西、川口むさし野
大宮シティ	同好会活動からの入会	川口、鳩ヶ谷
大宮東	リモート例会が多いため会員のコミュニケーション不足による減少傾向	
大宮東	会員の仕事上の関係がある方々に声をかけし、ロータリーの説明と案内やクラブの特徴を細かく説明。	幸手、越谷、三郷ウェンズデー、松伏、鳩ヶ谷、川口/鳩ヶ谷武南
大宮北東	お試し価格の導入。次年度より通常の会費にて在籍	
鴻巣	例会に参加してもらい、クラブの雰囲気を感じてもらう。	
春日部	ロータリーの話聞いても、この人に誘われたら断り切れないという意見があり	越谷、三郷ウェンズデー、八潮
春日部イブニング	元会員のご子息、他クラブの親類、他クラブを退会、新会員の知り合い、外部卓話等	
幸手	市内会とのつながり(奥さんがご主人にロータリーの話をして興味をします)	
春日部イブニング	候補者を懇話会やゴルフに誘う。候補者が経営しているお店を使う。	
幸手	同じボランティア団体と一緒に活動した人	
三郷	同市内の別の会合や会議で声掛け	
三郷ウェンズデー	地域の交流および情報を得たく入会希望	
草加シティ	奉仕活動を通して活動をアピール(コロナで活動を理解してもらう機会の減少)	鳩ヶ谷
川口	会員の趣味を通じて入会された方がいます。	

その他回答クラブ：5

回答クラブ数：31

ガバナー公式訪問

さいたま中央 RC

会長 菊池 文彦
幹事 高野 哲好

例会曜日・時間： 木曜・12:30-13:30
例会場： ステラ・デル・アンジェロ



7月14日(木) 細淵雅邦ガバナー、斎藤光人第2グループガバナー補佐を、ステラ・デル・アンジェロにお迎えし、ガバナー公式訪問が行われました。

緊張気味でお迎えした私達に細淵ガバナーは気さくなご様子で話しかけられ、地下1F「次元」にて開かれたガバナー・会長・幹事に臨まれました。私達の質問にも真摯に答えて下さり、ご自分のエピソードに触れるお話もされ、和やかな懇談会となりました。

その後、3F「シエロ」へ移動、細淵ガバナーに「RIテーマと地区運営」という演題で卓話をいただきました。お話の中で初の女性RI会長ジェニファー・ジョーンズ氏の『イマジン ロータリー』への想いや、地区運営方針について分かり易くご説明を頂き、会員一同とても勉強になりました。細淵ガバナーありがとうございました。

gallery 副幹事取材



ガバナーパッチ贈呈



地区幹事パッチ贈呈



卓話「RIテーマと地区運営」



例会次第



例会食事

青少年交換プログラムの再開にむけて



青少年交換委員長 樋口雅之(上尾 RC)

ロータリー青少年交換プログラムは、約1年間の交換留学を通じて派遣学生および来日学生にとって貴重な経験とめざましい成長をもたらし、国際理解・国際親善・世界平和を認識できるプログラムです。第2770地区では長年、日本の34地区の中で最多の交換人数を誇ってきた歴史があります。しかしながらCOVID-19の影響によりこの2年間は中止を余儀なくされ、ようやくこの夏から3年ぶりにプログラムを再開できる見込みとなりました。

前年度より9名の派遣候補生を選抜し、9カ月間にわたるオリエンテーションを実施してきました。同

時に3年ぶりに9名の来日学生を迎え入れるにあたり、2年間の中止期間をリカバリーできるよう、研修や各事業の準備を手探りで進めているところです。併せて、2023-24年度の派遣候補生を7月に募集しました。

また、本プログラムにおいて非常に重要な役割を担っていただいているのがROTEX(青少年交換学友)の皆さんです。派遣候補生の研修および来日学生のフォロー、各種行事の企画等、海外留学の貴重な経験を活かして活躍していただいています。彼らの協力なくして、本プログラムは成り立ちません。しかし2年間の中止期間の影響で、ROTEXも絶対的な人数が足りなくなりつつあり、いかに次世代へ繋いでいけるかが課題となっています。

地区内各クラブの皆さまにおかれましては、3年ぶりの再開となる本プログラムへのより一層のご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

インターアクト年次大会開催について



インターアクト委員長 佐藤 誠(大宮南 RC)

インターアクト年次大会が3年ぶりに開催されます。

2020年度、2021年度共に岩槻高校、幸手桜高校が開催準備をしていただいていた中でコロナ禍による中止が決まりました。

今回この原稿を書いている7月14日現在、国も行動制限等は考えていないとの声明を出していますので、今回こそは開催されることを信じております。

インターアクトクラブの皆さんが一番の楽しみにしている日韓交流事業は、足掛け3

年中止を余儀なくされ、大変残念なことに高校3年間この体験が出来ないまま卒業された生徒さんが出来てしまったことがインターアクト委員会としても断腸の思いであります。

現在、世界は基本的には「with コロナ」になってきています。感染の増減はまだ続いていくだろう事は否めませんが、あらゆることを始めから中止とせず、やる事を前提に準備を進めて、いよいよ実施という段階の状況で臨機応変に決断していくというように皆が意思共有していけるように強く望んでいます。

細淵ガバナー年表	2017 -2018	2020		2021					11月	12月
	浦和RC会長	3月	オリンピック開催を2021年に延期決定	7月	9月	地区研修リーダーセミナー	ガバナー補佐研修会議	部門委員長研修会議		
		ガバナーノミネーデジグネイ ト選出		ガバナー補佐 (2021・2022)	ガバナーエレクト研修セ ミ				細淵年度結団式	ガバナー補佐、部門、 フ合同会議 スタッ

細淵ガバナーインタビュー



Q 1. どういった経緯でガバナーに就任されましたか？

僕の場合はたまたまお声がけ頂きました。

会長年度に浦和北ロータリークラブに訪問した時の事です。そこで半田パストガバナーにお会いしました。半田パストガバナーは私の祖父ととても仲が良い関係でした。その半田パストガバナーから「いずれ細淵君をガバナーとして推薦したいと思っているから頑張れよ！」と声をかけられました。その後、何人かの方からも「会長が終わったらガバナーをやらないか？」という声がかかってきました。

その当時、僕は全くその意思はありませんでした。その理由は2020年のオリンピック・パラリンピックに向けて浦和RCの会長職が終わったらすぐにIOC関連の仕事に戻る必要があったからです。それでも、2020年のオリンピックが終わった後にガバナー補佐を務め、実際には2022-23年度であれば十分オリンピックが終わっているののでできるであろうということで皆さんがナビゲーターとなり僕の人生の

ナビゲーションのロードマップを描き始めてくれたのです。

ところが大きな問題が起きてしまいました。新型コロナウイルス感染症の影響により、オリンピックが1年延びてしまったのです。なんと、予定通りとはいかずオリンピックが終わっていないところで、私はガバナー補佐という役職に就き、続いてガバナーエレクト、そして現在に至っております。

Q 2. ガバナー就任が決まってから現在までの流れや行なってきたことを教えてください。

はい、重複しますがまず大きな出来事は当初予定していた2020年の7月24日のオリンピック・パラリンピックのオリンピックの開会式の変更。この日、を目指していましたが新型コロナウイルス感染症の影響で2021年開催に延期、これが私のナビゲーションの大きな変更でした。

その一年間は、オリンピックの準備と同時にガバナーになる為の準備を致しました。

そして2021年7月からガバナーエレクトとして、さらにガバナー補佐として第2770地区で活動することになったのですが、まさにオリンピック・パラリンピックと重なったここ数年でした。

特にオリンピック・パラリンピックが終わってからは、地区チームの体制作りのために関係者の色々な方々からお話をお伺いし、またこの第2770地区の歴史と伝統に負けない組織作り、そして組織を運営するための指導を受けました。

この時点でとても良かったのは一緒

に第2770地区を活性化しようというワンチームになれる力強い部門委員長が揃ったことでした。

11月に地区チームの第一回の結団式をコロナ渦ではありましたが、なんとか開催する事が出来ました。その後、幸いなことに各部門のメンバーの方たちも決まり、十分とは言えませんが、ある程度のスタートの準備が整いました。

1月26日からマイアミで開催予定だった国際協議会は残念ながら、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、2月7日から約10日間の国内での国際協議会をオンラインで受講することになりました。私にとってこの10日間は、午前中、朝の9時半開始のセッション、午後から1時開始のセッション、そして夕方18時から予習復習のセッション、ということで非常に有意義な、そして、ロータリーを勉強する時間となりました。

並行して私がやってきたことは、ロータリーを基本から勉強したいと思い、今も持ち歩いていて、ここにもありますけれども、ロータリー章典、ロータリー定款。手続要覧、そし



	2022									
	2/7-16	2月18日	2月25日	3/16-17	4月15日	6月			7月1日	
壮行会	国際競技会（オンライン開催）	第1・第2グループIM	地区チーム研修セミナー	会長エレクト研修セミナー	2022年地区研修・協議会	国際大会	ガバナーナイト	事務局研修会	ガバナー会	知事表敬訪問

てロータリー財団章典など、何度も熟読することを日々繰り返しました。それと同時に本を読むだけでなく、現場の第2770地区の現状について、多くの方々から話を聞き、またパストガバナーの方々からもお話を聴きながら勉強してまいりました。

Q3. これから始まる年度での細淵ガバナーの目標は何ですか？

まずイマジンロータリーを受けて、「想像する未来への調和」ということで、我々の第2770地区の主役は各クラブの皆さんであり、クラブの活性化が重要です。

クラブにいらっしゃる一人一人の会員の皆様のモチベーションをあげる。そして皆さん一人一人の心が豊かになるように我々第2770地区がお手伝いをしていくという一年にしたいと思っています。

Q4. 今年度でやりたいことと言いますか、楽しみにしていることはありますか？

ロータリーの主役はクラブであると考えています。

楽しみにしていることはですね、まず各クラブの活性化、個人のモチベーションアップということで、多くの方とお会いして、話しをして、そしてそれぞれの皆さんもまたクラブもまた色々なことをディスカッションしてもらいたいと思っています。

ただ同じことを毎年繰り返すのではなく、なぜ？どうして？という気持ちを持ちながら色々なことにチャレンジしてもらったり、考えてもらったり、議論してもらったり、そんなことができるような「人づくり」「クラブ作り」「地

区づくり」ができればと思っています。DEI導入で実践していきますが、まずこの一年、人間力を高める。そんな一年になっていくことを期待しています。



Q5. 細淵ガバナーの生活で現在進行形のこと、毎日どんなことをされているのか？例えば、色々と実業のお仕事がありますし、オリンピック関連もあるし、モータースポーツなどご趣味のことなどあると思うのですがどうも教えてください。

ロータリー以外は基本的には毎朝五時半から仕事をしています。午前中いっぱいはいは会社の業務をしています。そして午後はスポーツ、オリンピック、ボート関連のそれぞれの会議や活動、もちろん、大切なガバナーとしての業務も執り行っています。

オリンピック関連といってもミッションは二つあります。一つは2024年のパリに向かっての活動です。もう一つは東京2020年オリンピック・パラリンピックのレガシー、つまり「過去から引き継いだもの」「未来へと引き継いでゆくもの」ということでオリンピック・パラリンピックを通してスポーツを基盤として東京がどう変化するのか、今後のオリンピック・パリ

ンピックをどう進めていくのか、という検証も国際連盟の役員としての私に与えられた大切なミッションになります。将来のオリンピックだけでなく終わったオリンピックを振り返り、それが次のオリンピックにどのように役に立つのか？またその先にそのオリンピックを開催したことでのどのような効果が国際社会、スポーツ、東京、日本に及ぶのか？ということ具体的を検証していくこと。この二つを行っています。

Q6. 趣味はどうですか？

趣味の時間は、今は全くないですね。残念ながら。

Q7. もし時間があったらやりたいことってありますか？

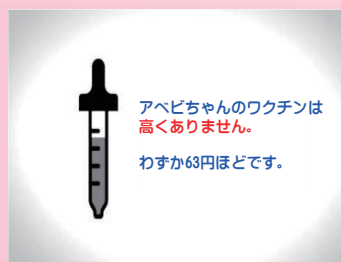
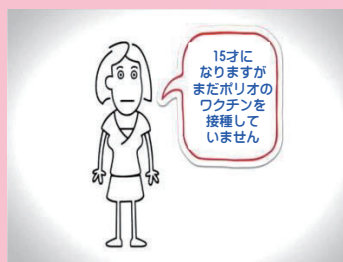
ああ、ヘルメットかぶってサーキット走る事かな（笑）？

Q8. この取材はガバナー月信掲載用のインタビューですが、他にロータリーの仲間にお伝えしたいことなどありますか？

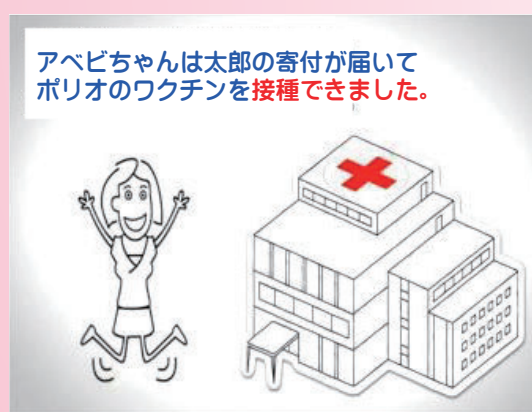
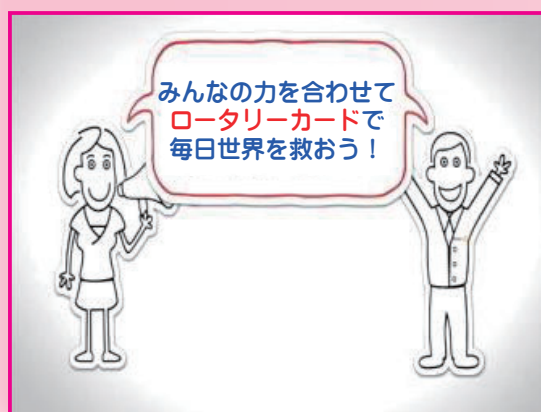
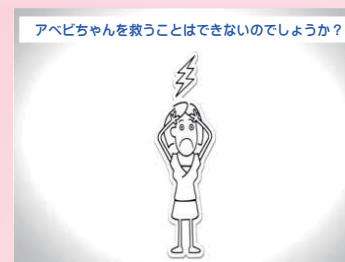
是非、ロータリーを通じ多くの友人を得ていただきたい。ロータリークラブという組織で知り合い、かけがえない友人を探し、絆を深めて頂いているわけなので一人でも多くの仲間と横のつながりを持ち、「自分の人生を豊かに」、そのきっかけをロータリーで探していただき、自分はロータリーに入っていてよかったといえる「豊かな人生を創造する」、何かヒントや気づきが皆さんにもたらされれば幸いであるという風に思っています。

ありがとうございました。

私はナイジェリアに
住んでいるアベビです



でもお金が足りない
ので買えません



ロータリーカードについて

ロータリーカード地域コーディネーター
第二地域 関 博子
(第 2750地区 東京米山友愛 RC)

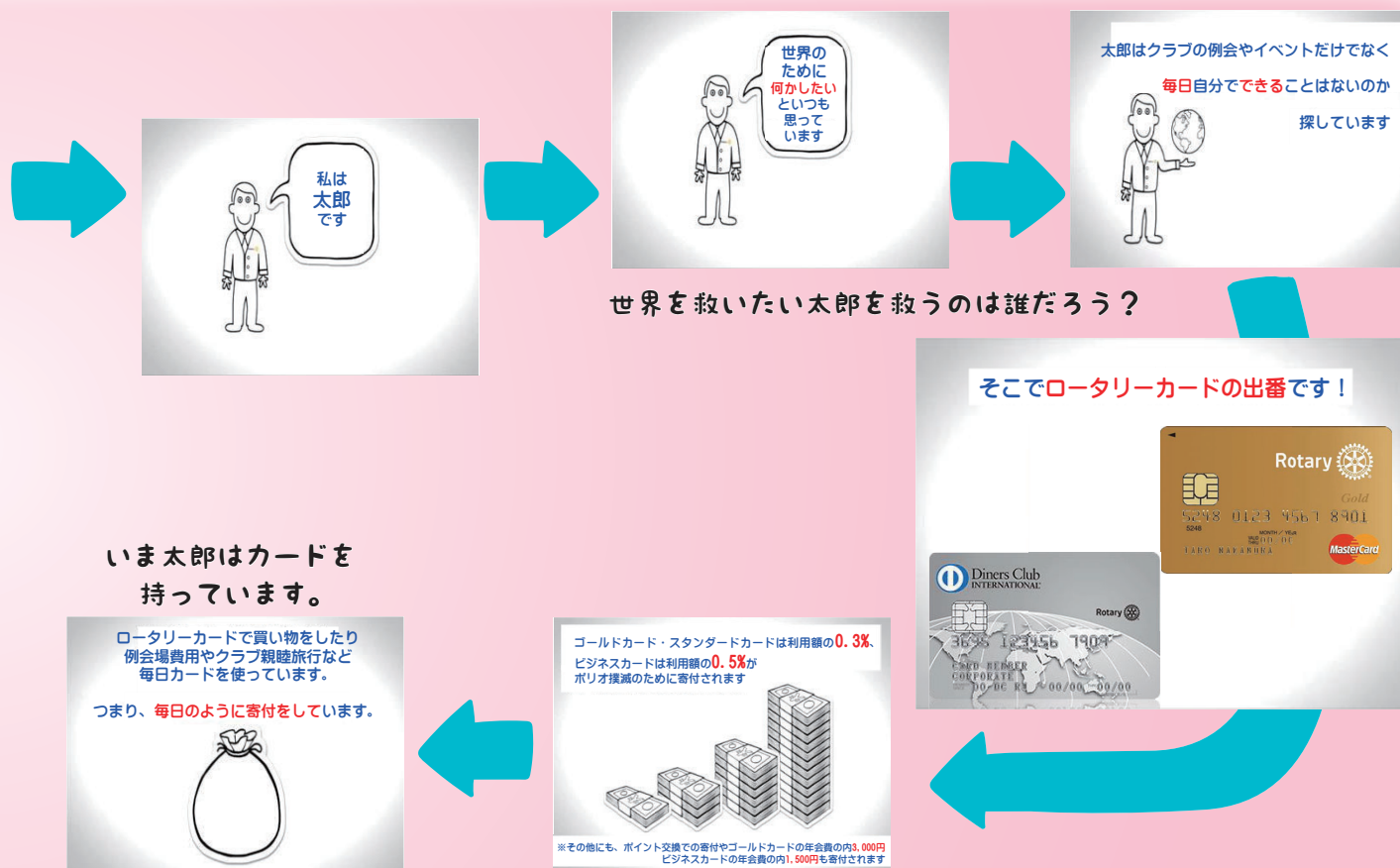


ロータリーのポリオ根絶への日本での認知度や貢献度について、地域社会においてはどうか？ロータリーの最重要課題である奉仕プロジェクト「ポリオ根絶」でロータリーの公共イメージ向上に繋げる「世界ポリオデー」に一人でも多くの会員が参加して基盤を広げることは重要なことだと思います。ポリオ根絶が達成したとき世界におけるロータリーブランドは強く、信頼される確固たる組織になります。

多くのクラブ、ロータリアンがロータリーカードを活用することによって、ポリオ根絶の活動資金に役立っていることへの意識が高まれば、会員基盤強化にも繋がると思います。

そのためにもロータリーカード活用のメリットを日本発モデルとして全世界に広めていきたいと願っております。

現在ロータリーカードの利用額は増えつつあり、日本だけでカード会社からR Iへのポリオ根絶活動資金は年間およそ一千万円となりロータリー財団から注目されています。まだ、一部の地区、クラブに利用額が偏っていますが、もっと多くのクラブ、会員がロータリーカードを活用してポリオ根絶に貢献しているという意識の高揚がきっかけとなれば、奉仕プロジェクトに対する行動変容につながるのではないのでしょうか。



もっと詳しくはコチラ↓↓



ロータリー紹介ビデオ

開始年月	2000/09/01	2003/02/01	2013/07/01	2016/02/01	2017/03/01
カード会社	VISA Card	MasterCard (オリコ)	MasterCard (オリコ)	Diners Club	Diners Club
タイプ	個人	個人	法人	クラブカード	個人
カードイメージ					
	米国で誕生	日本で誕生	法人向け誕生	世界初！カード誕生 地区・クラブ・委員会専用	高額決済カード誕生
年会費	米国のみ発行	スタンダード 無料 ゴールド 10,000円	3,000円	無料	22,000円

2019 - 20 年度利用実績:

20 億 4,600 万円

ポリオ根絶活動資金:

1,134 万円



ロータリーカードは日本で展開中のクレジットカード・プログラムです。日常生活にて、また日々のロータリー活動の支払いにおいてもロータリーカードを活用するだけでポリオ根絶に寄与できます。

日頃ご利用いただいている方には更なるご利用促進を、まだ導入されていない会員・クラブにおかれましては是非このプログラムをご活用下さい。

第 2770 地区 ロータリーカード推進委員 市川弘将 (浦和北 RC)

Enjoy a healthy life

生活習慣病あれこれ

早死にしないよう、生活習慣に気を付けましょう。

血圧・血糖・コレステロール

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する病気の総称で、高血圧などの循環器疾患・糖尿病、脳血管疾患そして、多くの癌が含まれますがその一部について紹介します。



芦矢 浩章 (浦和 RC)

1952 年 埼玉生まれ。東京医科大学卒業。東京医科大学第二内科～榊原記念病院～戸田中央総合病院・循環器内科部長～戸田中央総合病院・巡回健診部所長を経てあしやハートクリニック開院。医学博士・日本循環器学会循環器専門医・身体障害者福祉法指定医・日本内科学会認定内科医・日本医師会認定健康スポーツ医。患者様に対し丁寧な説明と最新機器を使った医療の提供をすることをモットーとして地域の皆様のかかりつけ医として地域医療に貢献。

【高血圧】

日本の高血圧患者は約 4300 万人と推定され、わが国で一番多い疾患です。収縮期（最高）血圧 140mmHg 以上かつまたは拡張期（最低）血圧 90mmHg 以上を高血圧と診断します。

最近は家庭で測定することが勧められています。その理由として白衣性高血圧といって、診察室では高血圧だが自宅では全く正常の方や、あるいは逆に仮面高血圧といって診察室の血圧は正常で自宅の血圧が高い方がいるからです。家庭で測定した場合は収縮期血圧 135mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上が高血圧です。

高血圧のほとんどは原因が不明な本態性高血圧です。遺伝的素因に塩分の摂り過ぎ、肥満、喫煙、ストレス等が加わり発症します。

高血圧が何故恐ろしいかというと、血管に障害を与え、動脈硬化を促進させるからです。治療せず放置しておくと脳梗塞や脳出血、眼底出血、心臓では心筋に酸素と栄養を運ぶ冠動脈の狭窄を来し、狭心症や心筋梗塞、又ポンプ機能の低下により心不全を来すことがあります。腎臓では慢性腎臓病（末期になると透析が必要）になったり、下肢の血管では歩行障害を来す下肢閉塞性動脈硬化症になる可能性があります。

その為、血圧の管理は非常に大切で、合併症や年齢により降圧目標値は多少違います。

日常生活の注意として食事は野菜や魚を中心とし、塩分は 1 日 6g 未満が目標です。

肥満の方はカロリー制限とアルコールは中瓶 1 本程度、喫煙者は禁煙しましょう。有酸素運動も大切です。

【糖尿病】

1 型と 2 型があり、大部分の方が 2 型糖尿病で、複数の遺伝因子に過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子が加わり発症します。血糖の高い状態が続くと口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感を認めます。

糖尿病の診断は①空腹時血糖が 126mg/dℓ 以上 ②75g ブドウ糖負荷 2 時間後の血糖値が 200 mg/dℓ 以上 ③随時に採血して血糖値が 200 mg/dℓ 以上。このいずれかが確認された場合を糖尿病型といい、糖尿病の症状（多飲・多尿など）や 1 ～ 2 ヶ月前からの平均血糖値を反映する HbA1c（ヘモグロビン A1c）が 6.5% 以上の場合などに糖尿病と診断します。糖質は体のエネルギー源として大切ですが、高血糖が続くと糖尿病性網膜症（最悪の場合失明）、糖尿病性腎症（透析患者さんの約半分）、糖尿病性神経障害（最悪の場合は手・足の切断）を来します。これらは糖尿病特有の合併症で血糖のコントロールのみでなく、血圧も 130/80mmHg 未満（家庭血圧 125/75mmHg）と脂質の管理も他の病気より厳しく設定されています。

【脂質異常症】

以前は高脂血症と言っていました。最近と同じコレステロールと言っても LDL(悪玉)コレステロールと HDL(善玉)コレステロールがある事がわかってきました。

善玉の HDL コレステロールが低い（低 HDL コレステロール）と動脈硬化になる為、高脂血症ではなく脂質異常症と呼ばれるようになりました。

コレステロールは細胞膜の構成成分になったり、性ホルモンや副腎皮質ホルモン又胆汁酸の材料になります。

しかし必要以上に血中の濃度が高まると血管壁に LDL コレステロールが沈着します。

これが、アテノローム（プラーク）と言われるものです。このアテノロームが増大すると血管内腔が閉塞して虚血症状を来します。心臓の血管であれば狭心症、心筋梗塞、下肢の動脈であれば歩行時に下肢が痛くなる末梢動脈硬化症（PAD）になります。

このアテノロームの表面が何らかの誘因によって破れると血栓ができ、血管を完全に閉塞すると心筋梗塞になります。

脂質異常症・糖尿病いずれもカロリー等脂質を抑え、食物繊維を含む食品を多く摂り、アルコールを控える事が大切です。もちろん有酸素運動も大切です。

これらの病気はすべて生活習慣を見直すことにより、病気の発症を抑制し天寿を全うできる可能性が高まります。次の 10 カ条はハーバード大学の教授が 1974 年に発表したものです。

亭主を早死にさせる 10 カ条

- 1 肥らせること。
- 2 いつも座らせておくこと。
- 3 酒や甘い物を与える事。
- 4 塩辛い食べ物を食べさせる事。
- 5 動物性脂肪を好きなだけ食べさせる事。
- 6 コーヒーをがぶ飲みさせること。
- 7 煙草をすすめること。
- 8 息抜きの休暇旅行にはいかせない。
- 9 夜更かしをさせること。
- 10 いつも愚痴や小言をいうこと。

早死にしないよう、生活習慣に気を付けましょう。



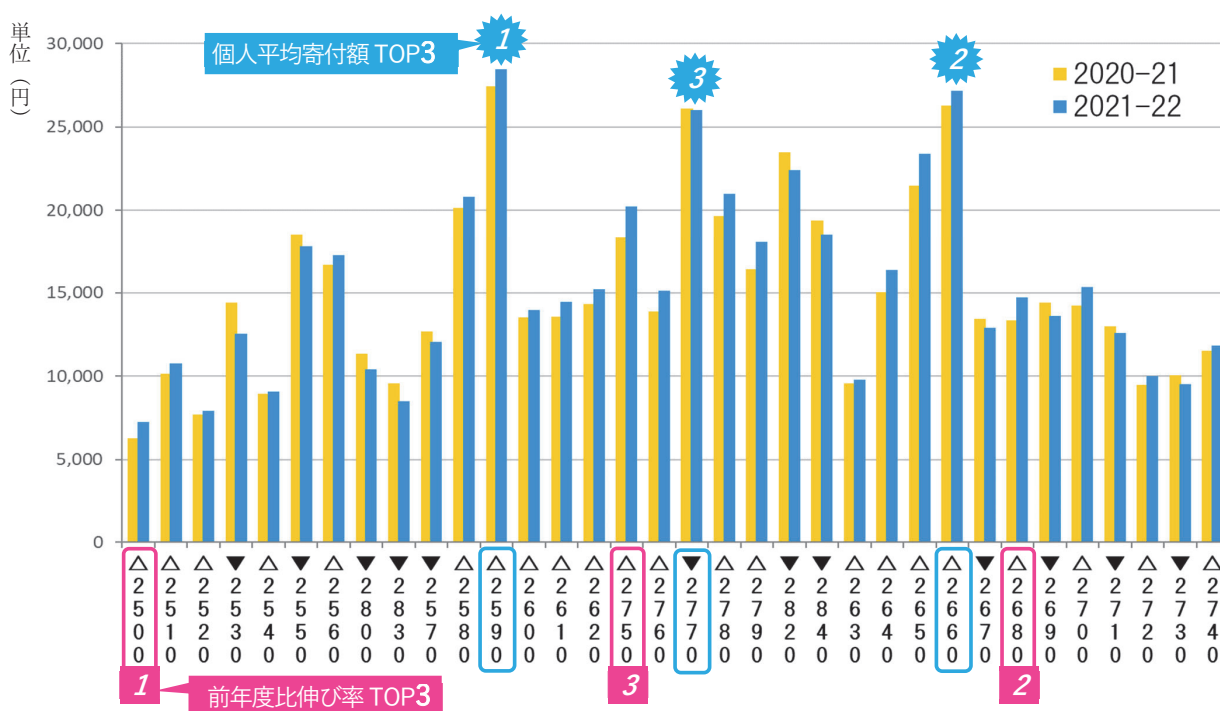
公益財団法人ロータリー米山記念奨学会マンスリーニュース

ハイライトよねやま

vol. 268
2022年7月13日
発行

1. 2021-22 年度 寄付金結果

2021-22 年度の寄付金は約 13 億 4,600 万円でした。先月までは前年同期比約 1,000 万円の減少でしたが、6 月下旬に 1,000 万円の大口寄付があり、最終的には前年度比 0.7% 増（普通寄付金: 1.1% 減、特別寄付金: 1.5% 増）、約 900 万円の増加となりました。2021 年度予算は 12 億 8,000 万円を立てていましたので、無事予算も達成することができました。皆さまからの多くのご支援に厚く御礼申し上げます。2022 年度も引き続きご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



個人平均寄付額 TOP3 【全国平均：15,971 円】

1 第 2590 地区：28,471 円 2 第 2660 地区：27,140 円 3 第 2770 地区：26,002 円
前年度比伸び率 TOP3

1 第 2500 地区：115.2% 2 第 2680 地区：110.4% 3 第 2750 地区：110.3%

2. 理事会開催報告 — 昨年度に続き 880 人採用 —

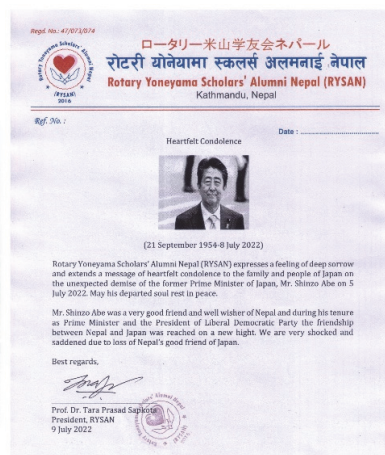
6 月 15 日、全国の理事 25 人、監事 2 人が出席し、第 34 回理事会が開催されました。昨年の 2 度の理事会はどちらもオンライン開催となりましたが、今回は 3 年ぶりに全国の理事・監事が対面で一堂に会して協議する、理事会本来の姿を取り戻すことができました。

今回の理事会では、議長の若林紀男理事長の進行の下、主な議案として、2023 学年度奨学生

採用数の件、2023 学年度募集要項の件、2022 年度事業計画案、資産運用方針案、収支予算案などが審議されました。これらの議案は各担当理事、事務局長からの提案説明を経て、すべて原案通り承認されました。これにより、2023 学年度の奨学生採用数は、前年度と同数の 880 人（枠）とすることなどが決定しました。

3. 各国の学友が安倍元首相を追悼

安倍晋三元首相が7月8日、銃撃により死去した報道を受け、ネパール米山学友会から当会宛てに追悼文が寄せられました。また、モンゴル米山学友会も計報の翌日、在モンゴル日本大使館に献花をしてくださいました。台湾米山学友会からも、理事長と幹事長の連名で追悼メッセージをいただきました。このほか、各国の学友が安倍元首相の突然の訃報に驚き、哀悼の意を示しています。



あなたの「よねやまエピソード」大募集!!

皆さまの思い出に残る、米山奨学生/学友とのエピソードを募集いたします。選ばれた方は「ハイライトよねやま」や当会 facebook にてご紹介させていただきますので、下記詳細とエピソード例をご一読いただき、是非お気軽にご応募ください!

- ・応募先: メール (highlight@rotary-yoneyama.or.jp)
- ・件名: 【エピソード募集】タイトル
- ・内容: 米山奨学生/学友とのエピソード

※エピソードをメール本文に記載し、思い出の写真を添付してください

エピソード例

高校生の時ドラム やっていたんだけど

第2790地区 千葉
梶原 等ガバナー (千葉RC)

2003年入会の私ですが、一番の思い出はクラブでC-chordという音楽バンドを結成したこと。お披露目は私が会長を務めた2018-19年度終了直後19年夏のクラブ納涼例会で3曲(明日に架ける橋/イエスタデイ・ワンス・モア/フォルティシモ)です。

そもそもは2019年2月、地区の所属グループで開催されたインターシティミーティング(IM)。別のクラブの方がアトラクションでバンド演奏を披露されたのを、真ん前のテーブルで拝聴していたわがクラブの向後勝弘さんが「うちの池ちゃんクラリネット吹くけど、クラブでも何か披露できるかな」。「高校生の時はこれでもドラムをやってたんだけど」と返したのは私。

その会話が急展開。40年以上のブランクを心配しつつ、バンドを9人で結成。写真は左からベース佐久間秀一、当時のスリランカからの米山奨学生フェルナンド・

チャリット君はギター、向後勝弘ギターにドラムが私。クラリネット池田勝之、ピアノ吉田恵一、いつもはクラブの例会でピアノを弾いてくださっている石谷圭子先生がキーボード、日暮メイ子事務局員は女性ボーカル。一人だけ写っていないのが男性ボーカル清田浩義会員。

月に2回以上のペースで練習を続け、年末の忘年クリスマス家族例会にはクリスマスソング。何と云っても、ロータリー本来のFellowshipが醸成されたことが一番の宝です。チャリット君や転勤で吉田恵一さんは現在、クラブを離れていますが、5年後のクラブ75周年にはまた、このメンバーでバンド披露は「お約束」。(建築設計)



40年以上のブランクもなんのその、第2790地区にC-chordあり

ロータリーの友2022年4月号から転載

公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-15 黒龍芝公園ビル 3F
Tel : 03-3434-8681 Fax : 03-3578-8281

E-mail : highlight@rotary-yoneyama.or.jp
URL : <http://www.rotary-yoneyama.or.jp/>
編集担当 : 野津(のづ)・長尾(ながお)

2022-23 部門セミナー予定表

2022 年

2022/06/10 現在

2/7 (月)	補助金管理セミナー	ZOOM にて開催	
7/16 (土)	管理運営・公共イメージ・会員増強部門 合同セミナー	フレンディア	13:00 ~ 17:00
7/23 (土)	青少年奉仕部門セミナー	上尾文化センター	13:30 ~ 16:30
7/30 (土)	ロータリー財団部門セミナー	パレスホテル大宮	13:00 ~ 17:00
8/7 (日)	米山記念奨学部門セミナー	THE MARK GRAND HOTEL (旧ラフレさいたま) 櫻ホール	13:30 ~ 16:30
8/21 (日)	奉仕プロジェクト職業奉仕部門セミナー	ソニックシティ (603)	13:00 ~ 16:00
	奉仕プロジェクト社会奉仕部門セミナー	鐘塚公園	10:00 ~ 18:00
	奉仕プロジェクト国際奉仕部門セミナー	ソニックシティ (602)	13:00 ~ 16:00

事務局 研修会

3年振りに全クラブを対象とした、対面式での事務局研修会を開催する事が出来ました。

細淵ガバナーに年度方針をお話頂いた後に、現在、各事務局において苦慮されているウイルスメールの対処および今後の地区運営上必要となってくるネクストクラウドについて、内藤 IT 委員長に説明を頂きました。少しずつ事務局の皆様にご理解頂ければと思います。

研修会後には事務局の皆様と、懇親会の席において楽しいひと時を過ごす事ができました。



研修会風景



IT 委員会 内藤委員長による研修



細淵ガバナーによる年度方針説明

ガバナー月信担当より

GG7 月号 No.1 の裏表紙の右上 “疫病との闘い” という表記につきまして、当地区内のメンバーからお問い合わせがありました。国際ロータリー日本事務局に確認したうえで、第 2770 地区では、“疾病との闘い” という表記に統一することになりました。ご報告申し上げます。

今後ともガバナー月信への情報発信をお待ちしております。

健康・食・親睦

今年度 GG（ガバナー月信）では、健康と食と親睦にこだわり、
地区各クラブよりの情報を掲載させていただきます



本格江戸前寿司

旬と産地にこだわった天然の魚を使い、皆様の「心に残るお寿司」をお召し上がりいただけるよう、仕入れから仕込みまで様々なこだわりを持ちつけております。天然ものの寿司ネタ、ひたむきな職人の技、心のこもったおもてなしにてお待ちしております。

寿司 よし佳
さいたま市浦和区東仲町 28-23
048-886-8999



生牡蠣と ローストビーフ

大宮の一番街商店街にあるオイスターバー。旬に合わせた世界各地の新鮮な生牡蠣と上質な赤身のローストビーフが名物。ゆったりと落ち着いた空間は誕生日・記念日・接待など特別な日のご利用にもぴったり！

YUMMY（ヤミー）大宮一番街店
さいたま市大宮区宮町 1-77-1
048-642-1770



さいたま産ヨーロッパ野菜を メインとしたカフェレストラン

「シェフが欲しい個性豊かな野菜を地元で作る新しい地産地消スタイル」であるさいたま産ヨーロッパ野菜の魅力が味わえる、岩槻人形博物館に隣接するカフェレストランです。朝採れの新鮮野菜直売場もあり、おススメの食べ方や旬の野菜などの情報もゲットできます。

ヨロ研カフェ
さいたま市岩槻区本町 6-1-2
にぎわい交流館いわつき 1F
048-720-8512



旬の季節会席料理

季節の素材を活かす、関東風味の会席料理をご提供する老舗料亭です。ランチやご家族のお祝い、ご法要、お仲間同士のお集まりやクラス会の他、お仕事のご会合、ご接待、ご宴会など幅広くお受けいたします。

割烹 千代田
さいたま市浦和区岸町 7-4-6
048-829-2881



埼玉パナソニックワイルドナイツの クラブハウス内のカフェレストラン

ラグビーチーム、「埼玉パナソニックワイルドナイツ」のクラブハウス内にあり、プロのラグビー選手の練習を間近で見られる最高のロケーション。「武州和牛」や「さいたま産の旬野菜」そして「埼玉産のビールやワイン」など、埼玉食材をふんだんに使用する地産地消にこだわったカフェレストランです。

cafe trattoria FORTE blu
(カフェトラットリア フォルテブル)
埼玉県熊谷市上川上 844
さくらオーバルフォート
管理棟 1F
048-598-8701



さいたま新都心の ウェディングパレス

自然と都市機能の融合するさいたま新都心ならではの「アーバンウェディング」。この場所でしか出会えない非日常の幸せな時間をお過ごしください。また和食レストランが敷地内にあり、顔合わせや、接待・宴会などにもご利用いただけます。8月に期間限定で「BBQ & ビュッフェ」を開催。

ステラ・デル・アンジュロ
さいたま市中央区上落合 2-1-24
0120-87-8000

