

地区スローガン：「ロータリーから千葉を元気に」
会長方針：「温かいクラブ・活気のあるクラブ・調和のとれたクラブ」

国際ロータリー第2790地区 第3グループ
千葉西ロータリークラブ
Rotary Club of Chiba-West
WEEKLY COMMUNICATION

創立 1976年1月20日 承認 1976年2月25日
会長 野口アキ子 幹事 飯高喜代志
例会場 千葉スカイウインドウズ 東天紅 センシティタワー23階
TEL 043-238-5555
例会日 毎週火曜日 12:30~
事務局 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階
TEL 043-245-3202 FAX 043-245-7522
E-mail : chibawestrc@wrpc.co.jp
URL : http://www.chibawest-rc.net/

■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

10月29日は国際ロータリー第2790地区ガバナー諸岡靖彦様の公式訪問におきまして懇談会、例会、クラブ協議会と有意義な時間を共有できましたことに改めて感謝申し上げます。11月はロータリー財団月間です RIのロータリー財団基金の発足からお話できると良いのですが本日はロータリー財団委員会のクラブフォーラムも予定されております関係上、今日は生活習慣病の予防策についてお話しさせていただきます。



皆さんもご存知と思いますが「一無、二少、三多の日」と呼び、日本生活習慣病予防協会が掲げている標語です。予防協会は1月23日に制定し公布されたことも関係されています。何のことかと言うと生活習慣病の予防に無くてはならない糖尿病、高血圧、脂質異常症など「無くしたいことが1つ、少なくしたいことが2つ、多くしたいことが3つ、」あるという意味です。

順番に説明していくと、一番目は消えて無くなれ、がヒントです。それはタバコ、つまり、禁煙の勧めです。タバコの害については多方面から指摘されていますが、肺や咽頭がん、慢性閉塞性肺疾患の要因になるほか、動脈硬化を促進させるので脳梗塞や心筋梗塞をはじめ多数の病気の発症に繋がります。さらにタバコを吸わない人も副流煙で被害を受けることが分かり、大きな社会問題になっています。

二番めに少なくしたいものは食事の量で目安とされるのはご存知「腹八分」です。格言ではこの後に「医者いらず」とか「病なし」と続きます。しかし、何をもって腹八分にするかは非常に難しいので、「通常より、ご飯もおかずも二口残す」「もう少し食べたいと思ったところで箸を置く」と判断して見てはいかがでしょうか。酒については、底なしの大酒飲みもいれば、一滴もダメな人もいます適量の酒は健康長寿をもたらすという説もあります。ただ健康的な量として厚生省などが示しているのは、一日に日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、ウイスキーならダブル一杯です。その上で週に一日の休肝日が必要のようです。

三番目は多の字を使った「多動」「多休」「多接」です。聞き慣れない言葉ですが、多動は体を多く動かすこと。つまり運動の奨励で1日20分以上の歩行を基本とします。

次に多休は日常的にはしっかりと睡眠をとり、心身をリフレッシュする生活設計を立てることだそうです。そして、多接は「多くの人、事、物に接して創造的な生活」。をしてもらいたい以上を総括すると、タバコや酒は嗜好品ですし、甘いものは別腹と嘔ぶく人も多くいます、従って一番と二番は自己責任に帰結する領域であることを肝に銘じ日常生活から取り組みたいと思います。

■ 四つのテスト / ラミイラ メイメイジャン 米山奨学生

「言行はこれに照らしてから」
真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を深めるか
みんなの為になるかどうか



■ お客様

乳井真一様 (東京麹町 RC) ※バナー進呈
ラミイラ・メイメイトジャンさん (米山奨学生)

■ 誕生祝い

新井、今野、野口アキ子、須藤、友田 各会員
今野文明 会員スピーチ 58歳になりました。
還暦の背中が見えてきました。仕事、ロータリー、
野球、ゴルフとちょっと疲れが出てきましたが、
がんばりますのでよろしくお願いいたします。



♥ 結婚記念日祝い

佐藤、津田、宮川、大森、小林 各会員
津田英彦 会員スピーチ 結婚祝いをいただきありがとうございます。
一昨年金婚式も終わり、ふたりで元気に居られるのが有難いと思っております。



■ 米山奨学金の授与 米山奨学生 ラミイラ メイメイジャン さん

今日もありがとうございます。例会、夜例会と出ましていっぱい勉強して参りました。この一か月間学校の事や就職のことで忙しくなりました。10月21日千葉東RCへ卓話に行きまして、初めてウイグル自治区のことを話しました。機会があればお話ししたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



■ 次年度理事役員の指名

クラブ細則第3条（選挙と任期）第1節により本日は選挙すべき会合の1ヶ月前の例会にあたりますので、次年度役員ならびに理事の指名を行いたいと思います。立候補者、推薦が無く議長一任との発言と賛同を頂きましたので、指名をさせていただきます。

【2019-20年度役員】（会長）藤崎泰裕 会員、
（会長エレクト）今野文明 会員、
（会長ノミニー）花嶋実 会員、
（副会長）西川昇 会員、
（直前会長）野口アキ子 会員、
（幹事）木村龍次 会員、
（会計）大森薫 会員、
（会場監督）川城孝夫 会員、



以上 定款第11条第4節ならびに 細則第2条第1節に伴い8名推薦いたします

【2019-20年度理事】宮川忠士 会員、川島治代 会員、飯高喜代志 会員、
花光和久 会員、前野拓郎 会員、白井貴博 会員、
友田直人 会員、北村悠介 会員、長坂圭将 会員、

以上 細則第2条第2節に伴い9名の推薦をいたします。

なお この推薦に異議申し立てがある場合は一ヶ月以内に申し出てください



■ 幹事報告

なし

■ 委員会報告

・社会奉仕委員会

11月9日（土）ふれあい花壇の植替えを行います。皆様のご協力を宜しくお願いします。

・会員増強委員会

11月12日（火）会員増強オープン例会を開催いたします。現在ゲストは7名、更なる追加募集を行います。是非ゲストご同伴の上、ご参加を宜しくお願いします。

・野球同好会

野球同好会よりご報告です。今シーズン全ての試合が終了し、10チーム中千葉西は5～6位となりました。私も戦力外通知を受けないよう、頑張りたいと思います。11月29日（金）19:00 ホテル ザ・マンハッタンにて、地区野球リーグの納会がございます。部員の皆様、会員の皆様のご参加をお待ちしています。

・ゴルフ同好会

11月8日（金）第3グループ合同ゴルフ会へ参加して参ります。また当クラブWRG大会が、11月21日（木）美浦ゴルフ倶楽部にて開催されます。ご参加を宜しくお願いします。



■ クラブフォーラム ロータリー財団委員会主催 花光和久委員長

こんにちは、今日は新人会員の方々が 大勢入会されましたので、ロータリーの寄付についてお話しします。

寄付の種類には、米山奨学金・ロータリー財団・そして当クラブ独自の青少年育英基金・アジアふれあい基金があります。

今日はロータリー財団についてお話しします。

最初は「26ドル50セント」から始まった、アーチ・C・クランチ会長の夢から始まりました。1917年6月アトランタ国際大会で、彼は「寄付による基金をロータリーで作り 世界的規模で慈善・教育・その他の社会奉仕の分野で何か良いことをしよう」と提案し採択されました。これがロータリー財団のスタートです。

皆様の寄付金の使途は、グローバル補助金（総予算3万米ドル以上・海外ロータリーと共同）・地区補助金事業・ポリオプラス・ロータリー平和フェロシップに使われます。身近な地区補助金ですが「上限30万円かつ総予算の50%以内」です。今週末の花壇植替えはこの補助金を使います。

みなさんには 寄付金の実績により 累計1000\$でPHF、以後1000\$毎にMPHF、その他恒久寄付1000\$でBF、累計100,000\$でMD(メジャードナー)が授与されます。引き続きご寄付をお願い致します。



■ ワンポイントロータリー（ロータリーの友誌 11月号紹介）

●（1P）毎年 11 月に国際連合に於いてロータリーデーが開催されています。1945 年に国際連合を設立したサンフランシスコ会議に於いて、ロータリー運動が重要な役割を果たしたそうです。第二次世界大戦の終結に向けて、国連憲章の起草となったのが、ロータリーから発信されていた国際平和の理念であったのです。その当時のロータリーは世界平和の必要性を説き、その活動する機関が必要であるとの平和の理念を伝える、メッセンジャーの役割を果たしていたのです。「The Rotarian」誌を通して発信されていた、世界平和やその具体的に活動する組織の重要性が評価されて、国連代表の価値ある諮問役としている団体と共に、ロータリーはサンフランシスコ会議に招待されたそうです。国連憲章の起草に関して、大勢の国際ロータリー関係者が積極的に参加し、その功績を残したことを評価しています。水と健康維持と保健や飢餓撲滅やポリオ根絶等のプログラムに国連と協力することで、一層価値あるロータリー活動ができることを、RI 会長のメッセージで紹介されています。

●（7P）ロータリー財団月間として、「世界でよいことをする」事業が紹介されています。ロータリー財団の基礎を創立したアーチクラフを評価して、活動をロータリアンが心得るべき、寄付の種類や寄付認証の種類が紹介されています。12 ページからは、各地区で積極的に寄付を理解し実践する会員の誇らしいメッセージが紹介されています。

●（14P）ロータリアンからリーダーシップについて学ぶインターアクターの記事がありますが、未来のロータリアンであるインターアクターとの交流は、今後の大きな課題でありクラブの責任でもあります。

●（19P）揺るぎない友情と題して、第 15 回ロータリー日韓親善会議が 9 月 28 日に仙台で開催された模様が記載されています。現況、政治的には厳しい諸問題がある中で開催された日韓親善会議ですが、両国のロータリアンが友情を大切に優先させて、素晴らしい効果を生み出したようです。その活動の一端には各地区から親善交流で訪韓した若きインターアクターの活躍があったことも紹介されていて、民間親善大使の役目としてロータリー活動の価値とロータリアンの友愛が重要になっています。お互いに人を尊く大切に作る人間愛や人類愛を学び合うロータリー理念があればこそ、両国の一致した平和への目的でありますので、直接会って語り合う大切さが平和に繋がることを確認し合えた会場になったようです。日韓親善会議の発端は、1982 年国際ロータリーの主催する日韓会議としてスタートして、以後は日韓二国間で交互に開催し続けています。ロータリーを通して国際親善を深めることができます。日韓親善会議は、時代時代の世界平和と友好を深める価値あるロータリアンの、純粋な民間外交の懸け橋となっています。

●（22P）青少年がつなぐ草の根交流として、日韓の青少年が様々な共同奉仕活動を実践されている姿は、将来を見据えた世界平和と親善に向けた、実体験の民間交流の実践は、きっと将来のより良い平和な日韓を約束されたと期待が大きくなってしまいます。

●（35P）エバンストン便り【※RI 本部がある米イリノイ州の学園都市名】では、2021-22 年度の RI 会長がインド・ベンガル州にあるカルカッタのマハナガル RC シェカール・メータ氏を選出したことの報告がされました。2021-22 年度の当 2790 地区は梶原ガバナー年度になり、当クラブは今野会長年度に当たります。2 年後ですが、その頃は東京オリンピックも終わり、どのような世界情勢になり、ロータリー活動が世界に向けてどんなメッセージを発信するのか、ロータリー財団もどんなターゲットを目標にして行動するのでしょうか。世界で良いことをするロータリーですが、メータ新会長の活躍が今から楽しみになってきます。

●（41P）ご投稿をお待ちしています！ ロータリーの友誌には様々な記事が投稿できますので、会員皆さんも気楽に題材をみつけて、是非積極的に投稿をされてみてください。

●（42P）2020 年 6 月 6 日から 10 日まで国際ロータリー世界大会が、ハワイのホノルルで開催されます。世界中からクラブを超えて大勢のロータリアンが集い、感動多々の意義ある友愛が広がりますので、世界大会の醍醐味を味わってみてください。

●（64P）友愛の広場には、成田クラブの平山会員が投稿された、「ゲーリー・ホアン氏に渡したファンレター」の寄稿文が掲載されています。ロータリー活動を価値ある有意義とされ、積極的に楽しんでいる様子は、クラブを超えて理解することができます。地区内クラブの投稿記事から、ロータリーライフの幅広さと価値はクラブを超えて共有することができます。

☺ ニコニコ BOX

- ・津田、宮川、大森…結婚祝いを頂いて、ありがとうございます。
- ・花嶋…11 月になり寒くなりました。ご自愛ください。
- ・今野、須藤、友田…誕生祝いを頂きありがとうございます。
- ・花光…ロータリー財団へのご協力を宜しくお願いします。
- ・木村…10 月 30 日、初孫誕生しました。男子、3,31 kg でした。
- ・桜井…美人の秘書さんがつきました。

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|------|------|------|---------|-----------|----------|----------|---|
| 本日の出席 | 総数 | 対象者 | 出席 | 欠席 | 出席率 | ニコニコBOX | 合計 | 次週のプログラム | 11月12日（火） 会員増強オープン例会 渡辺敦子 さん 「3,11プリプリ再結成の軌跡の奇跡！」 18:00点鐘 千葉スカイインドウス 東天紅 |
| | 53 名 | 46 名 | 36 名 | 10 名 | 78.26 % | | 37,000 円 | | |
| 前々回修正 | メーキャップ | | 欠席 | 出席率 | 累計 | 672,000 円 | | | |
| | | | 0 名 | 7 名 | 83.72 % | | | | |