

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 千葉スカイウィンドウズ 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

皆さんこんにちは 毎日の報道関係でもトップニュースになっています コロナウイルスによる肺炎について中国から発症し世界に広がっていることを先週の例会でも少しお話しさせていただきましたが拡大が収まらないようです。

2003 年に大流行した新型肺炎「SARS」の死者の数を上回り感染の視野が大きく広がっているそうです。政府は武漢市に滞在されている邦人を 31 日までにチャーター便にて 565 人帰国させ千葉県、さいたま県のホテルに宿泊させ隔離を行っていますがそのうち 2 月 1 日まで 8 人からウイルスの陽性反応が確認されています。今回のコロナウイルスは発症し潜伏期間が長いのが特徴のようで感染者が気づかずに歩けば感染が容易に広がることも想定されます。

私達一人ひとりがとるべき対策は通常の風邪やインフルエンザと変わらない「手洗い、うがい、マスクの着用を励行」一般的な衛生対策に心がけて幼児や体力のない人、高齢者の持病のある方を守ることが大切であると思います。

令和2年1月31日、安倍総理は総理大臣官邸で第3回新型コロナウイルス感染症対策本部を開催し新型コロナウイルス感染症への対応について議論が行われました。世界保健機関（WHO）が国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態を宣言しました。これを受け、国内における感染の拡大を防止するため、新型コロナウイルスに関する感染症を、感染症法上の指定感染症に指定することにつき、その施行を前倒しし、2月1日から施行することになりました。これにより日本に入国しようとする方が感染症である場合には、入国法の規定により入国を拒否できます。国民の安全、安心、感染拡大の防止に万全を期す観点も発表されています。

千葉県・・・相談窓口（043-223-2640）を開設しています。

千葉市・・・相談窓口（043-238-9966）を設置され市保健所の職員が感染の予防策や健康不安に関する相談にしています。



■ 四つのテスト / 賀来 寛 会員

「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



■ 誕生祝い

飯高、木村、小松、高橋 各会員
小松喜久子 会員スピーチ 入会して半年となります。この日を楽しみにしておりました。複雑な気持ちでもありますが、うちの母によく、慰められました。「どんな偉い人でも皆年を取る、持っている時間は皆同じ。」ありがとうございました。

♥ 結婚記念日祝い

川島義美、渡辺、花光、伊東 各会員
川島義美 会員スピーチ ありがとうございます。結婚して52年くらいです。子供2人、孫4人、共に楽しくやっています。



■ お客様

ラミイラ メイメイトジャン さん（米山奨学生）

■ 幹事報告

なし

■ 委員会報告

なし



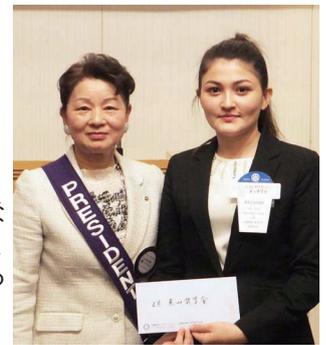
■ 米山奨学金の授与

米山奨学生 ラミイラ・メイメイトジャンさん

■ 米山奨学生卓話 ラミイラ・メイメイトジャンさん



ロータリークラブの皆様こんにちは～
 本日卓話する場を設けて頂いてどうもありがとうございます。この貴重な時間を皆様と交流しながら楽しく過ごすことができればと思いますので、ちょっとだけでも興味があるところございましたらぜひ質問をしてけると嬉しいです。
 ここから卓話を始めさせていただきます。



ウイグルから来た留学生のラミイラ・メイメイトジャンと申します。現在順天堂大学スポーツ健康科学専攻の博士前期課程で勉強しています。今年4月から、米山奨学生として、千葉西ロータリークラブにお世話になっております。私に関して日本人の方がよく興味持ってくれるのは名前と国籍です。“Family name はどれですか”、“中国人に見えないですね。”、“ハーフですか”などをよく耳にします。確かに、私の名前が長くて、日本人、中国人みたいFamily name がないです。ラミイラというのは自分の名前で、めいめいとジャンというのはお父さんの名前です。家族や友人、また西ロータリークラブの皆様みんなラミって読んでくれます。

私は 2015 年の6月にウイグルの医科大学で看護専門を卒業し、2015 年の10月に来日し、2017 年3月まで1年3か月くらい日本語学べました。また、学部から興味持って学んできた栄養学をより勉強したいと思い、女子栄養大学の健康情報研究科で1年間勉強しました。その後、2018 年の4月から順天堂大学の発育発達・測定評価研究室で研究しています。

次に、私の地元や出身地～ウイグルに関して紹介させていただきます。ウイグルは中国と合併されてから、(新しいできた場所の意味で新疆ウイグルという名前が付けられました。ウイグルは中国の西部に位置し、インド、パキスタン、アフガニスタン、タジキスタン、キルギス、カザフスタン、ロシア連邦、モンゴル国の8 カ国と国境を接しています。面積は 165 万 km² で中国の省・自治区の中でも最大地域です。中国の約 1/6 を占めます。総人口は約 1,900 万人で、省都はウルムチです。民族構成はウイグル族のほか、カザフ族、キルギス族、モンゴル族などさまざまな民族が住んでいる多民族地域です。

ウイグル民族の人口は 1000 万人ぐらいで、宗教はイスラム教です。言語はウイグル語で、文字はアラビア文字使っています。

ウイグル語での挨拶です。

ウイグルでは有名な自然観光地がたくさんあり、毎年国内、国外からの観光客が大勢訪れています。代表として以下のところを紹介します。タクラマカン砂漠は、中央アジアのタリム盆地の大部分を占める砂漠で、2 つの山脈や高原に囲まれています。中国最大の砂漠で、ウイグル語で「入ると出られない」と意味をします。また、首都ウルムチの周りにもたくさん観光地があります、例えば天池火焰山などあります。人気観光地の一つとなっている火焰山の夏の気温が 50 度を超えることも頻繁です。世界 12 の熱い場所ランキングで7 位になっています。

ウイグルの民族衣装はアテラスと言われる手作りのキジで作られたドレスと手作りの花柄帽子です。むかしは一般的に着るものでしたが、近年はお祭りや何かの式でしか着なくなっています。

ウイグル人の食生活は麺類と肉類がメインです。また、1 日 3 食の前にちょっとだけでもナン食べる習慣があります。

self-presentation

留学生の私



ラミイラ メイメイトジャン
 REMILI MAIMAITIJIANG
 千葉西ロータリークラブ

1 基本情報

氏名: REMILI MAIMAITIJIANG (ラミイラ メイメイトジャン) Rami
 出身地: 新疆ウイグル ウイグル人
 所属: 順天堂大学スポーツ健康科学研究科 博士前期課程 2年
 所属クラブ: 千葉西ロータリークラブ
 趣味: 旅行、登山、筋トレ、外国語の学び

学歴



2 故郷に関して ~ ウイグル

首府: ウルムチ市

面積: 約166万km² (1位) (日本の約4.5倍)
 面積の約4分の1は砂漠

人口: 1900万人

主要民族: ウイグル族、漢族、カザフ族、回族、キルギス族、モンゴル族

ウイグル族は～

Uyghur 维吾尔族 ئۇيغۇر
 人口: 約1千万人
 言語: ウイグル語
 宗教: イスラム教
 文字: アラビア文字を使う表音文字として

居住地域	総人口
中国	11,478,000 ^[1]
カザフスタン	232,000 ^[1]
ウズベキスタン	54,000 ^[1]
キルギス	51,000 ^[1]
サウジアラビア	7,800 ^[1]
イラン	5,900 ^[1]
アフガニスタン	4,100 ^[1]
ロシア	3,700 ^[1]
トルクメニスタン	2,100 ^[1]
アメリカ	1,000 ^[1]
タジキスタン	900 ^[1]
トルコ	800 ^[1]
オーストラリア	400 ^[1]
モンゴル	300 ^[1]
台湾	200 ^[1]
ウクライナ	200 ^[1]

代表的民族料理として、炒めものと焼き物が多いです。例えば、羊肉を好きな味つけで焼くのはカワブと言う料理で、キシメンの上に、野菜と肉の炒めを乗せた料理はラグメンです。

ウイグル民族は性格が明るい、お客様に対しておもてなしで、それと共に音楽も大好きな民族です。また、ウイグル人は音楽からその時の気持ちや考えを伝えながら、自分の思いを表現するのが得意民族です。写真で見ているのは、2005年世界無形むけい文化ぶんか遺産いさんに登録された私たちの代表的なムカームです。ムカームを演奏するために少なくとも4から5以上の楽器がないと演奏ができないです。

自分が日本に興味を持ったきっかけに関して話します。私は地元の看護学部出身で、実習の時多くの患者は急性疾患だけではなく、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病も患っていることが非常に多いと感じました。そこで、病気を治し、健康増進をするためには医療だけではなく、子供の頃からの予防、栄養管理、体力や身体活動が必要と思いました。そこで、指導教員のおすすめで日本の保健方法、病気の予防方法を勉強するため、世界の中でも医学や治療技術がトップである日本へ留学に行くことを決心しました。

現在行っている研究や研究室活動について話します。現在、順天堂大学スポーツ健康研究科発育発達・測定評価研究室で研究をしています。

入学してから1年半になりますが、この期間で、

子供の肥満、運動・スポーツ習慣、体力における国際的な研究を取り組んでいました。また、体力測定法と健康について知識を学びながら、現場で子供体力の実測を行ってきました。

それ以外に、ボランティアで成田市各幼稚園に行き運動指導を行っています。ほかに、

千葉県で行われた2020年の東京オリンピック・パラリンピックを目指す選手達との交流会、高齢者ロコモ測定、小学生プラススポーツ体験会などのイベントにスタッフとして参加しました。毎年静岡県と順天堂大学が連携して行っている体力調査に測定者として関わっています。日本国内だけではなく、国際的に行われた体力調査のデータ処理や分析を行っています。

以上のように様々な社会活動に参加して、総合的知識、専門的知識をより一層高めることができました。日本の幼児体力測定法についてはまだ統一されていないため、自分の修士論文として“幼児における体力測定に関する世界的動向”というテーマで研究を行っています。本研究の意義として、健康管理士の立場で幼少期の子供対象に定期的調査行われることによって、子供の肥満、生活習慣乱れ、抵抗力の低下を明らかにし、病気の予防、認知能力などの向上することができる客観的な資料になり得ると考えられます。

修士論文以外にも研究室のデータを活用して分析研究を行い、4回ぐらい学会発表に参加しました。

最後に、奨学生生活で得た貴重な成果に関して話します。日本のメディカル技術に憧れて留学してきた私は、奨学生になるまでに、学術的面以外の接はほぼなかったです。日本人との接もただ学校だけで限られていました。例えば、日本の文化、日本人の考え方、ライフスタイルと言ったところを一番親近のところから理解、実感がないと、詳しく知ることは非常に難しいと思います。日本を一番親近のところから知る、感じる場を設けたのが米山ロー

ウイグル語であいさつ

こんにちは	ئەسسالامۇ ئەلەيكمۇم
ありがとう	رەھمەت
どういたしまして	ئەرزەمەيدۇ
さようなら	خوش
おやすみなさい	ياخشى جۇنىڭ كۆرۈڭ



アトラス模様の民族衣装



ウイグルの食文化

ウイグル人は、イスラム教徒であることから食生活に宗教が大きく影響している。イスラム教徒の義務として豚肉を食べることは禁じられている。

ナン Nan نان



タリークラブやロータリアンの皆さんでした。最初、米山奨学金を選んだのも、世話クラブでの例会やカウンセラー制度が一番魅力を感じ、経済的負担はもちろん、家族、友人がない日本で家族の立場でアドバイスや知り合いになってくれることでも十分という思いで申請しました。この半年間振り返って見ると、半年前思ったより幅広く方面で支援もらって来ました。奨学金をもらえることで経済的状況良くなり、勉強できる時間が増え様々な学会やボランティア活動に参加することができました。ただのもらうだけでなく、あげるという考え方を身につけました。した。また、毎回の例会では、様々な分野の方と交流することができ、普通に学校だけで学べない知識を身につけたし、人生の価値観、生き方、進路プランが変わりました。そして、ロータリークラブのおかげでインターアクト年次大会や国際交流事業など活動が参加し、自分の母国に関して初めて外国人と交流ができました。また、こういった活動を通じて、ネットワークが広がり、たくさん優秀な人と出会い、前向きな姿や他人の立場を考える思いやり、異文化や習慣などを身につけました。また、ロータリークラブが私たち奨学生のためにやっている研修会、懇親会、BBQ 大会など事業に参加することで、たくさん先輩と交流ができ、お互い日本社会の礼儀、マナー、言葉に関して見学、実践することができました。25、それに、カウンセラー（遠藤さん）含め、世話クラブでのロータリアン皆と接することやクラブ事業に参加することによって、世話クラブから距離感なく、本当にファミリーのような暖かさ、団体の力を感じました。また、一番親近のところから日本人の優しさ、日本の文化を触れることができました。

以上のような実感から、奨学生期間や身につけた幅広い知識、色々な体験は、私の人生での貴重な時期や貴重な成果と確信できます。そこで、私を見守ってくれている、経済的だけでなく、メンタル的にも支えている、たくさん教えてくれているロータリアンのみんなとこの貴重な繋がりを永年続けていきたいと考えています。

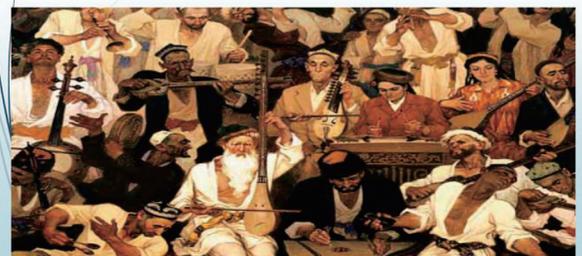
ウイグル料理



果物が豊富～



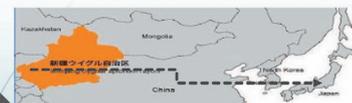
伝統音楽「ウイグル十二ムカーム」



ウイグルの楽器



なぜウイグルから日本に???



● 夢のきっかけで日本へ

私の夢は一人でも多くの患者を助け、温かい社会をつくることです。病気を治し、健康増進をするためには医療だけでなく、生活習慣や事前予防が必要と感じ、夜間コースで栄養学を独学した。実際病院で実習したときに多くの患者と出会い、更なる知識や経験が必要と考えた。そのため先端医療のトップである日本に留学すること決心した。

3

研究内容・研究室活動の紹介

所属

- 所属：順天堂大学スポーツ健康科学研究科
- 学年：博士前期課程2年
- 専攻：発育発達・測定評価研究室
- 指導教官：鈴木 宏哉

研究室メンバー



研究分野や活動内容

- 社会の発展に連れ患者が若くなってきています。健康管理士の立場で患者を医療だけではなく幼児頃の体力や身体活動が必要と感じ、現在の研究室で、子供の肥満、運動・スポーツ習慣、体力における国際的な研究に取り組んでいます。
- 幼児における体力測定や調査、運動指導などを現場で行い、それらの測定データを分析し、改善方法を提案しています。
- それ以外調査前の計画、メンバー役割分割などを担っています。

保育園での運動指導 体力測定



研究室活動としてまた高齢者対象に転動や生活習慣病予防のための運動療法プログラムの実施活動にも指導者・測定員として取り組んでいます。



ゴールボール男子日本代表合宿が市川市で行われまして、スキルチェック、コンディションチェック、ゲーム分析にサポートスタッフとして関わらせていただきました。



ゴールボール選手のフィジカルチェック

卒業論文概要

幼児における体力・生活習慣に関する世界的動向～系統的レビュー

- ▶ 文部科学省では、昭和39年以来、「体力・運動能力調査」を実施して、6歳からの体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導として広く活用している。
- ▶ しかし、3～6歳の子供において、標準化されている調査は日本だけでなく、諸外国においても実施されていない。
- ▶ 健康管理士の立場で幼少期の子供対象に定期的調査行われることによって、子供の肥満、生活習慣乱れ、抵抗力の低下を明らかにし、病気の予防、認知能力などの向上することができると考えられる。

◆ 本研究の目的は、データベースを通じて諸外国の幼児対象体力調査を含んでいる論文を系統的レビューし、世界的実態を明らかにする。

卒業論文以外にも学会発表なども…



2月9日に早稲田大学で開催された国際シンポジウムにおきまして、outstanding poster presentation awardsを受賞されました。

4 奨学生になってから今までの関わり

インターアクト年次大会（高校生との交流）



台湾高雄RCの子弟交流事業（通訳者として参加）



カウンセラー あけみさん♥



千葉西ロータリークラブでの家族納涼会 指導教員と参加



◆ 世話クラブでのロータリアン皆と接することやクラブ事業に参加することによって、世話クラブから距離感なく、本当にファミリーのような暖かさ、団体の力を感じた。また、一番親近のところから日本人の優しさ、日本の文化に触れることができた。

この貴重な繋がり永年続けていきたい...

ご清聴ありがとうございました。

ニコニコBOX

- ・川島義美…結婚 50 年、ありがとうございました。
- ・野口正夫…立春大吉 彼岸も参ります。先祖供養忘れずに。
- ・飯高…誕生祝いをいただいて。
- ・花光…結婚祝いをいただいて。
- ・渡辺…結婚記念を頂きありがとうございました。
- ・木村…誕生祝いをありがとうございました。老いていくのみです。
- ・遠藤あけみ…立春ですね。暖かいです。私事です、父の命日です。都内の墓参にも、まます親不孝をしています…
- ・伊東…結婚記念日お祝いをありがとうございました。
- ・小松…皆様と一緒にお祝いを頂き、うれしい限りです。



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
	55名	46名	37名	9名	80.43%		33,000円	
前々回修正	メーキャップ			欠席	出席率		累計	
			1名	8名	84.00%	1,031,000円		