

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/



ふれあい花壇



お疲れ様でした



■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

皆さんこんにちは

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が解除され 2 週間になります。解除後においても再度感染が拡大する可能性があることを踏まえ、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」に移行していくことが求められてきています。そのような中、今日は健康法についてお話しさせていただきます。

世の中にはたくさんの健康法が存在しています。これは皆さんにお勧めの健康法があると言う人も多いと思います。有名なもので言えばコレステロールを抑えるオリーブオイル、抗酸化作用のある赤ワイン、腸内環境を整えるヨーグルトなど日常的に取りやすいものも多く紹介されており、こういった健康法は海外で流行している事が多く、日本では知られていない未知の健康法だからこそ、私達の心を掴むのではないのでしょうか？しかし同時に未知と言う部分は危険性もはらんでいるとも言えます。

例えばヨーグルト。20 世紀初頭に「ブルガリアのスモリーヤン地方には長寿の方々が多く、その要因としてヨーグルトがある」と言う説が提唱され、研究の結果、醗酵する際に乳酸菌が増殖し、その乳酸菌が腸に良い影響を与えることが分かったことにより、その健康性が証明されたそうです。

ヨーグルト消費量と平均寿命をみるとブルガリアでは良くヨーグルトを食べ、その消費量はなんと年間 30 リットル以上だそうです。日本ではヨーグルトの一人当りの消費量が 9.5 リットルである事を考えると凄い量です。

しかし平均寿命を見ると逆転しており、日本は平均寿命 84 歳で世界第 2 位、ブルガリアは 74 歳で世界 82 位と言う状況です。

日本の長寿の理由として味噌、醤油、納豆、漬物、みりん、酢、鰯節など多くの醗酵食品が伝統的に食べられており、日本人はヨーグルトがなくても腸内環境は他国に比べて良好な状態にあるというデータも出ています。ただし、食の欧米化により日本の醗酵食品等を全く食べない人にとっては効果があるのかもしれませんが。こういった健康食品や健康法で気をつけなければならないのは日本人としての体質、個人としての体質またはライフスタイルで向き不向きがあることです。体質に合わなかったのに食べ続け、栄養が偏ったり内臓に負担がかかったりして健康を害する事にもなりかねます。それだけではなく健康食品と言う意識からその食材が原因だとは夢にも思わず健康を害した後にも食べ続けてしまう、そんな危険性もあります。過ぎたるは及ばざるがごとし、過信は禁物です。「一朝一夕」バランス良く楽しんで食事をする事が一番の健康法かも知れません。



■ 職業奉仕委員会 一年を顧みて 委員長 川島治代

委員長 川島治代 副委員長 本橋和也 委員 川島義美 兼任委員 今野文明 野城隆憲

野口年度の職業奉仕委員会は、5名構成で発足しました。

年度初めに活動計画、活動方針について述べさせていただきました。そのうちの一つ「四つのテスト唱和」は、SA Aのご協力のもと会員が順番に行うことができました。また3月3日にクラブフォーラムが予定されておりましたが、新型コロナウイルス感染の拡散により3月から例会は自粛、皆さんと一同に会し学ぶ機会もなくなり現在に至っております。よって委員会活動も休止しております。

今回、世界規模での緊急事態宣言により各国の医療関係従事者をはじめ、高齢者・障害者施設関係者、ライフラインを支えるすべての職業の皆さまに、見えないウィルス感染という危険に身をおきながら従事いただいております。このような職業奉仕に支えられ私たちの社会生活が成立していることを痛感しました。

思いやりをもって他人に尽くすこと。心を込めた職業奉仕は、万人のところに通じ未来につながることを思い、早くから実践してきたロータリーの職業奉仕の理念の素晴らしさに一年を顧みております。

世界で蔓延する新型コロナウイルスの感染が一日も早い終息を迎え、次年度では本来の活動ができますことを祈念しております。

文末ではございますが、日頃ご協力いただいた会員の皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

■ 親睦活動委員会 一年を顧みて 委員長 西川 昇

委員長 西川 昇 副委員長 真野匡章 菊地民雄 長坂圭将

委員 宮川忠士 大野 恵 伊東 茂 前田善弘

兼任委員 川島治代 依田和孝 北村悠介 莊司芳樹 湯原利昌 三宅隆文 横田一樹

活動方針

親睦活動委員会は、会員相互及び会員家族との親睦をはかり、友情の和を広げることが目的とする。

会長方針である、「温かいクラブ」「活気のあるクラブ」「調和のとれたクラブ」を作る為に、本年度は委員会全体で以下の項目を取り入れた委員会事業を実行する。

1. 会長方針は必ず取り入れる
2. 会員が参加し易い企画にする
3. 予算をオーバーしない
4. 過去に企画を無理に取り入れる必要性はない
5. 天候に左右されない企画にする
6. 会員が満足できる企画にする

活動計画

- ① 例会受付（休会・例会変更時受付も含む）及びメールボックスの管理・出席人数の確認

例会受付は、委員会を各副委員長 1 名と会員 3 名の合計 4 名の班に分けて当番制により受付を行なう。尚、休会・例会変更受付は、担当班の 2 名以上で行なう。

- ② 5 大事業の企画（納涼例会・忘年例会・親睦旅行・奥様例会・文化の集い）

会長幹事の方針のもとで事業を企画する。この 5 大事業の企画は、副委員長 3 名で企画立案する。

但し、奥様例会 or 文化の集いの開催については実施しない（今年度は国際奉仕委員会の 3 国合同例会で台湾訪問に協力する為）

- ③ ふれあいタイムの設営・運営

例会終了後、会員が自由に会話できる場所の提供をする。

- ④ 会員の集い等の夜例会の手伝い、会員の冠婚葬祭時のお手伝い、各委員会の事業補助

他委員会の事業・会員個人の冠婚葬祭のお手伝いを依頼された場合は、受付等のお手伝いを行なう。

活動報告

今年度会長方針を基に活動方針・活動計画を立てさせて頂きました。

- ① 例会受付は、委員を副委員長ごとに 3 グループに分け、担当月を決め実行しました。

- ② 5 大事業の企画は、納涼家族例会は長坂副委員長・忘年家族例会は菊地副委員長・親睦旅行は真野副委員長が、それぞれ担当し、それぞれの企画は、委員会を常開催し練りに練り、実行しましたが、親睦旅行は、下見も 2 回行きましたが、コロナウィルスの影響で中止となり残念でした。

- ③ ふれあいタイムの設営・運営は、指定された日程で担当月の副委員長が中心となり実施しました。

- ④ 会員の集い等の夜例会の手伝い、会員の冠婚葬祭時のお手伝い、各委員会の事業補助は、会員の親族の葬祭時には、1 時間以上前に集合してお手伝いを実施しました。

今年度は、コロナウィルスの影響で年度後半は殆ど例会もなく、事業も中途半端な形で終わり非常に残念ですが、会長幹事から頂いた使命の委員を育てることに関しは、例年よりも多くの委員会を開催し、委員それぞれの意見を聞き、委員会の使命等を伝えたいつもりです。今後の委員の活躍に期待頂ければと思います。1 年間、親睦活動委員会の皆さまお疲れ様でした。そして、会員皆さまご協力有難うございました。

■ プログラム委員会 一年を顧みて 委員長 三上 浩

委員長 三上 浩 副委員長 賀来 寛 兼任委員 西川 昇 川城孝夫 本橋和也

この一年間、独善的に、時には突然の会員卓話をお願いしたり、ある時には卓話を中止したりと混乱を招いてしまい、会員の皆様に深くお詫び申し上げます。

しかしながら、昨年7月に委員会を代表して事業方針等のご挨拶をさせていただいた際にお約束したとおり、会長、幹事に「おんぶに抱っこ」で乗り切りたいという、公約は守り切ったと思っています（えっへん）。特に飯高幹事には大変お世話になりました。終には、コロナ騒動で、意識を失った委員会はおんぶに抱っこになってしまったかと思われませんが、飯高幹事のリハビリの手助けになれたかと、ひそかにガッツポーズをしています。

ハイタッチはできない状況ですが、本当にいい加減な委員長を支えて下さった事務局森川さん、委員の皆様に感謝申し上げます。安穩の半年と危機的半年間ありがとうございました。早く会員の皆様、ご家族に安寧な生活が戻りますようお願い申し上げます。

■ クラブ広報 IT ロータリー情報雑誌委員会 一年を顧みて 委員長 白井貴博

委員長 白井貴博 副委員長 平良真人 三宅隆文 兼任委員 野城隆憲 前野拓郎 菊池民雄 前田善弘

本年度の委員会メンバー全員で、委員会活動を実践して参りました。

本年度の活動計画は

1. 炉辺会談の実施（前後期各1回）
2. ホームページ等の活用及び管理
3. クラブ週報の作成、発行、掲載
4. 情報技術（LINE・マイクラ等）普及・活用
5. 雑誌「ロータリーの友」の活用 月信への投稿でした。

実際の活動を振り返りますと、炉辺会談を10月15日に行いました。移動例会としてダイニングバーピースを貸し切り、総勢38名の参加でした。6グループに分け、テーマを「千葉西RCがより活性化するには」とし、討議の後の発表を入会歴の浅い会員皆様に担っていただき大いに盛り上がりしました。下期の炉辺会談は新型コロナの影響で開催は断念しました。

「ロータリーの友」の活用では、海峯研修リーダーにワンポイントロータリーとして、ロータリーの友をかみ砕いて解説していただきました。私自身、ロータリーの友を今までさほど読むことをしていませんでしたが、改めて読むと他地区の情報や様々な活動を知ることができ、是非会員の皆様にも活用していただきたいと思いました。

クラブ週報の作成には藤崎会員のご尽力により、毎週早々の発行が実践できたと思われます。写真も多く取り入れていただき大変見やすい内容になっていると思われます。

反省としましては、ホームページの活用が不十分なところであります。奉仕活動の様子などを写真で掲載したいと思っておりましたが実践することができず、次年度への課題にしていなければ幸いです。また、LINEの活用が今年度はさらに多くみられましたが、LINEへの投稿もクラブとしてある程度のルール化があっても良いかと思いました。

本年度は新型コロナの影響による例会取り消しで委員会活動も消化不良のままととなりました。課題を次年度に引き継いでいただくとともに、新しい例会の在り方に合う委員会活動も考えていく必要があると思います。

以上、1年間皆様のご協力に感謝を申し上げ、一年を顧みてとさせていただきます。ありがとうございました。

■ ワンポイントロータリー ロータリーの友誌5・6月号紹介

今回の世界的に感染拡大した新型COVID-19感染拡大予防の為に、スティホーム奨励自粛の為に、ロータリーの友誌の発行が5月と6月両号を合本として発行されました。入会以来知る限り、はじめての合併本になりますが、新型コロナウイルス感染拡大に関する記事の特集号になっています。これを機会にして会員皆様は、是非情報収集と併せて、クラブ委員会としても会員としても、様々な記事の投稿も積極に進めていければ嬉しく思います。

横 3P) President message マーク・マローニ RI 会長は、世界中に蔓延した COVID-19 感染拡大に際して、WHO がパンデミック宣言した契機に沿って、RI 開催行事であるホノルル国際大会等の行事を全てに中止宣言しました。対面式クラブ例会を中止して、オンラインでの開会を続けているクラブに対しては、その地区とクラブにむけて感謝の意を述べています。世界中が感染拡大予防の自粛生活で変化する中、ロータリーも共に変化をする必要性があることを指摘され、あわせてロータリアンの適応力の素晴らしさを指摘しています。

マーク・マローニ会長は、米国アラバマ州のジケーター RC に入会して 40 年目だそうです。

横 9P) 「ロータリーの適応性が試される時」と題して、「侃々諤々」のコーナーでは各地区のクラブの活動内容が、「災厄で見直されるロータリー活動の価値とは？」のテーマによって投稿されています。2560 高田 RC は、「明けない夜はありません」。2500 釧路北 RC は、「今をクラブの在り方を検証できる良い期間と位置付けて」。2760 西尾一色 RC は、「ホームページを新型コロナバージョンに」。2570 坂戸さつき RC は、「今は会員増強でなく、会員維持の時」。2820 下館 RC は、「われわれロータリアンが広い視野を持ちそれぞれの地域で奉仕を」。2750 東京府中 RC は、「互いに勇気づけながら」。2830 野辺地 RC は、「世界を友好と励ましの輪でつなぎたい」。2750 東京米山友愛 RC は、「ウエブを活用し、子クラブやインターアクトと協力して」。2590 横浜中 RC は、「新型コロナウイルス感染症流行の収束後を見据えながら」。2750 東京中央新 RC は、「こんな時期だからこそ奉仕の輪の広がりを期待」。

横 14P) ロータリークラブの活動として、「COVID-19 今すぐ支援が求められています」のお題目で国内編が写真入りで紹介されています。2560 新発田城南 RC は、「駅前でマスクを配布・衛生管理を啓発」。2620 甲府南 RC は、「IM 登録料をフードバンクへ寄附」。2760 名古屋名東 RC 他は、「笑顔の食料配布・即座に集まった協力」。2630

岐阜淡墨 RC は、「お年寄りにいち早くマスクを」。2500 釧路北 RC は、「距離を保ち支え合おう！」
夫々の地区クラブからの体験談が詳細に披露されて、特徴ある活動内容に興味があります。

横 16P) ロータリークラブの活動海外編として、ドイツ、ポルトガル、フランス、トルコ、イタリア、スペイン、ブラジル、香港、スリランカ、パキスタン、イギリス、アイルランドの国々の活動が紹介されています。

横 18P) 「全 34 地区緊急アンケートどうする？地区会合」と題してのアンケート集計が参考になります。Q1 は、地区チーム研修について。Q2 は、PETS について。Q3 は、地区研修・協議会について。当 2790 地区も含めてそれぞれの地区が工夫し、Web オンラインの活用でパソコン画面やビデオ画面を活用しています。各質問がグラフ化されて一目瞭然に判断できますので、素晴らしい資料として活用できます。

横 20P) 「オンライン会議のススメ」 オンライン会議のツールを用いた会合の可能性として、第 2500 地区ガバナーエレクトから、広大な北海道地区内での Zoom ミーティングを活用されたオンライン会議の活動報告がされています。それぞれ体験した結論と問題点が明記されていますので、これから導入を考えている地区やクラブは参考になるでしょう。

横 23P) 特集青少年奉仕月間とした「ローターアクトに聞きました、アンケート結果発表！は」、今一番新鮮で注目の的になっているローターアクトクラブについて、興味あるアンケート結果が報告されています。ロータリークラブとの関係や奉仕活動に対する理解と実践は大変幅広く浸透されていますが、国際ロータリーの関係や決まりごとに関しては、まだまだ情報公開と意見交流が不足しているように受けとめができます。ロータリークラブやロータリアンとの密接な意見交換が望まれます。26 ページには、2020 年 1 月にあった RI 理事会決定事項の中で、ローターアクトクラブは 7 月 1 日から RI に人頭分担金を学生は 5 \$ 社会人は 8 \$ 夫々支払うこと。アクトの年齢制限を撤廃したが、あえて設定できるが義務でない。年齢制限を設定する場合は提唱クラブからの承認を得ることが重要変更事項になっています。

横 30P) 「特集海洋プラスチック問題 プラスチックの罠」はこれから人類全体の責任と課題になっています。ローターアクトのグロジャンさんはフランス出身でオーストラリアに移住しましたが、海洋汚染の原因である反プラスチック運動に寄付をし、世界環境デーのために環境持続可能性ロータリアン行動グループのお手伝いをしています。興味あるデータとして、600 万は洗濯機から出るプラスチック繊維の数、1,390 億ドルは環境保全のために負担した投資額、72 億ドルは EU が使用制限することで節約できる額、25 cm は製造されたプラスチックをアルゼンチンに積み上げた場合の深さ、等々が興味深く紹介されています。今後の活動と見通しについても、クラブ会長のマナドさんは「今日、簡単な行動を取ることで、次世代により良い未来を築くことができると信じています」と述べています。

横 37P) 「守ろう減らそう みんなでプラスチックごみ・ゼロ運動」は、各地区のクラブからのゼロ運動の様子が詳細に報告されています。

横 42P) 「END POLIO NOW たった 2 滴のワクチンがあれば」

2580 東京後楽 RC の石毛会員が、個人の資格でインドへのポリオワクチン投与事業に参加した体験談です。すでに日本では 1981 年にポリオが終息していますが、世界中では 2 か国がまだ常在国としてポリオ菌が残っています。インドも 3 年ほど前には常在国で、世界中からワクチン投与のボランティアが活動してきました。世界ポリオデーに併せて、毎年全国から集まったロータリアン有志が、インドのワクチン投与活動に参加してきました。初めて参加した石毛さんの新鮮な体験談は大きな価値があります。自費でワクチン投与の活動に参加され、全国のロータリアンとの交流を通して、多くの学びごとができた喜びが伝わってきます。

横 58P) 我が 2790 地区大会の報告があり、諸岡靖彦ガバナーから掲げられた地区スローガンである「ロータリーから千葉を元気に」を体感できたガバナー報告がされています。

横 63P) 2020 年のワイキキ国際大会が中止されたことをうけて、Web を利用したロータリーバーチャル国際大会の案内があります。

今こそ「My ROTARY」でつながろう！ ロータリアンであればこそ My ROTARY は必然ツールであるし、日常的に沢山利用してこそ、自らの研鑽と修得を養うことができると思います。Web は勿論ですが全ての価値観は時代そったものとすべき、先ずはロータリアンが率先して受け止め利用をはかるべきでしょう。

横 71P) 縦組み表紙である手島知健さんのプロフィールがあります。手島さんは東京クラブの戦後にあった復帰時に活躍された方です。RI 理事にも就任され、得意な英会話をもって素晴らしい活躍をされ、RI から配信の英文を翻訳もされました。最も貴重なこととして「四つのテスト」の文章を翻訳する時に活躍され、その手腕を遺憾なく発揮されました。

縦 14P) 友愛の広場・FRIENDSHIP PLAZA において、地域・世界をつなぐ米山の絆は、当 2790 地区米山記念奨学委員会の鈴木荘一委員長から投稿された文章があります。大阪に住む米山学友のカレンさんとの出会いと、カレンさんが千葉の台風被災者への慰問活動の際に、自身が運転されて大阪から南房州迄遠路移動され、積極的に慰問活動に取り組んだ際の、素晴らしい奉仕活動の様子が報告がされています。

野口会長・飯高幹事年度のクラブ研修リーダーとして、クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員会の白井貴博委員長と協力しあって、このロータリーの友誌紹介を継続してきました。どれほど「ワンポイントアドバイス」に結びつきお役に立ったのかは、大きな不安が残っておりますが、この号をもってお役目を解かせて頂きます。大森会長・野口幹事年度、花光会長・白井幹事年度、野口会長・飯高幹事年度の三年間に亘って、不能と非力を重ねてしまい深くお詫びします。この機会を頂いたクラブメンバーに感謝申し上げます。クラブの皆様、三年間に亘りご厚情下さり誠にありがとうございました。

研修リーダー 海寶勘一

（１）一人ひとりの基本的感染対策

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ **手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
☐ 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



☐ 通販も利用
☐ 1人または少人数ですいた時間に
☐ 電子決済の利用
☐ 計画をたてて素早く済ます
☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

- ☐公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ジョギングは少人数で
- ☐すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐予約制を利用してゆったりと
- ☐狭い部屋での長居は無用
- ☐歌や応援は、十分な距離かオンライン

☐ 会話は控えめに
☐ 混んでいる時間帯は避けて
☐ 徒歩や自転車利用も併用する

- ☐持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐屋外空間で気持ちよく
- ☐大皿は避けて、料理は個々に
- ☐対面ではなく横並びで座ろう
- ☐料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

☐ 多人数での会食は避けて
☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

□テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
□会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

・川崎会員…コロナが一日も早く収束して平常に戻りますように

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
	名	名	名	名	%		30,000 円	
前々回修正	メーカーシップ			欠 席	出席率		累 計	
	名			名	%		1,071,000 円	

クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員会
 【委員長】 白井貴博 【副委員長】 平良真人 三宅隆文 【委員】 *野城隆憲 *前野拓郎 *菊池民雄 *前田善弘