

THE WEEKLY NEWS OF EAST KISARAZU



国際ロータリー第 2790 地区
木更津東ロータリークラブ

2021-22 年度

●例会日 毎週水曜日 PM12:30~1:30 ●例会場 オークラアカデミアパークホテル TEL 0438-52-0111
●事務局 木更津市朝日 1 丁目 2-29 シグママンション朝日 B 棟 105 号 TEL 0438-25-0716 FAX 0438-25-0718

2021-22 年度国際ロータリーテーマ

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために SERVE TO CHANGE LIVES

第 18 回例会 NO. 2539 2021 年 12 月 1 日

【 宮寺順子会員ペット 】



【キャラちゃん】

【チビちゃん】

■司会進行 加藤智生 S A A

◆四つのテスト 佐藤丈夫会員



◆点鐘 12時30分
渡邊慎司会長

◆国歌斉唱 「君が代」

◆R ソング 「奉仕の理想」



◆出席 会員 41 名 ◆出席率 86.11%
出席 31 名 ◆前々回出席率 75.00%
欠席 10 名 ◆修正後出席率 80.55%

◆欠席者【敬称略】
叶川博章・嶋津正和・鈴木秀幸・鶴岡大治・
林田謙志

◆メイクアップ
・12/1 第 6 回理事会
渡邊慎司・吉田和義・松岡邦佳・大里光夫・
堀内正人・石田 亨・佐藤丈夫・加藤智生・
林孝二郎・倉島和弘・小林裕治

ホームページ <https://kisarazueast-rc.jp>

木更津東ロータリークラブ

会 長 渡 邊 慎 司
幹 事 吉 田 和 義
編 集 大 岩 も え

国際ロータリー第 2790 地区

R I 会 長 シェカール・メータ
地区ガバナー 梶 原 等
ガバナー補佐 鈴 木 荘 一

◆ゲスト・来訪ロータリアン紹介

◇菜の花園

酒井愛子 様



◇菜の花園

安岡友美 様



- ◆誕生祝い 中野麻美 (9/18) 宮寺順子 (10/14)
 趙 亜南 (10/16) 松岡邦佳 (10/23)
 堀内正人 (11/2) 鈴木克己 (11/6)
 渡邊元貴 (11/29)



- ◆結婚祝い 中野麻美 (9/26) 近藤直弘 (10/25)
 石田 亨 (11/1) 堀内正人 (11/3)
 平野秀和 (11/5) 大隅義一 (11/23)
 豊田文智 (11/23) 宮寺順子 (11/24)

■年次総会

議長 渡邊慎司会長



◆定足数の確認

吉田和義幹事



◆審議事項

◇第1号議案 指名委員会 林孝二郎委員長
次年度役員及び理事候補者承認の件



先週の例会で発表した通り、以下の候補者を指名いたしましたので、よろしくご審議ください。

副会長：近藤直弘

会計：佐藤丈夫

副幹事：小林裕治

その他の理事：松岡邦佳・加藤智生・藤野宏治・
宮寺順子・林孝二郎

以上 8 人です。

■会長挨拶・報告

渡邊慎司会長

先週のガバナー公式訪問及び、クラブ協議会の出席ご苦労様でした。また、次年度の理事候補についても承認されました、会長エレクトの大里会員と次年度への引継も含めた話を進めていきたいと思っています。ガバナーもお話になっていましたが、人事は単年度制ですがロータリーの活動自体は継続性が必要となってきます。コロナの影響で中止などになると、正常時に戻っても事業が再開されないものも出てきてしまうかもしれません。そういった点は過去の資料などを参考にしてロータリー活動を進めていくのが良いと思います。



話は変わりますが、アメリカのカリフォルニア州にある、2023-24 国際ロータリー第 5280 地区ガバナーに選出された中曽根牧子さんは、ロータリー奨学生として1年間ドイツ留学をした経験を持つ方です。様々な経験をしてアメリカで学習塾を経営する中で 2004 年にロータリーに入会したそうです。アメリカでは「全く知らない人のために、困っている人のために何かを提供したいとか、尽くしてあげたい、生活が良くなるようにしてあげる。キーポイントは、友達や親戚や知っている人ではなくて、全く知らない人のために奉仕活動をするのが素晴らしい」と述べています。

中曽根氏は常日頃から学生時代に受けたロータリーの恩を忘れずに、いつかは恩返しをしたいと考えていたそうです。私達も直接は関わることが無いかもしれませんが、奉仕活動や寄付をする事で誰かが救われ、救われた人がまた他の人を助けることができれば、その影響は大きく広がっていきます。

貧困や後発国に対しての支援は決して可哀そうだという理由だけではありません。このコロナウイルスが世界に広がっている現在も、ワクチンを購入できない国が多くあり、その国々から再度ウイルスが多く蔓延してしまうかもしれません。現在も南アフリカで新たに見つかった変異したウイルス「オミクロン型」もその一つです。他のアフリカ諸国ももしかしたら統計すら取れない国もあるかもしれません。今後は先進国がより多くのワクチンを製造できる体制を取り、世界中でのワクチン接種が進むことが必要だと思います。

以前国際奉仕としてネパールで「ヤギ基金プロジェクト」も、現地の人達が自立できる収入が得られるようにと始まりました。しかし、遠く離れた場所での支援だった事と、現地の風習など難しい点が多く事業を継続することが困難になってしまいました。しかし、今後も私たちができる国際奉仕を考えていきたいと思えます。

例会のプログラムの担当となっている委員長には、社会問題や国際問題などについての話が聞ける機会も提供して頂きたいと思えます。

■幹事報告

吉田和義幹事

1.第5回理事会報告

出席者7名+

オブザーバー1名+事務局

◆審議事項

- ①2021年度10月収支報告の件
→承認されました。
- ②理事欠員補充について→承認されました。
- ③2021-22年度地区委員推薦について
→承認されました。



2.幹事報告

- 1) 米山奨学会及びR財団への寄付金については、11月末日で締め切りとさせていただきます。後程、委員会報告にて委員長よりご報告の予定です。
【参考】11月30日現在
・米山奨学会 600,000円
・R財団 459,200円
- 2) 2021-22年度ガバナー事務所より「2021-22年度地区大会開催のご報告と御礼」が届いておりますので回覧いたします。
- 3) 2021-22年度ガバナー事務所より「世界ポリオデートレインジャック」プロジェクトの報告と御礼が届いておりますので回覧いたします。
- 4) ポリオ根絶祈願の募金額は¥5,500-でした。ご協力ありがとうございました。

3.他クラブからのお知らせ

- 1) 君津RCより「第1回君津モルック大会」のご案内が届いておりますので回覧いたします。
- 2) 木更津RCより「例会変更のお知らせ」が届いておりますので回覧いたします。
- 3) 木更津RC・袖ヶ浦RCより「週報」が届いておりますので回覧いたします。

4.その他のお知らせ

- 1) 木更津商工会議所より「令和4年新年賀詞交歓会のご案内」が届いておりますので回覧いたします。

5.回覧

- ・2021-22年度ガバナー事務所より「2021-22年度地区大会開催のご報告と御礼」
- ・2021-22年度ガバナー事務所より「世界ポリオデートレインジャック」プロジェクトの報告と御礼
- ・君津RCより「第1回君津モルック大会」のご案内
- ・木更津RCより「例会変更のお知らせ」
- ・木更津RC・袖ヶ浦RCより「週報」
- ・木更津商工会議所より「令和4年新年賀詞交歓会のご案内」

～ロータリーについて知ろう～

第14回目

今回は、当クラブが行った国際奉仕「ヤギ銀行プロジェクト」についてです。木更津出身の写真家「潮田展子」さんのダンプス村に関する卓話をきっかけに、2010年にダンプス村に対して、国際奉仕委員会において「持続可能であること、経済的に自立できること」の条件のもと、現地で商品価値の高いヤギを地元の就学児童を抱える貧困家庭に贈り、そのヤギを飼育、繁殖させ、生活の改善図り児童の就学機会を促進させようと計画されました。

その後、グローバル補助金を活用した事業を立ち上げました。グローバル補助金の承認には大変な労力が掛かりましたが、事業立ち上げから2年後の2014年5月31日にグローバル補助金としての正式承認通知が当クラブに届きました。そして、ヤギを飼育する牧場の整備を進めて、2014年12月12日に現地にて牧場のオープニングセレモニーが開かれました。

しかし、地元ポカラロータリークラブの内紛などによりロータリー財団への中間報告書が提出されずに、最終的には終結ということになりました。

■委員会報告

◆雑誌・姉妹クラブ委員会 阪中昌司委員長
【ロータリーの友 11月号の紹介】



〔横組み5ページ〕

R I 会長メッセージ

12月は、疾病予防と治療月間です。疾病との闘いは、世界中のロータリアンが何十年も前から尽力してきたことであり、ロータリーの7つの重点分野の一つでもあります。

今月は、ぜひ疾病の予防と闘いに重点を置いてクラブに何が出来るか考えてみてください。より多くの人々に変化をもたらすために、今こそ、クラブと地区はこれまで以上に大規模で大胆なアプローチを採用するべきです。目標達成に向けて現状を再確認しましょう。数か月で終わるのではなく、何年にもわたって変化し続けるような戦略を立てましょう。

〔横組み7ページ〕

私の「元気に過ごすコツ」

コロナ渦のストレスやプレッシャーを乗り越える。会員の活動が紹介されています。

35年振りに水泳指導を始めた方、オリンピックの入江選手に触発されてボクシングを始めた方、ゴルフを満喫されている方、バイクに乗って緊張感で脳を刺激している方、自宅でチョークアートやジオラマ制作を楽しんでいる方、料理を始めた方、マラソンを始めた方、淡路島と大阪の2拠点生活を始めた方、等様々な個人の活動が紹介されています。

また、企業としては、会社の駐車場の一角に植栽コーナーを設けた企業、外国人教師のために校舎を開放して音楽や陶芸活動を始めた学校、社内のコミュニケーションに重点を置いた取り組みを行っている保険代理店、お互いの価値観を知ることが出来るカードゲーム「エンゲージ（価値観）カード」を始めた企業、始業前にラジオ体操を始めた保険代理店、ストレスチェックに力を入れている企業、1対1のオンラインよろず相談と食育を行っている企業、等が紹介されています。皆さんの会社でも是非導入を検討してみてください。

〔横組み17ページ〕

産業カウンセラーが勧める「健康経営」

コロナ渦の時代で経営者に求められるメンタリティは、ストレスリセット（自己管理能力）です。トップリーダーは、経営哲学と同時に「心の健康哲学」を併せ持つことが必要です。メン

タルケアは、心の健康を安定的に維持し、心の病を予防することにつながる手段で、日々のストレスを緩和したり、軽減するためのポジティブなツールの一つです。一方、経営に欠かせないのは、従業員のためのメンタルヘルスケアです。ストレス管理やハラスメント研修、個人の成長に働きかけるための研修など、段階ごとに気付きを深められる工夫が必要です。

〔横組み18ページ〕

「障害は個性」と思える社会に

パラリンピック視覚障害 T12 で金メダルを獲得した道下美里さんのオンラインインタビュー（道下さんは、福岡中央エンジョイロータリー衛星クラブの会員）

バリアフリーに関する日本と海外の違い等について語っています。色々生活に苦勞する中で、「何かお手伝いできることはありませんか？」と声を掛けて下さるとありがたいと語っています。東京パラリンピックを契機に、「障害は個性」と子どもたちが感じられるような報道をしてもらえ、そういう子どもたちの見方が社会に浸透していけば、体の不自由な人に手を差し伸べるのは当たり前になる時代になればいいなと思いますと語っています。

〔縦組み4ページ〕

筋肉を保持「貯筋」する大豆のチカラ～宇宙実験で分かった

徳島大学教授、宇宙栄養研究センター長 二川健（にかわ たけし）氏の講演

骨格に沿って付いている筋肉（骨格筋）には四つの働きがあります。それは「運動機能」「タンパク質・アミノ酸の貯蔵庫」「熱産生（熱生産）」「ストレス耐性」であり、骨格筋を鍛える、すなわち筋肉を保持する、「貯筋」することは、非常に重要なこととなります。そして、筋量が多い人ほど長生きする、という結果も出ています。また、寝たきりになるパターンは、加齢による筋量の減少が発端です。宇宙空間での研究の結果、筋肉を増やすには、その材料であるアミノ酸を供給する必要があることがわかりました。たんぱく質が豊富で、抗酸化栄養素を持つ食材は大豆になります。研究では、20～70代の健康な男女54人に2週間いり大豆20gを毎日食べるようにしたら54人中37人（約70%）の筋力アップが確認できました。皆さん、積極的に大豆を食べましょう。



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

◆ニコニコボックス報告
親睦出席委員会 田口理紗委員長



◇中野麻美会員

結婚、お誕生日とお祝いのお花をありがとうございました。笑顔いっぱいの年にしたいです。今日は新会員卓話宜しくお願いします。

◇趙 亜南会員

この度はお誕生日ありがとうございます。みなさん妙膳閣にぜひ来てください。(忘年会と新年会)



◇渡邊元貴会員

多分見えなと思います。58才になりました。これからも宜しくお願いします！！

◇松岡邦佳会員

随分前になりますが、10月23日49才になりました。当日は地区のRLI推進委員会でしたが、予告していたにもかかわらず誰にも祝ってもらえませんでした。

◇宮寺順子会員

10月14日で63才になりました。自分でもびっくりです。成長してないなと思います。11月24日はすてきな花をありがとうございました。結婚記念日うれしいですね。

◇堀内正人会員

結婚記念日祝いや誕生日祝いをいただきありがとうございました。

◇近藤直弘会員

きれいな花ありがとうございました。毎年なのですが、妻と1年たったねと確認できる大切な花になっています。

◇大隅義一会員

きれいな花ありがとうございました。

◇竹内正守会員

かずさマジックが都市対抗野球1回戦を勝つことが出来ました！今週金曜日が2回戦になります。引き続きご声援を宜しくお願いします。



■例会アワー

◆中野麻美会員紹介
プログラム委員会
小林千晃会員

本日の例会アワーは、中野会員の新会員卓話です。

入会は昨年2月19日で、請西東にある、なのはな保育園の園長として、木更津の子供たちの教育に日々尽力されています。

ご自身の事は、もちろんの事、なのはな保育園の特徴などもお話しして下さる予定ですが、新会員卓話では、初めての試みもあるようですので、楽しみにして頂けたら幸いです。また、中野会員の応援の意味もあり、女性会員がスケジュールを調整して参加しております。では、宜しくお願い致します。



◆新会員卓話

中野麻美会員



「未来を夢見て大きくはばたけ！！」

まず、自己紹介させていただきます。私の名前は中野麻美と申します。年は昭和51年9月18日生まれの45歳です。家族は、夫、長男、次男の4人家族です。

夫は、現職場の開業時から一緒に働いており、家庭内だけではなく、仕事においても良きパートナーとして一緒に頑張っております。長男は、医療系大学の3年生で、今ちょうど病院実習の真っ最中で、毎日患者さんと向き合いながら頑張っております。次男は、小学校3年生のわんぱく盛りですが、昨年より芸能関係のお仕事を始め、自分からすすんで、子役としての活動に打ち込んでいます。

私は5歳の時に、東京からこの木更津に引っ越して参りました。私は小さい頃から喘息の持病があります。私の場合は、重度の小児喘息で、喘息発作のたびに入院を繰り返してきました。木更津への引っ越しは、少しでも空気のきれいな環境で喘息が良くなるようにと、両親が選んだ場所でした。大人になった今でも、季節の変わり目や忙しくなる時期に喘息発作が出ることがあります。その時は、救急車で病院に運ばれ、治療して頂く事もあります。

小学校から高校までは、たくさんの友達に恵まれ、毎日楽しい学校生活を送りました。今でも中学校の頃の先生や同級生とは月に1~2回、飲み会もしているほど深くつながっています。

みんな仕事は違いますが、それぞれの分野で活躍し、何かあったら助け合える、頼もしい仲間となっています。

学生生活では、「勉強も、やればできる！」と先生に言われ続けましたが、当時は友達との遊びに夢中になり、全く勉強せずに毎日を楽しんでいました。結局、勉強は苦手な子になってしまいましたが、その分誰とでもすぐに仲良くなれる明るい性格になり、色んな事に興味を持ち、スポーツは何でも大好きで、どんな事にもチャレンジしてきました。バスケットボール、サーフィン、チアリーディング、スノーボード、ゴルフなど、その他色々な、その年の流行りのスポーツを楽しんでやっています。

仕事に関しては、私は昔から子どもが大好きで、長年、認可保育園で勤務していた経験を活かし、平成22年の4月に、木更津市の請西東にて、なのはな保育園(H22～)、学童保育ゆめいろはうす(H22～)を開園し、園長として約11年可愛い子ども達と、働くお母さんの為に少しでも力になることができると、毎日尽力してまいりました。お陰様で、現在では、保育園児、約150名、学童保育で小学生150名をお預かりしています。そして、この度、令和3年11月に、同敷地内に企業主導型保育施設『なのはなキッズ』を開園致しました。一人でも多くの子ども達の成長を見守り、地域の皆様のお役に立てればと思っております。

なのはな保育園を始めるきっかけは、さかのぼること、11年前。君津市の市議会議員の加藤喜代美さんと知り合い、私の『子どもが大好き。保育園を開園したい。子ども達の成長を側で見守りたい』という夢を話したときに、共感して頂き、縁あって一緒に保育園を立ち上げる事になりました。

なのはな保育園の特色は、とても広い園庭を持ち、自然に触れながらのびのびとした保育ができること。学習カリキュラムを用意し、1日40分、ネイティブの講師による英語の授業や書道の師範を講師に招いた国語の授業など、よその保育園にはない様々なカリキュラムを受けられるということです。その他にも、チアリーディングやサッカー体操教室など保育園にいる間の中で、いろんな習いごとを行うことができ、働きながら子育てをしている保護者の方の負担が少しでも楽になるように、そして子ども達が毎日楽しんで保育園に通ってくることを第一に考えています。

先日、11月に開園した、なのはなキッズは、なのはな保育園とは経営体系が少しことなり、提携した企業で働く従業員の皆様のお子様を優先お預かりすることのできる保育園です。現在、木更津市ではまだまだ多くの待機児童がおり、その数は100人近くいるそうです。仕事を探すうえで、お子様を預ける場所が必要な保護者さま、企業側としても、求人を行う上で、福利厚生の一つとして、保育園への優先入園を載せることができます。保護者様、企業様どちらのお役にも立ち、この地域の活性化の一役を担えればと思っております。

私が園長としてここまで頑張ってきたのは、仕事を通じ多くの食事会や集まりに参加させていただき、最前線で活躍している方々と知り合いになり、指導や助言していただいたり、未熟な私を支えてもらっているからだと思います。その中でも、とても大きな存在はこのロータリークラブです。ロータリークラブとも出会うきっかけとなった、金見和子さんが先日、急にお亡くなりになられ、とても悲しく、心に大きな穴があきました。このロータリークラブの事も私が入会する以前より、「とても楽しく素敵な仲間たちができる会なのよ～」と話してくれ、「まみちゃんも、若いのに保育園頑張ってるから、ロータリーに入ると、みんなが色々力になってくれる事がたくさんあるから。」と勧められて、入会する事となりました。

本当は本日、ロータリーを紹介してくれた金見さんのお話などを知りたいと考えましたが、まだ気持ちに余裕がないので、また落ち着いたころに、金見さんの素晴らしかった所など、皆様とたくさんお話できればと思っております。

ロータリークラブとの出会いで、本当に素晴らしい方々と出会え、入会后、金見さんや坂井さん内田さんにすぐに手助けをしていただいたのを覚えています。今では、多くの会員の方とお話しすることができ、たくさんの方に助けていただいております。本当に感謝しております。

本当にこの卓話の原稿作成を通じ、まだまだ短いロータリー会員生活を振り返っても素晴らしい会だと、感じております。これからも、皆様にはご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

話まとまりませんが、本日の挨拶とかえさせていただきます。

少し時間がありますので、保育園で子ども達に教えている、おりがみのクリスマス制作をみなさんと一緒に一つやりたいと思います。指先を使うことで、脳の発達により影響を与えます。脳に刺激を与えてくれるので、思考力や言語力、運動能力を育てるためにも、指先を使った遊びは大切なんです。

それではみなさん、準備はいいですか？

- ★赤いおりがみ 1枚
- ★茶色おりがみ 1枚
- ★緑の紙皿 1枚
- ★のり、黒ペン

材料は、ありますか？

ぜひ、家で手作りのクリスマス制作、飾ってくださいね。



制作開始

最後に、ロータリーの先輩方みたいに、ロータリーにふさわしい活動ができるよう頑張っていきたいと思います。先輩方のご指導をよろしくお願い致しまして、私の卓話とさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。



制作風景



◆点鐘 13時30分 渡邊慎司会長

木更津東ロータリークラブ事務局メールアドレス eastkisarazu-rc@nifty.com