

先入観を持たないで ロータリーを楽しみましょう！

国際ロータリー第2580地区
2023-24年度ガバナー

栃木 一夫

第4回RYLAセミナー最終日の記念撮影にて
2024年2月25日(日)
於 国立オリンピック記念青少年総合センター



地区大会の新入会員昼食会でこんな話をしました。私は東京北ロータリークラブに入会して35年になり、皆出席を続けています。皆出席を続けている理由をよく聞かれます。

- 例会での会員との交流が楽しい
- 卓話がためになる
- 食事がおいしい
- 自分磨きになる
- 仕事につながる

こんな理由を言いたいところですが、本当のところは過去の経験から「一度例会を欠席したら、どんどんスリーピングメンバーになってしまうだろう」と思っていたからです。

不思議なもので、火曜日例会出席が習慣になっていくと、会社でも「社長はロータリーで火曜日はいない」となり、予定を入れないようにしてくれるようになりました。そうこうしているうちに、「今度は休みたくなる」「何としてもメイクアップしよう」というように、その結果『皆出席』が優先事項になり、35年続いたのだと思います。

新入会員昼食会では、アンケートを取らせていただきましたが、「仕事が忙しく例会に出席できない」「例会回数や行事が多すぎる」というようなご意見がありました。議論するまでもなく、仕事が一番の優先事項ですが、そこにロータリーは会員一人一人の向上であり、会員の事業の向上のために有益だということも付け加えていただきたいのです。ロータリー活動に参加することにより、高い倫理観を持ち、信頼や人柄によ

り事業が発展することが理想です。

このような理想実現のために、私が入会したころは、「1業種1名」や例会出席についても「60%出席しないと会員身分の自動終結」という会則もありました。これを補うため、時間を作れた時に出席すればよい「メイクアップ」という制度もあります。

私は今お話ししましたように、理屈よりも社員をはじめ、周りがロータリーに行く環境を作ってくれ、健康も特に大きな問題が起きず、その他家庭も含め何とかと恵まれていて、35年間皆出席が出来ているのだと感謝しています。

アンケートの回答で、仕事が忙しく例会に出席できない、例会回数や行事が多すぎるというようなご意見について、私がお答えできるのは、「どんな会合でもよいから時間を取れるときには出席してください」という事です。どこのクラブにも、夜間例会とか炉辺会、あるいは土日に行う奉仕活動、その他ゴルフ会やワイン会、とか趣味の会等どこかに出席できるはずですよ。

子供の頃のように、余計な先入観を持たないで、ワクワク感をもって会合に出ましょう。そして出席すれば、何か気が付かないことも含めて収穫があります。

そしてロータリー活動を理解する一助として、新入会員の皆様も、在籍4年以上の会員の皆様も、例会出席、そしてロータリーの友の購読やRLI（ロータリーリーダーシップ研究会）への参加、さらにMy Rotaryから学び奉仕を通して＜Get the Joy of Rotary＞、共にロータリーを楽しみましょう。



6 クラブ合同例会開催と中央分区第2グループの奉仕活動

中央分区ガバナー補佐 山内 哲夫 (東京新宿)

<担当：東京西北・東京新宿・東京四谷・東京新都心・東京ワセダ・東京一ツ橋>

当グループの「6クラブ合同例会」は、2023年11月15日にハイアットリージェンシー東京で開催されました。来賓には石川彌八郎ガバナーエレクト、木村敦史次年度地区幹事をお迎えし、参加者142名にて行われました。ガバナー補佐の挨拶で、新しくなった6クラブ合同例会の方向性の検討が、今回の第一の目的であり、その方法論として、お互いをよく知ることから始めることになりました。ロータリアン個人として、名刺交換を通して、他のクラブのロータリアンを知ることでも大事であり、積極的にコミュニケーションをとっていただきました。各クラブの会長による当年度の活動報告もあり、無事、盛況のなか散会となりました。当グループでは約3ヶ月に一度、リアルな報告会を兼ねた「会長幹事懇親会」を開催。新宿5クラブ共同社会貢献プロジェクト推進専任委員会委員長、幹事も交え、活発な討議と親睦がなされています。

○東京西北 RC 「青少年福祉センター卒業生への奨学金授与」

昨年度「4つのF賞」Fresh部門にて受賞したこの支援は、創立65周年記念事業として始まり、2023年からは2名の学生に毎月授与しております。学生の来訪の際には日々頑張っている様子を元気に報告していただき、会員との良き交流の機会にもなっています。この奨学支援は、勉学の機会が得られ、夢を持つ一助となり、応援している大人が自分の周りにいることを実感できる場としても大切で、引き続き取り組んで参ります。

○東京四谷 RC

「こころのサンタ運動 in 四谷」

当クラブの青少年奉仕委員会は「未成年者を対象に支援すること」に注力し、特にX'masの活動が定着化し、「新宿こども食堂」、「二葉乳児院」、「ごはんと学び(東京キッズサポーター)」にX'masプレゼントを届けています。当日は、サンタに扮した会員とともに楽しいひとときを過ごすことで、会場に笑顔が溢れ、皆が幸せに包まれていきました。奉仕の根源的な魅力をもつ活動として、この先も継続を願うばかりです。

○東京新都心 RC 「ハチミツ販売で障がい者支援」

新宿シティハーフマラソン(当クラブ協賛)が開催された国立競技場で、新宿区勤労者・仕事支援センター「しんじゅ Quality みつばちプロジェクト事業」(昨年種蜂を寄贈)の蜂蜜販売支援をしました。障がい者の方々が養蜂し収穫した蜂蜜の販売で、売上は障がい者の方々の社会参加の促進になり、合計246個、総額188,900円を販売しました。

○東京ワセダ RC

「社会福祉法人青少年福祉センター成人式パーティー開催支援」

数年にわたり支援を続けている「あけの星学園の卒園生の成人式パーティー」に参加・支援してきました。社会福祉法人青少年福祉センターが運営する5つの施設の合同成人式で、社会に出ている方や資格取得のために学校に通っている方など立場は様々ですが、写真を交えて成長した姿を拝見することができ、感動して数時間を過ごすことが出来ました。

○東京一ツ橋 RC 「まちなか保健室支援」

当クラブは、東京都若年被害女性等支援事業の委託事業者である若草プロジェクトが運営する「まちなか保健室」を支援しており、困難な問題を抱える女性への支援の充実、強化を目指しています。実地訪問やセミナーを通じて職業体験や学びの機会を提供し、2023年9月14日に、地区補助金を活用して、パソコンを贈呈しました。女性たちが自らの力を取り戻し、生きるスキルを身につけ、社会復帰への一歩をサポートしてまいります。

○東京新宿 RC 「第22回新宿区小・中学生俳句コンクール」

新宿区小・中学生俳句コンクールを新宿区教育委員会の後援で実施。伝統ある奉仕活動、定着した活動となっています。今年度は、合計2,131句の応募があり、当クラブ俳句同好会メンバーで厳正な選考のうえ、2024年1月15日に新宿区立教育センターで表彰式を開催しました。表彰者のうち26名の児童生徒と、先生、保護者、会員合わせて約80名の参加となりました。



地域の課題を知ることを卓話でつなぐ

北分区分ガバナー補佐 茂木 正光（東京板橋セントラル）

＜担当：東京池袋豊島東・東京板橋・東京池袋西・東京板橋セントラル＞

私はガバナー補佐として、担当する会長・幹事のみなさんに気軽にご相談いただける関係づくりを目指しています。10年ほど前に会長を務めましたが、会長はさまざまな不安感を抱えます。その解消に少しでもお役に立てたらと考えています。また、おかげさまでいろいろな地区委員を務めさせていただいてきました。これはクラブに地区の情報を持ち帰り、クラブの運営をスムーズにするためです。たとえば、クラブにおいて、地区からの情報への会長・幹事の疑問に答えています。この役割をガバナー補佐としても行うことができると考えています。残りの期間も、次年度につながるようにできる限りのことをしたいと考えています。

地域で活動するピッコラーレとの出会い

東京池袋西 RC の吉山弘樹会長から、困りごとを抱えている10代、20代の女性の妊娠、出産を支えている認定 NPO 法



人ピッコラーレをご紹介いただきました。東京池袋西 RC の例会で卓話をしていただいたが、もっと多くのロータリアンに知ってもらいたいとのこと。吉山会長と池袋にあるピッコラーレの拠点を一緒に見学しました。こちらで居場所事業を行っています。赤ちゃんを抱え、居場所のなかった20歳女性とも会うことができました。ピッコラーレは、相談窓口を開設し、深夜の池袋などでキャリアカートをひいて、彷徨っている10代、20代の女性に声をかけています。

2024年1月26日、私が所属します東京板橋セントラル RC の例会に、ピッコラーレの代表理事、中島かおりさんをお招きすることができました。「『誰にも頼れない』妊娠をなくすために～ピッコラーレの活動の現場から～」をテーマに下記のとおり卓話が行われました。「ピッコラーレは、困りごとを抱えている10代、20代の女性の妊娠、出産を支えています。日本は最も赤ちゃんに安全な国です。しかし、赤ちゃんの遺棄は起こっています。望まない妊娠が原因の一つになっています。妊娠しても誰にも言えない不安、妊娠していることがわかったら家にいられなくなるという恐怖を感じています。「にんしん」をきっかけに、誰も

が孤立することなく、自由に幸せに生きることができるとの社会的実現のために、SOSを出すきっかけとして相談窓口を365日開設してい



ます。相談者のもとに会いに行き、一緒に病院、行政などに行くこともあります。8年間で全国9465人、延べ5万1294件の相談がありました。また、妊娠により行くところがなくなり、ネットカフェなどで生活している女性のために居場所を提供しています。

相談者とお話しの中で、「最近の自動販売機は暖かくない」というコメントがありました。どのようなことかという、自動販売機のエコ機能により、中の熱が外に出ないようにになりました。彼女は、夜に自動販売機にくっついて暖をとっていたのでした。そのような環境の中での妊娠でした。温かい布団で安心して寝てもらいたいです。そのために安全な居場所を提供し、信頼できる大人と出会う機会をつくっています。現在、相談窓口や居場所の提供は全国に広がっています。

最後に中島さんは「誰にも頼れない妊娠をなくすために、ロータリアンのみなさまにも、街中で妊婦を見かけたら心を配っていただきたいです。」と語っていました。

現在、地域の課題を知ることを卓話でつなぐために、近隣のクラブにピッコラーレのご紹介、卓話者としての推薦を行っています。ピッコラーレのサイトは下記のとおりです。ご興味ありましたら、ご覧いただければと存じます。

認定 NPO 法人
ピッコラーレ
ウェブサイト
<https://piccolare.org/>



なお、東京板橋セントラル RC の例会には、ピッコラーレの事務局長、小野晴香さんも同行されました。ロータリー財団の元奨学生であり、海外で社会福祉を学び、現地のロータリークラブの奉仕活動にも参加しました。ロータリーの学友が地域課題の現場で活躍していることを知ることもできました。

東分区 KKA5(江北、葛飾、足立)クラブの奉仕活動

東分区ガバナー補佐 守屋 裕之(東京江北)

〈担当：担当：東京江北・東京葛飾・東京葛飾東・東京足立・東京葛飾中央〉

足立区葛飾区グループの各クラブは、特色豊かな奉仕活動を展開しています。それぞれの奉仕活動は、地元と密着したニーズに応えた活動と実感。ここに報告致します。

東京江北 RC

当クラブでは、ロータリー財団地区補助金プロジェクトを活用し、車椅子9台(自走式5、介助式4)を購入。また、新規ボランティア向けの説明動画を作成し、社会福祉協議会へ寄付を行いました。足立区社会福祉協議会では、高齢者・子供等社会的な弱者を対象とした車椅子の無償貸出を行っており、この事業は車椅子の寄付によって成立しています。最近では寄付車両の減少と共に、稼働台数も減少しており、ニーズに対応できない事態となり、新規調達は急務となっています。また社会福祉協議会はボランティア受入センター運営を受託しているが人手不足の為、新規ボランティアに対する説明のための動画作成が必要となっていました。動画または、ボランティア受け入れの際にインターネットを通じて閲覧してもらい、スムーズな業務遂行と人手不足に役立ていただいています。



東京葛飾 RC

2023年11月4日～11月7日、台湾桃園 RC 記念式典に、国際奉仕活動の一環として、総勢15名(葛飾東 RC 鎌田会長ご夫妻を含む)で参加しました。式典の中では東京葛飾 RC の代表として桃園 RC との変わらぬ親交に感謝し、お祝いの言葉を添え発表しました。その中でも、クラブ国際奉仕委員長の増田清さんが長年に渡る委員長としての職責を高く評価され、桃園 RC より記念トロフィーを授与された事はとても誇りに感じます。



東京葛飾東 RC

2024年1月17日、2019年度より毎年続けている葛飾区社会福祉協議会への車いす寄贈を今年も行いました。当初は毎年1台でしたが、自走用や介助用等その



時々の需要に応え、前年度より年2台に増やし寄贈しています。これらの車いすはボランティアセンターを通じて、必要な区民の方



に無料で貸し出しを行い活用されております。また青少年奉仕のボランティア活動支援の一環で2014年より都立農産高校に花苗代を支援し、生徒が寄せ植えのプランターを作成し、葛飾区内の公共施設等に配布しています。今年度も12月に150鉢の鉢を作成し、配布しました。クラブと学校の名前を入れたプレートを差しているので広報活動の一環にもなっております。

東京足立 RC

2024年1月20日、足立区立鹿浜未来小学校に枝垂れ梅を寄贈し、植樹式典を開催していただきました。昨年実施しました『ぶっく・デ・アース』(古本の販売)で集めた資金で枝垂れ梅を購入しました。鹿浜未来小学校は2023年4月に開校したばかりの小学校です。生徒さん達と共に枝垂れ梅が花を咲かせてくれることを祈っております。当日は大寒の寒さの中、代表生徒さんからの感謝の言葉・教育委員長をはじめご来賓の方々からのご祝辞を頂き、多分なる式典を開催して頂きました。少子化が叫ばれる中、このような機会がありましたら当クラブ積極的に参加したいと思います。



東京葛飾中央 RC

2023年11月18日、当クラブの青少年奉仕の基幹事業である「第26回ゆめコンサート」がコロナ禍の空白を経て、かつしかシンフォニーヒルズにて開催されました。葛飾区内の小中高等学校生を対象として、年度初めの4月から募集を開始し、新企画も工夫しながら準備を重ねて来ました。出演校には全国レベルで活躍する高校もあり、音楽の遺伝子を地域の未来世代に繋いでいます。出演者全員で合唱するエンディングでは、小学生たちの、しっかりと前を見据えた堂々とした姿に、たった一日の、だが確かな成長を感じました。このコンサートを続けてきた先輩たちに敬意を表し、これからも続けて行きたいと心から思った一日となりました。



連載「メイクアップ」に行こう！⑧

「ロータリーの友」を勉強する 東京板橋ロータリークラブ

2023-24 年度幹事 倉澤みどり

「積ん読（ツンドク）」の危機

毎月送られてくる「ロータリーの友」を皆さん読んでいらっしゃいますか？右から開く「タテ組ページ」メイン特集＜SPEECH＞には、全国のロータリークラブや地区大会等での講演内容であり、内容も多岐にわたる興味深い記事が掲載されています。その他「この人訪ねて」や「友愛の広場」等々、楽しい記事に溢れています。左から開く「ヨコ組ページ」はRI会長のメッセージから始まり、日本全国、または世界のロータリーに関する情報が満載で、「ロータリーの友」は実にユニークな本の作りになっています。

さて、こんなに読み応えのある雑誌でありながら、じっくり読む時間がない・・・と「積ん読」になって



鈴木義政広報・雑誌委員長

いませんか？16年程前「積ん読」を懸念した当時の会長は、80歳の広報・雑誌委員長、鈴木義政会員に「ロータリーの友」の解説をお願いすることにしたそうです。

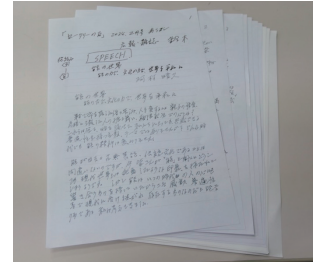
名物卓話「ロータリーの泉」

以来、御年97歳！の鈴木義政会員には、現在も面白くてわかりやすい「ロータリーの友」の解説を「ロータリーの泉」と題して、30分の卓話を続けて頂いております。毎号隅から隅まで熟読され、皆さんと共有したい記事をピックアップして、手書きで解説文を起こして事務局に持ち込まれます。そして事務局で手入力をして、卓話で読みやすい原稿を作成します。これは後に会報＜WEEKLY＞に掲載となるのです。ぜひメイクアップで私達と一緒に勉強しましょう！今年度

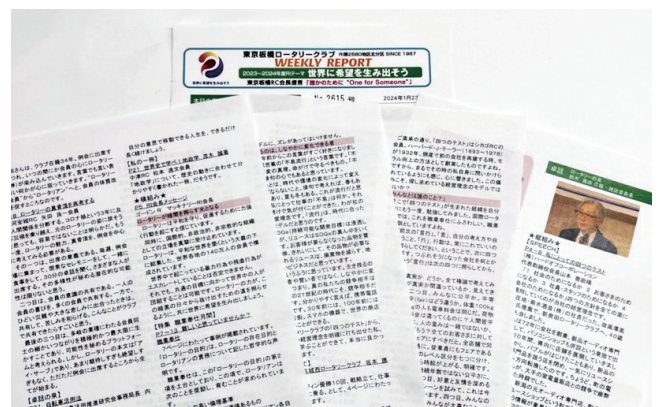


ホテルメトロポリタン池袋での例会

は4月23日（火）、5月21日（火）、6月11日（火）に「名物卓話：ロータリーの泉」を予定しております。当クラブが16年続けている独自の取り組みを体験していただけたら嬉しいです。



鈴木義政会員による手書き原稿



会報＜WEEKLY＞「ロータリーの泉」3ページにわたる内容紹介
クラブソング「心合わせて」をご一緒に♪

2002年、創立35周年記念として、当クラブのオリジナルのクラブソングが生まれました。なんと、作詞作曲はこの鈴木義政会員なのです。紙面ではお聞かせできないので、メイクアップにいらした時には私達の歌を聞いてくださいね！



「心合わせて」
作詞作曲 / 鈴木義政 編曲 / 中村晴子
緑輝く 武蔵野に
文化 友情高めつつ
愛と 奉仕と 感動で
集うは 東京 板橋ロータリー

クラブデータ：東京板橋 RC

例会日 毎週火曜日 12時30分～13時30分
 例会場 ホテルメトロポリタン池袋
 (東京都豊島区西池袋 1-6-1)
 ビジターフィー 4,000円または 4,500円
 クラブ事務局
 TEL: 03-3579-0800
 E-mail: itabashi_rotary@galaxy.ocn.ne.jp
 Web: http://www.itabashi-rotary.org/



website

メンタルヘルスに瞑想が効果あり ～マインドフルネスについて～

医学博士・産業医 矢島 新子（東京神田 RC）

これまでの連載では、メンタルヘルスの現状、とらえ方、そして社会的環境により生じるメンタルヘルス問題について、幾つかのトピックをお伝えしてきました。連載も折り返し地点となりましたので、今回からメンタルヘルス不調との付き合い方をお話します。

話題のマインドフルネス

マインドフルネスは、仏教の瞑想から発展した心の健康法です。これは1970年頃からハーバード大学のエレン・ランガー教授など様々な研究者により様々な実験が行われ、ストレス軽減や集中力向上への効果的手段として、多くのエビデンスがあります。そのため現在では心理学、医学的見地から広く受け入れられています。このアプローチは、過去や未来への心配にとらわれず、「今この瞬間」に注意を向けることを重視します。「今ここ」の自分の体験に集中して、現実があるがままに受け入れることがポイントです。

マインドフルネスの効果

マインドフルネスによって、ストレスホルモンが低下し副交感神経が優位になり、血圧が下がりリラックス効果が得られます。また感情のコントロール能力が上がりポジティブ思考となり、攻撃性や怒り、イライラなどが軽減されることも分っています。睡眠の質の向上、うつ、不安症への治療、予防効果もあります。さらには集中力、記憶力、ワーキングメモリーを上げることも証明されており、仕事の生産性やパフォーマンスの向上が期待できます。そのためマインドフルネスは多くアメリカの大企業で導入されており、私のクライアントの外資系企業では、マインドフルネスについての社員研修を希望されることが近年は増えてます。

マインドフルネスのメカニズム

どうしてマインドフルな状態、つまり「今この瞬間」に注意を向けると、このような効果があるのでしょうか。脳には「DMN（デフォルトモード・ネットワーク）」という「脳のスタンバイ状態」というものがあります。これは、脳が無意識かつ自動的に活発になる脳機能ネットワークです。例えば自動車のアイドリングのような状態で、何もせずボーっとしている時も、実は脳は活発に活動しており、DMNが全エネルギーの60%から80%を消費していると言われています。

脳は放置しておく、過去の失敗を繰り返し後悔したり、未来への不安に思い悩んだり、この雑念回路

であるDMNが過剰に働く傾向があり、それによって脳疲労が起こります。このため、悩み事があるときに、ぐるぐる思考（反芻思考）になり、ネガティブな事を繰り返し思い出せば、解決の糸口もないまま深く悩んでしまうのです。このような状態では、不安がより増幅し、気分の落ち込みも大きくなります。瞑想状態、つまりマインドフルな状態ではこのDMNの活動性が低下することになり、その結果、本当に注意が必要な時に注意力が向上し集中力もアップするのです

感情のコントロール

呼吸に注意を集中していると、安静時に比べ、嫌悪感のある刺激に対しても、それほど気持ちが悪いと感じず、怒りの中枢である扁桃体の活動性は低下します。研究では、呼吸への注意集中マインドフルネスが行われている間は、扁桃体自体の活動性が低下することが示されています。このように情動抑制することにより、反芻思考を減らし、うつ病の改善にもつながることが証明されています。

最後に簡単なマインドフルネスの呼吸瞑想を紹介します。椅子に座ってもあぐら座でも結構です。一度お試しください。

マインドフルネスの呼吸瞑想の方法

1. 背筋を伸ばして座り、目は軽く閉じるか、薄く開けて斜め前を見る。
2. 息を吸った時にお腹や胸が膨らむのを感じ、心の中で「膨らむ、膨らむ」と実況する。呼吸はコントロールしない。
3. 息を吐いた時にはお腹や胸が縮むのを感じ、心の中で「縮む、縮む」と実況する。雑念が浮かんできたら、「雑念、雑念」と心の中で呟き「戻ります」と言って、再び呼吸に意識を戻す。最初は1分で始めて、3分、5分、10分行う。



矢島 新子（やじま しんこ）

ドクターズヘルスケア産業医事務所代表・山野美容芸術短期大学客員教授
ロータリー財団奨学生としてパリ第一大学大学院留学。東京医科歯科大学医学部を卒業後、研修医を経て同大学公衆衛生学博士課程修了。東京女子医科大学附属女性生涯健康センター（閉院）にてメンタルケア外来を10年間担当した。ドクターズヘルスケア産業医事務所では産業医・保健師による産業保健サービス提供。メンタルヘルス対策、働く女性の健康が専門であり、企業研修、産業医向け研修を実施している。

著書「ハイスベック女子の憂鬱」洋泉社

「健診・人間ドッグはもうやめなさい」アーク出版 など多数

ガバナーナイト開催決定！

「国際ロータリー第 2580 地区ガバナーナイト」に多数のお申し込みを頂き御礼申し上げます。規定の申込数に達しましたので、開催決定となりました。最終の申込期限は、2024 年 3 月 20 日です。国際大会にご参加の皆様のごさらなるお申込をお待ちしています。
最終申込〆切：2024 年 3 月 20 日（水）

日時 2024 年 5 月 26 日（日）
 19:00-21:00（受付 18:30 ～）
 会場 PAN PACIFIC SINGAPORE
 7 Raffles Boulevard, Marina Square
 会費 お一人 40,000 円
 （ドレスコード：スマートカジュアル）
 お申し込み・詳細は各クラブ事務局まで



ガバナーナイト登録

ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会のご案内

野生型ポリオウイルスによる発症数は、昨年は 2 カ国 12 名の所まで抑えられ、根絶まであと少しのところでございます。ポリオ根絶活動に対して、何卒、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年度はポリオ根絶への理解増進のために、「国際ロータリー第 2580 地区ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会」を下記の通り開催いたします。ご多忙のところ恐縮ではございますが、クラブの皆様、ご家族、ご友人お誘い合わせの上、ご参加を賜りたく切にお願い申し上げます。

日時 2024 年 4 月 25 日（木）
 会場 水海道ゴルフクラブ（茨城県常総市坂手 5213）
 TEL：0297-27-1061
<https://www.mitsukaido-gc.com/access/>
 登録料 15,000 円
 （パーティー代、ポリオ基金寄付 10,000 円を含む）
 ※寄付は個人実績に加算され、税制上の優遇措置の対象になります
 ※プレー代（約 26,000 円）は各自ご精算ください
 ※クラブでまとめてお振込ください
 申込 下記 Google フォームをご利用ください
<https://forms.gle/aH8dbEAfRTDt4ex6>
 人数 先着 80 名

国際大会最終早期登録料割引期限は 3/31

2024 年 5 月 25 日～29 日に開催されるシンガポール国際大会の早期登録料割引期限が、3 月末に迫っています。ご参加の予定はお早めにご登録をお願いします。



☆ 2024 年 3 月 31 日まで： 595 ドル
 ☆ 2024 年 4 月 1 日～5 月 29 日： 695 ドル

ご厚意に対し、深く感謝申し上げます

▶ マルチプル・ポール・ハリス・フェロー

- 5 回 荒井 知久 [東京江戸川]
- 4 回 山口 良人 [東京新宿]
- 山内 哲夫 [東京新宿]
- 西脇 修 [東京紀尾井町]
- 星野 大記 [東京本郷]
- 岩尾 碩 [東京青梅]
- 3 回 守谷 幸夫 [東京新宿]
- 垣見 裕司 [東京紀尾井町]
- 2 回 岡部 安治 [東京新宿]
- 原嶋 和利 [東京青梅]
- 角田 俊一 [東京青梅]
- 1 回 阿世賀 陽一 [東京新宿]
- 志村 久弥 [東京新宿]
- 小山 豊 [東京青梅]

▶ ポール・ハリス・フェロー

- 清水 巖 [東京新宿]
- 山口 晃 [東京新宿]
- 米川 和秀 [東京新宿]
- 前原 雅司 [コザ]
- 東畑 ちえみ [那覇南]

▶ 米山功労者・メジャードナー

- 20 回 千葉 嘉胤 [東京新宿]
- 14 回 細谷 彬 [東京麹町]

▶ 米山功労者・マルチプル

- 3 回 金野 眞一 [東京東大和]
- 1 月 31 日分まで 敬称略、順不同

第 2580 地区クラブ数・会員数

○ 2024 年 1 月 31 日時点
 クラブ数 73RC
 正会員数 3,054 名（内女性 298 名 9.76%）
 入会者数： 39 名（内女性 7 名）
 退会者数： 7 名（内女性 0 名）純増：32 名
 ○ 2023 年 7 月 1 日時点
 正会員数 2,874 名（内女性 251 名 8.73%）
 純増 180 名

発行：国際ロータリー第 2580 地区ガバナー事務所

〒104-0031 東京都中央区京橋 2-11-8 全医協連会館 1 階

TEL:03-3538-0211 FAX:03-3538-0212 E-mail:2023d-gesshin@rid2580.org URL:https://www.rid2580.org