

## 地区大会とこれからのロータリー

国際ロータリー第2580地区  
2023-24年度ガバナー  
栃木 一夫

国際ロータリー会長代理 菅原裕典様  
同パートナー 菅原 菜美様をお迎えして  
(国際ロータリー第2580地区・地区大会)  
2024年2月29日 帝国ホテル



2月28-29日の2日間にわたって東京ベイロータリークラブをホストクラブに帝国ホテル東京で開催された2023-24年度国際ロータリー第2580地区・地区大会を無事に終了することができました。本年度の大会は、クラブの未来に向けて「ロータリアンの心に火をつけよう」というテーマの下で開催され、ホストクラブの会員の皆様をはじめとして、本当に本当に多くの方々にご支援、ご協力をいただきました。RI会長代理歓迎晩餐会から閉会の点鐘まで20回の登壇があったようですが、おかげさまでガバナー冥利に尽きる地区大会を催すことができました。関係各位、ご参加いただいた皆様に深く感謝申し上げます。またご臨席いただきました姉妹地区である第3482地区の莊子華ガバナーからは、1月1日に発生した能登半島地震へ6,071,208円という多額の義援金をいただきました。これ以外に日台ロータリー親善会議へは、  
○台日国際扶輪親善会 500万円  
○蔡衍榮様（第3522地区台北仁愛扶輪社）100万円  
3月1日に日本円で合計金額600万円の寄付がありましたこともご報告いたします。能登半島地震で被災された方々へ衷心よりお見舞い申し上げます。

今地区大会では、第2580地区の未来にかかわる決議第11号と米山奨学会に関する決議第12号が採択されました。決議第11号は、2022-23年度地区大会・決議第11号「地区ビジョン行動計画を立案する件」（p.2参照）の決議を受けて、本年度地区行動計画推進委員会が立案し、2025-26年度から2030-31年度の5年計画として「地区行動計画を採用する件」として決議され地区会員数3,300名を目指すことになりました。

また、国際ロータリーの理事会は、継続性を重視し、次年度から3年間の目標と計画（3-year Rolling Target）の立案を推進することを決定しました。これらの計画達成のための具体的なクラブビジョン策定ならびに目標設定・行動計画を作ることが求められますので、ご理解とご確認をお願いいたします。また決議12号「公益財団法人ロータリー米山記念奨学会へ制度見直しの検討開始を申し入れる件」は半世紀経った米山記念奨学会の制度を見つめ直し、日本国籍を有する方で海外留学を志す方にも支援をすることの検討を促す内容で、次の時代を見据え、大きな意義があると思います。

菅原裕典 RI 会長代理の地区大会での所感の中には「2580地区の会員数は増えているが、年度末に会員数が減らないように、各クラブが会員同士助け合うクラブ、チャレンジするクラブになることが大切です。」「Join in Readers!、リーダーよ集まれ、そしてアイデアを広げよう。そして何より大切なのは、テイク・アクションで行動しようということがロータリーの健康につながる」とお話しいただきました。これからのロータリー活動は単年度制を進化させ、中期ビジョン達成に向けた目標設定をおこない行動計画実現に向けた継続性ある活動をするようになります。そのためにRI会長テーマは個人的テーマではなく、戦略に則った継続的なものになっていくことでしょう。

ロータリーは不連続の連続から連続へと新たなステージへ進化しています。「持続可能な元気なクラブ実現に向け、ロータリアンの心に火をつけましょう。」

# 2023-24 年度国際ロータリー第 2580 地区 地区大会速報

国際ロータリー会長代理ご夫妻歓迎晩餐会

1 日目 帝国ホテル「富士の間」



国際ロータリー会長代理  
菅原裕典様 挨拶



アトラクション  
和太鼓グループ彩 -sai-



姉妹地区第 3482 地区ガバナー  
莊子華様ら、菅原裕典様皆様と



国際ロータリー  
理事エレクト  
水野功様 乾杯



栃木一夫ガバナー挨拶



今年度同期ガバナー・パートナーの皆様



## 国際ロータリー第 2580 地区 地区行動計画 (2025-26 年度から 2030-31 年度)

### 【目次】

#### I. 我が地区の中期ビジョン

#### II. 戦略的優先事項

##### 1. 国際ロータリー第 2580 地区の近未来

- 1) 増強目標
- 2) 拡大目標
- 3) D E I

(多様性・公平性・包括性

Diversity Equity Inclusion)

##### 2. 地区の運営

- 1) リーダーの登用
- 2) 計画性と公平な対話
- 3) 効率的な組織
- 4) クラブの活性化

##### 3. 地区内のバランス

- 1) 地区内交流
- 2) 役員登用
- 3) バーチャルの活用

##### 4. 社会にインパクトをもたらす

- 1) 「地域に認知されていない団体」からの脱却
- 2) 奉仕活動の情報管理
- 3) クラブの財務体質改善

地区行動計画  
全文はこちら



新入会員昼食会

2日目 帝国ホテル「富士の間」



2023-24年度 国際ロータリー  
新入会員  
国際ロータリー会長代理  
菅原裕典様 挨拶



地区ラーニング  
ファシリテーター  
野生司義光 PG 挨拶



栃木一夫ガバナー講演



ポール・ハリスソサエティとメジャードナーの集い

2日目 帝国ホテル「孔雀南」



国際ロータリー会長代理  
菅原裕典様 挨拶



アトラクション演奏  
高雄敦子様  
山浦文友香様



第24年度 国際ロータリー第2580地区 地区大会  
ポール・ハリスソサエティとメジャードナーの集い  
第2750地区ガバナー  
宮崎陽市郎様講演



24年度 国際ロータリー第2580地区  
ポール・ハリスソサエティとメジャードナー  
地区ロータリー財団委員長  
若林英博 PG 謝辞

本会議

2日目 帝国ホテル「孔雀の間東西」



在籍45年以上表彰・記念撮影



ロータリーファミリー紹介



在籍45年以上表彰



第1部講演 出口保行様



第2部講演 定保英弥会員



栃木一夫ガバナー謝辞



懇親会

2日目 帝国ホテル「富士の間」



ウェルカム演奏 (東分區ロータリーバンド)



ウェルカム演奏 (石川 GE 参加)



一本締め



アトラクション  
昭和の歌謡ショー「三貴哲成ライブ」「石川ひとみライブ」



地区大会 呈茶席



地区青少年交換委員会  
ローテックス

友愛の広場  
呈茶席



希望の風  
ロータリー希望の風奨学金



IYFR 東京フリート

地区大会を終えて

地区大会実行委員長 三宅郁子 (東京ベイ RC)

この度の地区大会開催にあたり、国際ロータリー会長代理としてご来臨くださいました菅原裕典様、多くのご来賓の皆様、そしてご協力いただいたロータリークラブ・ロータリアンの皆様に心より感謝申し上げます。多くのロータリアンの皆様にご出席いただきまして、大変嬉しく存じます。今回は「ロータリアンの心に火をつけよう」を合言葉に掲げてまいりました。皆様の心に火がつけましたでしょうか？少しでもお役に立てれば幸いです。

最後になりましたがこのような経験をさせていただきまして、ありがとうございました。



## 国際女性デーに因んだ二つの事業

在京「Woman's Meeting in 日比谷松本楼」

沖縄「誰もが輝く社会を目指し、沖縄の為に何ができるのか」

毎年3月8日は国際女性デー

3月8日の国際女性デーは、女性の地位向上、女子差別の払拭等を目指す国際的な連帯と行動の日として1975年に国連において定められました。

当地区の女性会員比率は、9.89%（2024年2月末現在）と日本の平均の8.19%（2024年1月末現在※第2750地区PBグループを除く）を超え、地区会員数の増加にも寄与しています。世界全体でのRCでの女性会員比率は28.76%（2024年3月現在）とまだ開きがありますが、その分伸びしろがあり、女性会員への声かけの必要は大きく、強調すべきと考え、二つの事業を推進してきました。

「Woman's Meeting in 日比谷松本楼」開催

2024年3月7日に地区拡大増強委員会が主催し、在京女性セミナーとして「Woman's Meeting in 日比谷松本楼」を開催しました。他地区からのゲストを含めて77名（男性14名）が参加しました。オープニングにはソプラノ歌手・佐々木麻子さん（東京二期会）の素敵なお歌からと華やかさを演出ささせていただきました。

記念講演は、国際医療の最前線で活動する元ロータリー財団奨学生・大類隼人さん（沖縄首里RC）の『発展途上国で医療、農業支援活動を通して～現地を見た、力強く生きる女性の力～』として、世界の貧国であるカリブ海の島国・ハイチ、バングラデシュ、西アフリカの最貧国であるブルキナファソでの活動報告があり、特に女性達の働く姿を『人を思いやる美しさと平和を創る力』として鮮やかに紹介されました。

大類さんが最後に強調された『共感を行動に変える』の言葉通り、ブルキナファソの女性が作るシアバターのハンドクリームの販売に多くの人の支援が集まりました。

インパクトある講演の後には、スペシャルメニューのコー



地区拡大増強委員長 嶋村 文男（東京東江戸川 RC）

ス料理を楽しみました。それぞれのテーブルでは、愉しく話が盛り上がり、また新しい仲間が出来たことにより、女性会員としてのロータ



リーを楽しむ自信に繋がった様です。

沖縄首里女性活躍ロータリー衛星クラブ創立記念事業開催

2024年3月8日には、昨年11月に結成された沖縄首里女性活躍ロータリー衛星クラブが創立記念事業として、『誰もが輝く社会を目指し、沖縄の為に何ができるのか』を開催しました。第1部では、共催したスポンサークラブ・沖縄首里RCのメンバー2人（大類隼人さんと豊川明佳さん）に「女性が活躍する社会—あなたに何ができるか」として基調講演をしていただきました。続く第2部では、沖縄首里RCの田中久光会長がファシリテーターとなり、3名のパネラーとのトークセッション「女性と子どもが変わると、社会にどんな変化が起こるか」とのタイトルの元、議論を深めました。それぞれの活動を紹介、集まった200人以上の人たちに、沖縄に存在している社会問題に対して考える機会を提供、参加した大多数の女性に『あなたに何ができるか』という問いにも、自ら素早く行動しそうな雰囲気を感じました。今回の創立記念事業は、クラブ名の通りに沖縄の社会問題を女性が中心となって行動し解決するクラブの方向性には、今後も賛同者が増えて、新しいクラブのあり方について一石を投じていくと思われま

す。今回開催した在京と沖縄の二つの事業は、全くその開催のスタイルは異なりますが、両方とも女性にとって居心地の良い時間であったと思います。女性の居心地の良いクラブは良いクラブと言われています。これからも相手を思いやる姿勢と柔軟性のあるクラブ運営が求められています。今年度も残り3か月になりますが、ロータリーを皆さんで広げていきましょう。

## 沖縄分区 前原グループの活動報告

### ○活動報告

2022年10月17日から計5回のガバナー補佐エレクトセミナーが行われました。「持続可能な元気なクラブを目指そう」と栃木年度の地区運営方針、年間スケジュール、eラーニングの実践、ロータリー章典、ロータリーの歴史と変化、DLの演習等のトレーニングを受けました。また、栃木ガバナーと担当6クラブ会長との事前バーチャルミーティング（GPM）は、コミュニケーションや情報共有を図るためには非常に良かったと思います。

今年度開始直後の2023年7月より先ずは挨拶ということで、担当6クラブを7月中に訪問を実施しました。また、担当クラブの主事業への参加やガバナー公式訪問を通して、それぞれクラブの特長や現状のクラブ運営について、情報交換を致しました。2023年11月21日には、2年ぶりにリアルでのIMが盛会に



#### \*那覇 RC (亀川偉作会長)

1959年設立 会員数65名(内女性2名)  
「仲間を大切に、ロータリーを楽しもう」をテーマに掲げ、広く県民各層の理解、賛同を得られる公共イメージ(社会奉仕活動)として、ランチサポートに弁当を寄贈、ポリオ根絶の啓蒙、毎年の献血、車いすの寄贈、募金活動等を行っています。環境保全事業として、サンゴ植樹への学び RAC、那覇高校 IAC のスポンサーでもあり、沖縄分区のリーダー的クラブです。

#### \*石垣 RC (前原博一会長)

1962年設立 会員数55名(内女性3名)  
「奉仕の輪を広げよう」をテーマに掲げ、地区補助金による、はてるま幼稚園へ道具入れ倉庫、はてるま小中学校へ液晶プロジェクターの寄贈等の教育支援事業、献血支援活動、伊野田海岸ビーチクリーンアップ活動を精力的に展開。本年度12月20日には、クラブ3,000回



沖縄分区ガバナー補佐 前原 雅司 (コザ RC)  
〈担当：那覇・石垣・コザ・宮古島・那覇東・名護〉

例会で具志堅用高氏を基調講演に招き盛会に終え、分区内でも活気あふれるクラブであります。

#### \*コザ RC (島袋孝之会長)

1962年設立 会員数28名(内女性3名)  
「築く・絆・軸」をテーマに掲げ、会員増強の必要性を会員に認識して頂き、会員増強委員長を中心にオープン例会を開催しロータリーのPRを兼ねて増強につなげる活動を行っております。

#### \*宮古島 RC (上地克幸会長)

1966年設立 会員31名(内女性1名)  
「地域に根差したロータリー」をテーマに掲げ、メディア活用で幅広く地域内外へ発信しながら、公共イメージの向上を図る活動やマウイ島への義援金、J C杯少年野球大会への協力や全宮古島中学校ストーリーテリングコンテストの協賛学生に向けた中村哲医師の映画上映の企画・開催、平良港リゾート計画の勉強会等文字通り地域に根差した奉仕活動を行っております。



#### \*那覇東 RC (下田美智代会長)

1966年設立 会員38名(内女性7名)  
「Grow Up」～60周年に向けて成長するクラブ～をテーマに掲げ、地区補助金を活用した「貧困家庭へのSOSハンドブックの制作と利用促進」の社会奉仕活動、興南高校 IAC の活動支援を軸とした青少年交換・米山奨学・RYLA の青少年奉仕活動、クラブの活動ツールを使った公共イメージへの発信等、クラブ初の女性会長、女性幹事による力強い運営が感じられます。



#### \*名護 RC (宮里三男会長)

1974年設立 会員34名(内女性6名)  
「親睦と奉仕(入りて学び出でて奉仕)」をテーマに掲げ、ロータリー花壇の整備をはじめ NAGO ハーフマラソンでの給水ボランティア、子供食堂支援等の社会奉仕活動、43回目を迎えた北部地区中学新人野球大会の主催等、特に今年度はクラブ設立50周年という節目をむかえ、会員の結束も強くさらに充実したクラブ運営を展開しています。2024年6月14日には、名護 RC 設立50周年式典・祝賀会を予定しています。

連載「メイクアップ」に行こう！⑨

## ～創立 30 周年を迎えて～ 記念事業の取り組みをご紹介します。

## 東京練馬中央ロータリークラブ

2023-24 年度 会長 福島 孝人

## ○『感謝の 30 年』

東京練馬中央ロータリークラブは、おかげさまで今年度創立 30 周年を迎えました。そこで、2024 年 6 月 12 日に、30 周年記念特別講演会と記念例会・祝賀懇親会を開催いたします。その 30 周年記念事業のテーマを、『感謝の 30 年』といたしました。

当クラブは、東京練馬西ロータリークラブを親クラブとして、1994 年 6 月に発足いたしました。発足以来 30 星霜、たくさんの皆様と出会い、親睦し、奉仕活動を学び、行動して、皆様に支えられて、ここに

30 周年を迎えることが出来ました。ご縁を頂きました、全ての皆様に、心より『感謝』を申し上げたいと思います。



## ○東京練馬中央ロータリークラブの“伝統“は奉仕プロジェクト

当クラブは、創立 10 周年以来、『シューズバンク』事業を行ってまいりました。足掛け 20 年に及ぶ奉仕活動として、もはや、当クラブの伝統事業であり、クラブ会員の誇りでもあります『シューズバンク』事業とは、ロータリアンの皆様には、ご存じの方も多いと思いますが、いくつかの練馬区立小学校、中学校の児童・生徒達が、自身の成長に伴って履けなくなった運動靴などを、きれいに洗って、一足一足包装してくれます。それを東京練馬中央ロータリークラブのメンバーで、フィリピンに送るという取り組みです。毎年数百足を送っておりますが、フィリピンのイムスインディ



ペンデンシア RC の皆様の、全面的なご協力を頂き、地方の街の、いつも裸足で生活している子供たちに届けており、現地の子供たちに、大

変喜ばれており、それがまた、協力いただいている練馬区内の子供たちの大きなモチベーションになっております。

## ○30 周年記念講演『発達障害は私にとってギフトでした』 落語家 柳家花緑師匠

また当クラブでは、3 年前より、新たな奉仕プロジェクトとして、練馬区社会福祉協議会と連携して、小中学校のクラスに 2～3 人いると言われている、発達性読み書き障害（ディスレクシア）の認知・普及活動に取り組んでおり、小冊子の発行やシンポジウムを開催（2 回）してまいりました。ディスレクシアは、教育現場の先生方にも、まだまだ認知が進んでおらず、障害のために学習が進まない子供たちや親御さんが、大変に辛い思いをしており、その対策法の理解が進めば、教育現場が大きく改善する画期的な取り組みです。その総仕上げとして、30 周年記念講演会として、自身もディスレクシアであることを公言している、落語家の柳家花緑師匠が登壇して頂けることになりました。講演会では、自身のディスレクシア体験談と落語の、二部構成となっておりますので、多くのロータリアンの皆様にお越しいただければ幸甚です。

**東京練馬中央 RC 創立 30 周年記念特別講演会**  
**『発達障害は私にとってギフトでした』**  
**落語家 柳家花緑師匠**

日時：2024 年 6 月 12 日（水）14 時～  
 会場：IMA ホール（都営大江戸線光が丘駅前）  
 東京都練馬区光が丘 5-1-1 IMA 4F  
 入場無料（先着 500 名）  
 参加申込：QR コードより  
 お申込ください



申込 QR コード



柳家花緑師匠

## クラブデータ：東京練馬中央 RC

例会日 毎週水曜日 12 時 30 分～（月末週 休会）

例会場 ホテルカデンツァ東京  
（東京都練馬区高松 5-8 J.CITY）

ビジターフィー 4,500 円

クラブ事務局

TEL：03-3923-7631

E-mail：nerimachuo\_rc@ybb.ne.jp

Web：http://nerimachuo.jp/



website

連載「メイクアップ」に行こう！⑩

## 更なる親睦 更なる奉仕で創立45周年

### 東京新宿ロータリークラブ

2023-24 年度会長 高野 治彦

[文責: クラブ補助金委員長 阿世賀 陽一]

#### ○クラブ紹介&今年度会長方針

東京新宿ロータリークラブは、東京西北ロータリークラブをスポンサークラブとして、1979年6月1日に創立されました。本年度で創立45周年を迎えます。現在会員数76名（男性会員70名、女性会員6名-2024年2月現在）です。今年度の会長方針は、【更なる親睦】【更なる奉仕】です。変化する社会情勢に伴い、将来を見据え親睦内容の見直しと、奉仕の新たな活動や現状を見直す事で、更にロータリー精神を高めることを方針としました。



#### ○例会紹介

例会場は、西新宿のハイアットリージェンシー東京です。卓話は、会員の幅広い人脈をもとに、各界著名な方をお願いしています。会員増強として、「オープン例会」を年2回実施しており、昨年10月には猫ひろし様。本年4月には片岡鶴太郎様にきていただきます。5月31日には「創立45周年記念式典（夜間例会）」を予定しています。



#### ○クラブ補助金委員会の活動のご紹介

当クラブでは、【新たな奉仕活動】として、2017-18年度より地区補助金を活用するクラブ補助金委員会が活動しています。この年度には新宿区の区民による「落合三世交流を育てる会」が運営している「落合三世交流サロン」への支援の承認を得て、翌年度の2018年10月に、子ども達が遊べる木の玩具、児童用書籍、パソコン等備品を寄贈することができました。2021年3月には「震災を風化させない～東日本大震災記録伝承プロジェクト」として、復興のシンボルとして新しく建設された気仙沼図書館に東日本大震災に関する書籍を寄贈しました。2021年12月には、卓話がきっかけとなり、ネパールのヒマラヤ青少年育英会が運営している「ヒマラヤ小学校」に制服と靴、書籍、映像教育資材を寄贈しました。特に制服と靴は、カースト制が残る社会に配慮して支援したものです。

2023-24年度は、2022年2月の例会で当クラブの国際奉仕委員会が卓話を依頼したNPO法人「みんなのおうち」への支援を実施しました。新宿地域に多く在住している外国にルーツがあるために経済的困難、社会的困難を抱えた子ども達に日本語教育や学習支援、居場所の確保をしている活動に感銘を受け、翌2022-23年度に企画・申請して承認された「外国にルーツを持つ子ども達のためのキャリア形成プロジェクト」として、次の2つの奉仕活動を実施しました。

①『日本で「働く」ということ』をテーマとした2つの講演を実施しました。

#### ○「起業編」（2023年8月）

自身も外国にルーツを持つ会員が自ら経営する飲食店に子ども達を招いて講演。

（※後日NHKラジオで、その内容が放送され、『NHK WORLD JAPAN』のウェブサイトで公開されています。）



#### ○「就職編」（2023年11月）

働くことのセーフティーネットである社会保険と日本の賃金制度について社会保険労務士である会員が講演。



②9月の例会で寄贈物品の活用計画を卓話していただき、学習書籍、パソコン・プリンター、電子書籍ディスプレイを寄贈しました。

みなさまどうぞ【更なる親睦】【更なる奉仕】を盛り込んだ当クラブの例会にお越しください。

#### クラブデータ：東京新宿 RC

例会日 毎週金曜日 12時30分～

例会場 ハイアットリージェンシー東京  
(東京都新宿区西新宿 2-7-2)

ビジターフィー 4,400円

※軽食の日 3,800円

クラブ事務局

TEL: 03-3344-5599

E-mail: office@tokyoshinjuku-rc.org

website: <https://www.tokyoshinjuku-rc.org>



website



## メンタルヘルス不調には運動を～運動は脳に効果あり～

メンタルヘルスの話題なのに、なぜ運動の話？と疑問に思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし医師の間では、運動がメンタルヘルス疾患の予防、治療に大変大きな効果が認められることは、今や常識となっているのです。まずはケースをご紹介します。

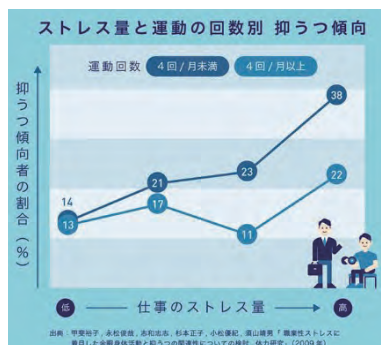
### コロナ禍で促進したテレワークで心身の不調に

Aさんは26歳の男性、IT企業勤務のシステムエンジニアです。コロナ禍で会社がテレワークを促進、すっかり定着しています。通勤がなく無駄な時間を省けるため、とても快適でした。しかしいつの間にか「何となくだるい」、「頭が働かない」といった症状が出て、次第に集中力も落ち、気力も低下し仕事をするのが辛くなってきました。特にハードワーカーでは朝から晩まで自宅に「引きこもり状態」が続くことからこのような症状が顕著に現れます。このような活動性低下は身体への影響にとどまらず、メンタルヘルスへの影響も大きいことが明らかになりました。

### 産業医の処方箋

このような方には、まず仕事前の「朝の散歩」や「運動」を勧めます。やる気が出ないとかイライラしているのは、脳内物質のセロトニンが低下しているからなのです。セロトニンは朝日を浴びることによって活性化します。そのため自宅で仕事をする日も、一度は散歩など外出してから仕事を始めることで「今日も頑張ろう！」と意欲的に過ごすことができるのです。

また運動はメンタルヘルス不調予防・向上に効果があります。様々な基礎研究、臨床研究からは、運動がうつや認知症の予防になることや、うつ病の再発率を下げるなど、脳へのポジティブな影響があることが示されています。公財) 明治安田厚生事業団体力医学研究所の研究では、「1週間に運動を2時間以上しているグループは、余暇時間にまったく運動をしないグループに比べ、1年後に抑うつになるリスクが約半分に抑えられる」という調査結果があります(右図参照)。これは私たち産業医も実感しています。私たちは「メンタルヘルス不調」による休職者の復職などをサ



医学博士・産業医 矢島 新子 (東京神田 RC)

ポートしますが、運動習慣を身に付けてから復職した方の再発率が低く、復職後の就労が安定することは、産業医の間では共通認識となっています。

先ほどのAさんは、診察後ジョギングを開始、1か月後の面談ではすっかり元気になり、やる気も出てきて仕事もうまく行っているとのことでした。あのままの生活を続けていると、仕事ができなくなり休職になっても不思議でない状態でしたので、ホッと胸を撫でおろしました。

なぜ運動がメンタルヘルスに効果があるのでしょうか？以下の要因が分かっています。

- 睡眠の質を改善させる
- BDNF (脳由来神経栄養因子) が増え、気分の改善、抗うつ効果がある
- 運動によりストレスホルモンであるコルチゾールが低下し、ストレス発散する
- セロトニンを活性化し、自律神経のバランスが整い、イライラやストレスを解消、集中力が高まる
- ドーパミン、ノルアドレナリンが分泌される

寒さも和らぎ、新しいスタートを切る4月。ぜひ日常生活の中に体を動かす時間をとってみたいいかがでしょうか。

### おすすめの運動

#### 1. 有酸素運動

軽いジョギングや水泳、サイクリングなど、20～30分間気持ちよく続けられる有酸素運動を週に2～3回行ってみたいでしょう。

#### 2. インターバル速歩

一定のリズムで体を動かすリズム運動は、心の安定をもたらす神経伝達物質のセロトニンを脳内に分泌するのに役立つことが分かっています。通勤や散歩のときには、3分速歩をしたら、3分普通歩行を繰り返すインターバル速歩がおすすめです。忙しい人でも実践できる方法です。

#### 3. すき間時間の筋トレ

座りっぱなしは体に悪いことが分かっています。仕事の合間にスクワットや簡単なストレッチをしましょう。時間がない人におすすめです。

### 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

**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。※最終必切：2024年4月5日（金）

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/aH8dbEAfRTDtz4ex6>  
人数 先着80名

**地区納めの会のご案内**

以下の通り、地区納めの会を行います。2023-24年度の会長、幹事、地区役員・委員の皆様にご出席いただきたくご案内申し上げます（明記した役職・委員会ではない方のご参加も歓迎いたします）。楽しいアトラクションを企画しております。ご多用と存じますが、ご案内のお取次ぎや事前登録にご協力をお願いいたします。

日時 2024年6月28日（金）18:00～20:00  
受付開始 17:30～

会場 東天紅 上野本店  
（東京都台東区池之端1-4-1 上野不忍池畔）  
TEL:03-3828-5111

登録料 20,000円  
申込必切 2024年5月24日（金）15時  
※出席対象者 クラブ会長、クラブ幹事  
地区役員、地区委員等  
※申込はクラブでまとめてグーグルフォームにて、お申し込みください。詳細は3/25発行の案内を御覧ください

**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
- |    |        |          |
|----|--------|----------|
| 3回 | 佐々木 啓策 | [東京お茶の水] |
| 2回 | 西本 正   | [東京西北]   |
|    | 岩崎 芳史  | [東京西北]   |
|    | 関口 眞司  | [東京江戸川]  |
|    | 森田 知行  | [東京江戸川]  |
|    | 森 清正   | [東京江戸川]  |
| 1回 | 岩楯 信一  | [東京江戸川]  |
|    | 川野 克博  | [東京江戸川]  |
|    | 柴田 憲男  | [東京江戸川]  |

- ▶ポール・ハリス・フェロー
- |  |       |         |
|--|-------|---------|
|  | 栗山 直能 | [東京西北]  |
|  | 武藤 康史 | [東京西北]  |
|  | 前澤 一雄 | [東京西北]  |
|  | 市川 充  | [東京江戸川] |
|  | 鹿野 収  | [東京江戸川] |
|  | 高橋 桂治 | [東京江戸川] |

- ▶米山功労者
- |    |       |        |
|----|-------|--------|
| 1回 | 富坂 和弥 | [東京上野] |
|----|-------|--------|
- 2月29日分まで 敬称略、順不同

**能登半島地震支援金ご協力の御礼**

2024年3月25日までに、国際ロータリー第2580地区口座にお寄せいただきました22,297,188円を国際ロータリー第2610地区ガバナー事務所内に設置された「令和6年能登半島地震災害支援本部」に送金いたしました。

支援金の内訳は以下の通りです。

- 地区内ロータリークラブ 16,171,369円
- 地区内ローターアクトクラブ 54,611円
- 国際ロータリー第3482地区 6,071,208円  
（台湾・姉妹地区）

令和6年能登半島地震への支援金につきまして、皆様ご協力ありがとうございました。



**第2580地区クラブ数・会員数**

- 2024年2月29日時点
- クラブ数 73RC
- 正会員数 3,083名（内女性303名 9.89%）
- 入会者数： 17名（内女性6名）
- 退会者数： 8名（内女性1名）純増：9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 189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>