

一年振り返り～感謝～

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 シンガポール国際大会
第 2580 地区ガバナーナイトにて
2024 年 5 月 28 日 (日)
於：PAN PACIFIC SINGAPORE



多くの方々のご支援ご協力をいただき、おかげさまで6月を迎えることが出来ました。年度末、最も気になるのは7月1日の引継ぎの会員数です。今年度は各クラブのご努力により4月末現在、199名の純増となっています。なお地区大会では3,300名を目標にすることが決議されました。6月の会員の動向には、特に気遣いしあうようお願い致します。

言うまでもなく、持続可能な元気なクラブは、「会員がロータリアンとして相応しく、品格ある人達により世代間バランスが程良く構成されていること」「クラブ会計が健全なこと」です。今年度は周年を迎えたクラブが14クラブありました。情報が画一化していませんか？自由な発想・豊かな体験ができますか？歴史と伝統を宝として、令和という時代に受け入れられるロータリーに進化するために、節目を大切に持続可能になる変化を探っていただきたいと思えます。

私の年度は、2023年1月7日からコロナの影響で2年ぶりの対面での開催となった米国フロリダ州オーランド Rosen Shingle Creek での初開催の国際協議会 (GETS) から実質はじまりました。日本では2023年5月8日に新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が感染法上の2類から5類に引き下げられ、7月からのガバナー年度では普段の生活、活動を取り戻すことができました。沖縄開催のインターアクト年次大会は、



シンガポール国際大会
本会議・日本紹介

台風の影響で中止になったのは残念でしたが、多くの方々にご協力をいただき、お陰様で公式訪問をはじめ、その他行事は、スケジュール通りに開催、訪問をすることができました。

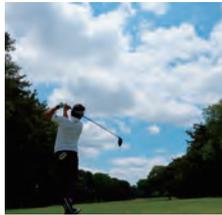
ガバナー年度を振り返ると、学生時代よく遊びに行った友人の父親の口癖を思い出しました。「人は人を採点できないのだから成績表は気にするな。」「人生の本当の勉強は社会に出てからだ。」「人生に勝ち負けはない。」「私たちは、その当時素直に「そうだ！そうだ！」と言っていました。また以前耳にした話ですが、「人生で大切な事は『心身の健康』、『学習』、『繋がり』の3つに集約される。」という話がありました。ガバナーを務めさせていただく中で、ロータリーの活動からいろいろなご縁をいただき、繋がり、真の友人を増やすことが出来ました。友人の父親の口癖にあるように、ロータリーは社会に出てからの人生に欠かせない奉仕の理念の学習の場だと改めて確認いたしました。ガバナーとして、これら多くの事柄の類い稀な経験をさせていただいた一年となりました。

AIに翻弄されるかもしれない時代、世界の秩序が崩れてる時代だからこそ、ロータリーの世界的な草の根的奉仕活動に参加することは、平和について思い、忘れない、あきらめないということにつながるのではないのでしょうか。今月号の矢島新子先生のコラムに、「ロータリークラブの活動がメンタルヘルス向上に役立っている」とありました。だからロータリアンは心身健康で元気な奉仕の理念を備えた活動人が多いわけです。「ロータリーに乾杯!!」ですね。

先日大リーグドジャースの本拠地、ロサンゼルス市は、5月17日を『大谷翔平の日』に制定したと発表がありました。同日、私は喜寿を迎えることができました。残り任期あと30日、しっかり努めます。最後の応援をよろしくお願いいたします。

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開催報告

2024年4月25日(木)に、水海道ゴルフクラブに於いて、「ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会」を行いました。地区ポリオプラス委員会としては、初めてのチャリティーゴルフ大会でしたが、栃木ガバナーをはじめ、地区内外から総員62名にご参加いただき開催することができました。晴天に恵まれ、皆様、日頃の練習の



成果が出せたのではないのでしょうか。ロータリーの最優先課題である“ポリオ根絶”を胸に、ゴルフを楽しんでいただくことができたことと存じます。

参加賞にはEND POLIOのマークの入ったクッキーとロータリーマークのボールマーカーを進呈いたしました。水海道ゴルフクラブは、東京 RC の遠山明良会

地区ポリオプラス委員長 小林 康徳 (東京向島 RC)

員より全面的にご協力をいただき開催が叶いました。この場をお借りして深く感謝を申し上げます。

当日は「チャリティーホール」を設け、ショートホールでワンオン出来なかった方に1,000円のご寄付をお願いいたしました。さすがはロータリアンです。ワンオンしたにもかかわらず、皆様、ご寄付をしてくださいました。表彰式では、若林英博地区ロータリー財団委員長から賞品を贈呈し、高額なご寄付をいただきました東京麹町 RC の時園茂樹会員には感謝状をお渡しいたしました。

今回のチャリティーゴルフ大会では、ロータリー財団のポリオプラス基金に130万円以上の寄付をすることができました。皆様のポリオ根絶への想いが強いことがよくわかりました。ポリオ根絶まであと少しでございませう。今後もポリオ根絶にご協力をお願い申し上げます。



国際ロータリー第2580地区第4回学友の集い開催報告

地区学友フェローズ委員長 平井 憲太郎（東京池袋西 RC）

ロータリーの学友とは？

2024年4月21日（日）の午後、代々木の国立オリンピック記念青少年総合センター（通称オリンピックセンター）の国際会議室で、国際ロータリー2580地区第4回学友の集いが開催されました。ロータリーの学友、とは、私たちロータリアンが関わっている青少年奉仕活動の修了者たち全てです。

当地区で実施している事業を年齢の若い順で列記すると、

- インターアクトクラブ
- 青少年交換
- RYLA
- 米山奨学事業
- ロータリー財団奨学事業
- ロータリー平和フェロー

があり、それぞれから、毎年数多くの卒業生が生まれています。ローターアクトは2019年から国際ロータリーの会員となったので、青少年奉仕のくくりから外れていますが、それ以前の卒業生は沢山います。「修了者」ですからその年齢構成は様々で、財団奨学生では高齢の方もいらっしゃり、また青少年交換やインターアクトの修了者はまだ10代です。

第4回学友の集い

当日のプログラムは開会式の後、NPO 法人国連 UNHCR 協会* 事務局長特命・渉外担当の中村恵さんに講演して頂きました。日本人でロータリー財団奨学生第2号の緒方貞子さんが、国連 UNHCR 協会でも高等弁務官として働いていた時代に、中村さんは、職員として一緒に勤務していました。今回の講演では、難民

に対しての真摯で真心を込めて接した緒方さんの思い出を語られ、大変感銘深いものでした。

続いて、現在青少年交換学生としてウクライナから来日しているクセニャア・キリロヴァさん（ホストクラブ：東京北 RC）にスピーチをして頂きました。

その後は、2月に開催された当地区の第4回 RYLA セミナーの修了者達の報告会。3チームがそれぞれ趣向を凝らして3泊4日の成果を披露しました。

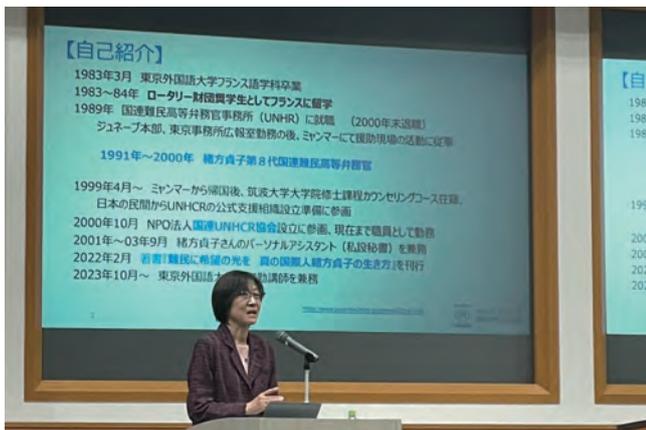
さらに、学友の各ジャンルごとの活動紹介。インターアクト OB、青少年交換 OB（現在青少年交換プログラムを直接支援している学生 ROTEX）、学生 ROTEX を終えた ROTEX 達の全国組織である社団法人 ROTEX、ロータリー財団奨学生の OB 会であるロータリーフェローズ東京、米山学友会、RYLA 学友会が登壇して自分たちの活動内容を披露しました。学友達は全国に広がり、全国規模での集まりもあり、その紹介も行われました。

終了後、会場を隣接するレセプションホールに移して、大懇親会。他の行事とスケジュールが重なっていた栃木ガバナーは、懇親会に駆けつけて頂き、学友達に励ましの挨拶をいただきました。会場では、年齢も職業もまさに様々な学友達が、思い思いに集まって親睦を深めました。

今回の参加者はロータリアン、学友合わせて70名ほど。今後はさらに広報に力を入れてさらに大勢の集まる「学友の集い」を目指していきたいと考えています。

NPO 法人国連 UNHCR 協会*

:日本の民間から UNHCR への公式支援団体



NPO 法人国連 UNHCR 協会* 事務局長特命・渉外担当
中村 恵さん



ROTEX の活動報告 砂川 丞さん

孤独とメンタルヘルスについて

メンタルヘルスコラムの最終回はロータリークラブの活動が、我々会員、そして社会全体にとってもメンタルヘルスに効果があるというお話をお伝えします。

日本の孤独・孤立の状況

2021年、英国に次いで世界二か国目となる「孤立・孤独担当大臣」が日本で誕生しました。翌年4月には全国初となる孤独・孤立に関する実態調査の結果が公表されました。そこでは日本人の約40%が孤独であることがわかり、英国の20%と比べても、その深刻さが浮き彫りになりました。産業医の立場から見れば、定年前の社員が、社会から断絶される孤独への不安を訴えるケースが多いことから、高齢者に孤独が多いものと予想していましたが、実際は20代から30代の若年層にこそ孤独感が広がっており、社会的支援や他者からの手助けを必要としている姿が浮かび上がりました。孤独を感じる人々は、一人暮らし、転校・転職・離職・退職、家族との死別、病気や怪我等の心身のトラブル、いじめ・ハラスメント等の人間関係の重大なトラブルなどの経験が多いことが、明らかになりました。さらに昨今のCovid19の流行がこれを悪化させ、学校行事やイベントの中止・不参加などが若者の孤立を深めたのです。

孤独の健康への影響

孤独は心血管疾患や免疫機能の低下のような身体の健康に深刻な影響を及ぼし、死亡率を26%も高めると報告されています。またメンタルヘルスとの関係も分かってきました。社会的孤立は、うつ病の症状の一つですが、その一方で孤独がメンタルヘルス問題の強い予測因子であることが確認されています。つまり、メンタルヘルス不調を予防するためには、社会的ネットワークが不可欠で、実際に人間関係を持つことが重要になります。孤独により認知症発症のリスクが高まることも指摘されています。1万2000人を超える参加者を対象に10年にわたって行った追跡調査の結果では、孤独と認知症リスクの間に有意な関連性があることが確認されており、最も強い孤独感を訴えていた人たちは、認知症を発症するリスクが40%も高くなっていました。

孤独への対策～ボランティア活動の効果～

ではこのような影響を予防するために、どのような対策ができるのでしょうか？まず友人や家族、地域コ

医学博士・産業医 矢島 新子（東京神田 RC）

ミュニティの支援の強化が必要ですし、また心理的支援や相談サービスの提供、定期的な交流や活動の場の提供も有効です。特にボランティア活動は、ストレスの影響を打ち消すのに役立ちます。私の産業医担当の外資系企業では、「ストレス対策の一環」としてボランティア活動を社員に勧めています。さらにボランティア活動は、他人との定期的な交流を促し、社会的支援の体系を強化することにより、孤独感やうつ病の軽減に役立つと報告されています。政府の調査によると、「他者への手助け」を行う人は孤独感を感じる割合が低く、これは孤立・孤独対策において「他者への手助け」が重要なポイントであることを示しています。利他的な行為を行うことで幸せになることは科学的に証明されており、これはいわゆる「ヘルパーズ・ハイ」と呼ばれるものです。人間は他人に与えるようにできており、他人に役立つことが精神的幸福感を高めることが、脳活動を測定することによって判明したのです。

「社会的つながり」についての研究

ハーバード大学が行った有名な研究に、約80年間にわたって実施された追跡調査があります。この研究から最も健康で幸せな人は、より強い社会的つながりを持っているということが判明しました。生涯にわたる「社会的つながり」は、幸福と長寿の主な予測因子であることが分かっています。単なる顔見知りのような「弱い」社会的つながりですら、幸福感をもたらすことも分かっています。つまり、私たちは精神的な利益を得るために、「深い」社会的つながりだけを必要としているわけではなく、隣人や同僚との日々のちょっとした会話だけでも効果がある可能性が示唆されているのです。

我々ロータリークラブの活動は、会員同士の交流、そしてボランティア活動を通じて、私たち会員自身のメンタルヘルス向上に役立っていると言えるのです。

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

ロータリー文庫のご案内



「ロータリー文庫」は、日本 50 周年記念事業の一つとして 1970 年に創立された資料室です。現在は電子図書館として、皆様のご利用に備えております。下記資料をご紹介します。

- 文庫通信 386 号： 国際ロータリー関係
- ・ ROTARY CODE OF POLICIES (ロータリー章典 2024 年 1 月 英語版) R.I./2024 年 /583P
 - ・ ROTARY FOUNDATION CODE OF POLICIES (ロータリー財団章典 2024 年 1 月 英語版) R.I./2024 年 /278P
 - ・ ロータリー章典 2023 年 10 月 日本語版 R.I./2023 年 /562P
 - ・ ロータリー財団章典 2023 年 10 月 日本語版 R.I./2023 年 /258P
 - ・ 国際ロータリー年次報告書・ロータリー財団年次報告書 2022-23 日本語版 R.I./2023 年 /13P
 - ・ 2023 年決議審議会 決定報告書 (付：結果) R.I./2023 年 /23P
 - ・ 2024 年国際協議会講演集 R.I./2024 年 /19P
 - ・ ロータリーの歴史年表 (2023 年 10 月 30 日改訂版) 諏訪昭登 /2023 年 /15P

ロータリー文庫 website
<https://www.rotary-bunko.gr.jp/>
 PDF の閲覧には「ユーザー名」と「パスワード」が必要です。
 ご不明の場合は、各事務所またはロータリー文庫にお問い合わせください。



第 2580 地区クラブ数・会員数

- 2024 年 4 月 30 日時点
 クラブ数 73RC
 正会員数 3,073 名 (内女性 310 名 10.09%)
 入会者数： 35 名 (内女性 6 名)
 退会者数： 15 名 (内女性 1 名) 純減：20 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 199 名

シンガポール国際大会参加御礼

2024 年 5 月 25 日より 29 日まで、シンガポール国際大会が開催されました。当地区から 153 名の参加登録があり、日本は 2,348 名の登録があり、国別で第一位でした。5 月 26 日 (日) には、ガバナーナイトが開催され、無事盛会のうちに終了することができました。ご参加されました皆様、御礼申し上げます。



国際ロータリー第 2580 地区米山学友会「40 周年記念総会 & 懇親会・演芸会」開催

テーマ：「継 後継者へ繋いでいく～ 繋」
 日時：2024 年 7 月 6 日 (土) 13:00 ～受付開始
 13:30 ～ 第一部 総会
 14:50 ～ 第二部 講演会
 第 2580 地区 鈴木 喬 PG、他
 16:10 ～ 第三部 懇親会
 場所：タワーホール船堀 2F 瑞雲 / 平安
 申込・振込〆切：2024 年 6 月 13 日 (木)
 参加費：ロータリアン 10,000 円
 当地区米山奨学生 無料



申込フォーム

ご厚意に対し、深く感謝申し上げます

- ▶ ポール・ハリス・フェロー
 光行 順子 [東京一ツ橋]
- ▶ 米山功労者メジャードナー
 2 回 小池 正 [東京お茶の水]
 4 月 30 日分まで 敬称略、順不同

[哀悼] 謹んで哀悼の意を表します
 東京板橋セントラル RC
 朝岡勇 (あさおか いさむ) 会員
 逝去日 2024 年 5 月 4 日 享年 92
 入会日 1995 年 3 月 13 日
 スパイススタジオ株式会社 会長
 マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (PHF+3)
 第 32 回米山功労者・メジャードナー

東京東大和 RC
 安部 琢正 (あべ たくまさ) 会員
 (現多摩分区分区幹事)
 逝去日 2024 年 3 月 23 日 享年 63
 入会日 2014 年 1 月 7 日
 今年度は分区分区幹事としてお支えいただきました。
 突然の悲報に大変驚いております。ご生前の功績を偲び、謹んで哀悼の意を表します。
 (ガバナー補佐 浦川哲男)

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