



国際ロータリー 第2710地区

広島城南ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-JOUNAN



2022-2023年度 会長 テーマ

ロータリーの夢に向かって行動しよう



会長／大畑哲也	副会長／河中 清	幹事／門田充慶	副幹事／木本博之	クラブ会報編集委員長／竹村有右
例会会場／シェラトングランドホテル広島	広島市東区若草 12-1	例会日／金曜日	事務局／リーガロイヤルホテル広島	

第 1257 回例会 2022 年 11 月 11 日

会長時間：大畑 哲也 会長

皆さまこんにちは。お客様もようこそ、お越しくだしました。ごゆっくりお過ごし下さい。

久しぶりに歌うと声が出ないものですね。最近少しずつ又コロナ感染者が増え第 8 波では無いかみたいなことも言われ年末に向けて行動制限などされないかとても心配です。



本日の卓話はロータリー財団について竹岡委員長にお話を頂きますが難しい話だと思いますが、組織を運営する上でお金は必ず必要だと、皆さんしっかりお金を出してくださいと言う事だと思います。本日は宜しくお願い致します。

先日 3 ロータリー合同夜間例会が盛大に、皆さんに大変好評の中無事終わりましたのは準備をして頂いた親睦委員会、SAA、そして会員皆様のご協力のお蔭だと思っております。改めて皆様に感謝申し上げたいと思います。ありがとうございました。

久しぶりに多くの皆さんと会話をし、お酒を酌み交わす時間がとても楽しいですね。この様な機会が増えていくことを期待したいと思います。

合同夜間例会では、会長時間に話しをしていますと目の前にいる田上次年度会長が何かとても受けているようで、何故かと思っておりましたが田上さんが次年度会長挨拶で話をする内容が被っていたことに気づき成程と思いました。会社だけではなくロータリーでも報連相がとても大事だと改めて思った次第です。

そして橋沢親睦委員長が自信をもって選んだイリュージョンマジック最高に楽しかったです。開会の挨拶で紹介するときは今年度 RI 会長テーマのイマジン・ロータリーではなくイリュージョンマジックですと言おうとしましたがその前に中央ロータリークラブ会長の山野井さんが変なギャグを入れると滑りますよと言われたので止めました。

ここでエブリロータリアン、エブリエヤークラブ、よりパナーが届きました。皆様にご披露したいと思います。この表彰を受けるクラブは世界でわずか 3,900 クラブです。1 ロータリー年度の会員 1 人あたりの年次基金への平均寄付額が 100 ドル以上

であり、正会員全員が年次基金に少なくとも 25 ドル以上を寄付したクラブです。これからもご協力の程宜しくお願い致します。ありがとうございました。これで会長時間をおわります。

「Every Rotarian, Every Year」クラブ

100%ロータリー財団寄付クラブ パナー披露

記念日(会員誕生日)

橋沢 宏弥 会員	7 日
加島 文斎 会員	12 日
有田 一郎 会員	12 日



連続出席100%

河中 清 会員	11年間連続100%出席
児玉 哲也 会員	11年間連続100%出席
竹村 有右 会員	5年間連続100%出席



●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

1. ロータリーレート変更のお知らせ
 - ・11 月 1 日より 1 ドル=148 円になりました。(10 月 145 円)
2. ボックス配付物
 - ・ガバナーズレター、ロータリーの友誌 11 月号
 - ・卓話資料
 - ・会報9月号
 - ・広島修道院との農業体験 最終のご案内(参加者のみ)
3. お知らせ
 - ・例会終了後、定例理事会が 4F「結」にて開催されますので、関係者の方はご出席をお願いします。

委員会・同好会報告

- (1) 出席報告: プログラム・出席委員会 大西委員
- (2) ロータリーの友誌10月号の記事紹介 山本委員長

ニコニコ箱

広島中央 RC 上田様 (TM)

- ・広島城南 RC の皆様へ
皆さんこんにちは。中央 RC の上田です。いつもお店をご利用頂き誠にありがとうございます。本当ならばこの場に駆けつけて御礼が言いたいところですが、コロナ禍のためにこのような形で出宝させていただきます。
我がお店が 10 月に 20 周年を迎えました。真っ先に祝いのお電話をくださったのが高雄さんでした。うれしかったです。それから、大畑会長、門田幹事をはじめたくさんの城南の方々が顔をのぞかせてくださいました。本当に感謝しかありません。違うクラブではありますが、こんなにも身内のように可愛がっていただいていることを胸に 25 年、30 年と頑張つてまいります。これからもよろしくお願いいたします。簡単ではございますが御礼とさせていただきます。

広島西南 RC 谷口様 (W)

- ・広島城南ロータリークラブの皆様、いつも大変お世話になっております。先日の鷹の巣月例に於いて、蛭子会員、花島会員、藤原会員とご一緒させて頂きありがとうございました。特に藤原会員には、ゴルフの極意を徹底的に教わりました。よってここに感謝の意を込めて出宝させていただきます。ありがとうございました。

大畑会員 (W)

- ・3 ロータリー合同夜間例会皆さまご苦勞様でした。
- ・竹岡委員長本日の卓話宜しくお願いいたします。

門田会員 (T)

- ・先日の 3RC 合同夜間例会の大事なところで 2 回かみしましたので出宝します。本日は竹岡委員長卓話よろしくお願いいたします。チェックボックス便利ですね!!

有田会員 (TM)

- ・完全に後期のじじいになりました。よろしく。

竹岡会員

- ・本日の卓話を担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

戸田会員

- ・竹岡委員長本日の卓話よろしくお願い致します。

高雄会員 (W)

- ・久しぶりに開催された「3RC 合同夜間例会」では、広島城南 RC 親睦活動委員会の皆様、SAA の皆様、大変お世話になり有難うございました。大変楽しい合同夜間例会でした。
- ・竹岡委員長、本日の卓話楽しみにしています。

児玉会員

- ・先月、ニコニコ箱に出宝した件が経済リポート 11/3 号に掲載されていました。

福山会員

- ・本日も多数のご出宝をいただきありがとうございます。会費徴収でご出宝いただけるようになりましたので、たくさんのご出宝をお待ちしております。

花島会員 (W)

- ・花島です。先週コロナに感染いたしまして昨日自宅での療養が解除になりましたが、例会の前の日ということもありまして本日は欠席させていただく事にしましたので出宝させていただきます。

ロータリー財団、竹岡委員長、本日の卓話よろしくお願いいたします。

加島会員 (T)

- ・合同夜間例会の司会で緊張して序盤にカミまくりました。そして、アドリブで福田さんに変なパスを出してしまいました。ごめんなさい! 父も本日退院いたしました。

橋沢会員

- ・先日の 3RC 合同例会おつかれ様でした! 親睦委員会と会員様、皆様のおかげで無事に終わりました。本当にありがとうございました。

計 34,000 円

プログラム 会員卓話

～ ロータリー財団について ～

ロータリー財団委員会 竹岡龍太郎 委員長

1. はじめに

皆さんこんにちは。ロータリー財団委員会の竹岡です。今月は、ロータリー財団月間ということで、月間にちなんでロータリー財団に関する基本的な情報を卓話として紹介したいと思います。

2. ロータリー財団について

(1) ロータリー財団は、ロータリークラブや地区を通じた寄付を受け、国際ロータリーの目的を推進するための信託機関として、全資産を維持、投資、管理、運営する財団であり、ロー



●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

タリアンをはじめ、より良い世界を築こうというビジョンを共有する財団支援者の自発的な寄付によって支えられている、とされています。

(2) ロータリー財団を提唱したのは、ロータリー財団の父と呼ばれるの6人目のRI会長、アーチ・クランプでした。1917年に、アトランタの国際大会で、「ロータリーが基金をつくり、全世界的な規模で慈善、教育、その他、社会奉仕の分野で、何かよいことをしようではないか」と提案されたのがその始めだそうです(「世界でよいことをしよう」の標語)。その後、1928年ミネアポリス国際大会で、この基金がロータリー財団と改称され、国際ロータリー内の別個の存在になりました。

(3) ロータリー財団の使命は、「世界で健康状態を改善し、教育への支援を高め、貧困を救済することを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにする」ことなのですが、これが、国際ロータリーの使命とも重なっていて、2つの団体は、独立した別団体でありながら、理念上も、実際上も、ひとつのロータリーとして機能している、ロータリーが使命を果たすための土台とか手段であるというようにも説明されています。

(4) そして、この達成方法として、当初は、学生の交換、グループの交換、国際事業関係を通じての友好などが挙げられていましたが、それらが、その後のプログラムの基調となり、現在の①ポリオプラス、②ロータリー平和フェロシップ、③補助金(地区補助金、グローバル補助金)等のプログラムに発展してきたということです。

3. ロータリー財団への寄付

(1) ロータリー財団への寄付は、地区の目標(年次基金:150ドル/1名、ポリオプラス:30ドル/1名、ベネファクター増員推進:1名/クラブ又は1,000ドル/クラブ)のもと、会員の皆さんから、主に次の3つの基金に対するものが行われています。年次寄附と恒久基金寄附はともに重要であり、両方で財団の活動プログラム全体を運営する資金として活用され、年次寄附は今日の財団プログラムを支え、恒久基金は将来の財団プログラムを更に安定したのものにする、と説明されています。

- ① 年次基金(財団の補助金と活動の主な資金源となる。3年間の留保後に地区の年次寄附と恒久基金の投資収益の合計の50%が地区に還元され、「地区財団活動資金」DDF(District Designated Fund)として各地区の裁量で、各クラブの社会奉仕や国際奉仕プロジェクトなどの補助金として配分し使用される。財団本部に残される寄附金は「国際財団活動資金」WF(World Fund)と呼ばれ、ロータリー財団関連の奉仕プログラム目的に使用される)
- ② ポリオプラス基金(ポリオプラス・プログラムとポリオを世界から撲滅するという目標支援のための寄付)
- ③ 恒久基金(寄附金の元金は永久に貯蓄され、運用益だけが財団プログラムを遂行するために使用される)

(2) ロータリー財団への寄付に対しては、感謝の気持ちを表すための次のような認証、記念となる証書、メダル、ピンを贈

呈が寄付者に対して行われます。

- ① ポール・ハリス・フェロー(累計1,000ドル以上の寄付した個人)
- ② マルチプル・ポール・ハリス・フェロー(①の後1,000ドルごとにマルチプル)
- ③ ベネファクター(恒久基金に1,000ドル以上を寄付)
- ④ EREYクラブ(クラブ会員一人25ドル以上、平均寄付額が100ドルを達成したクラブ)

など

4. おわりに

最後にご案内なのですが、恒久基金については、地区から毎年1クラブ1名以上のベネファクターか、1クラブ1,000ドルという目標が示されますが、かつて、この達成に毎年苦勞してきた経緯があり、2016年度、財団の活動を支援するために、当クラブ内に「100ドルクラブ」を結成しました。「100ドルクラブ」には、会員の有志の方々にご参加してもらい、2016年より毎年会員一人100ドルを寄付して頂き、クラブとして安定的に毎年1,000ドル以上を恒久基金として寄付するとともに、寄付額が通算1,000ドルとなった会員には財団からベネファクターの称号を贈って貰うことができるように活動しています。次週以降、このご案内をさせていただきますが、是非ご参加をいただければ幸いです。

第1258回例会 2022年11月18日

会長時間：大畑 哲也 会長

皆さまこんにちは。お客様もようこそ、お越しくださいました。ごゆっくりお過ごし下さい。本日は皆様は何点かご報告があります。

まずはメルボルン国際大会についてですが、大会の概要は、マイロータリーから国際大会メルボルンを開くと、

登録、プログラム、ホテル予約、ビザ申請などがあります。登録は簡単にご自分でも出来ます。登録代金は現在475\$12月16日からは575\$4月1日からは675\$となりますので、お一人100\$ずつ上がるのと為替レートもご自分で判断の上で決済して下さい。

続きまして広島修道院との農業体験ですが天候不順が予想されるため、延期といたします。青少年奉仕プロジェクトチームの皆さんにはご準備して頂きましたが大変残念です。是非又実行出来るようにお願いしたいと思います。

続きましてはバーディー会神戸遠征ゴルフですが、皆さんと楽しくプレー致しました。夜も羽目を外してしまいご迷惑をお掛けしましたが大変楽しい旅行でした。ちなみにハンディにも恵まれ両日とも入賞させて頂きました。ありがとうございました。

続きましてはインターシティ・ミーティングですが、来年の



●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

2022～2023 年度

2 月 12 日(日)です。年に一度の研修会であり、ロータリアンにとってロータリー情報交換の場として最適の会合です。理事役員・委員長、特に 3 年未満会員の方々は必ず出席して頂きたいと思います。携帯のカレンダー予定表に早めに入れ忘れないように参加して頂きたいと思います。重ねて宜しくお願い致します。

そして年次総会ですが、早いもので去年の今頃門田幹事と一生懸命考え悩んでいた事を思い出します。田上上年度会長、木本副幹事には頑張って頂きたいと思います。

最後に福田さん今日の卓話大変楽しみにしています。宜しくお願い致します。これで会長時間を終わります。

結婚記念月

門田 充慶 会員 1日

竹岡龍太郎 会員 23日

幹事会務報告

1. ボックス配付物

- ・第5回理事会議事録
- ・広島修道院との農業体験 延期のお知らせ(参加者のみ)
- ・12月例会のご案内
- ・年次総会のご案内
と き:12月9日(金)
- ・クリスマス夜間例会のご案内
と き:12月16日(金)18:30～
ところ:シェラトングランドホテル広島3F美波
- ・休会のご案内
と き:12月30日・1月6日
- ・インターシティ・ミーティングのご案内
と き:2月12日(日)13:20～18:30
ところ:リーガロイヤルホテル広島3F
ホスト:広島陵北RC
*全員登録となっております。特に理事役員・委員長、入会3年未満会員の方はご参加下さい。
- ・新会員通知文
- ・100ドルクラブのご案内
*出欠について回答が分かる方は、お帰りの際に回答用紙を受付に提出願います。

委員会報告、他

- (1) 出席報告:プログラム・出席委員会 戸田委員

ニコニコ箱

広島安芸 RC 木下様 (6,000 円)

- ・城南 RC の皆様いつも新畑さんもいつもお手伝いありがとうございます。あそんでいただきありがとうございます。通りかかったので出宝します。昨日、コンペでたくさん賞を頂いた

2022 年 11 月会報

ので少しだけおすそ分けです。明日から、直前会長と新会員2名をお借りします。ロータリアンとしてのグローバルな目を養って頂きます。早く皆さんで会食できたらいいですね。

大畑会員(W)

- ・バーディー会神戸遠征で連日入賞させて頂きありがとうございます。
- ・本日の卓話福田さん宜しくお願いいたします。

門田会員(W)

- ・カインさんようこそ!!ごゆっくりお過ごし下さい。会員卓話楽しみにしていますよ!福田さん!!

正木会員(W)

- ・7年前鼻梁部に基底細胞癌が出来手術。最近再発の心配があるので再手術、昨日完治が確認されました。

戸田会員

- ・福田さん、本日の卓話よろしく願い致します。

松田会員(W)

- ・先週の木曜日から土曜日まで松本市で開催された「第63回日本児童青年精神医学会」の理事会と代議員会で「名誉会員」に推薦され、議決されました。突然のことで驚きました。会員数4,500名以上いる中で26人目の名誉会員に選ばれて、大変光栄に思うと同時に、学会の友人達とバカ騒ぎできなくなってしまうのは不謹慎でしょうか??

藤井会員(H)

- ・先日のバーディー会神戸遠征皆様ありがとうございました、前日はしゃぎすぎて順位計算等まちがえてしまいごめいわくかけましたので出宝します。

福山会員(W)

- ・バーディー会神戸遠征、初日は同伴競技者とハンディに恵まれて準優勝でしたが、2日目はブービーメーカーでした。藤井バーディー会幹事には何から何までお世話になりました。

木本会員

- ・福田さんの初卓話、楽しみにしております。

水口会員(TM)

- ・地域課題に取り組むべく、来春、新しい挑戦をすることとなりました。地域と広島県発展のため、お役に立てるよう一層精進致します。

竹岡会員

- ・ロータリー財団委員会から100ドルクラブの案内をさせていただきました。皆さんのご参加よろしくお願いします。

二上会員(W)

- ・先週会社の下請会の皆様と北海道に行って来ました。
- ・福田さん本日の卓話楽しみにしてます。

花島会員(W)

- ・福田亜美さん本日の新入会員卓話を楽しみにしております。緊張していないと思いますが気楽に頑張ってください。

高藤会員(W)

- ・先日のバーディー会遠征、お世話になりました。その時宿泊

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

したホテルに天皇皇后両陛下が宿泊されていて 10m 先で拝見し、感動しました。福田さん、いつものように、あのよう

に期待していますね

橋沢会員

- ・「イマジン橋沢です」本日卓話、福田さん宜しくお願いします。お酒が入ってないので踊れるか心配ですが頑張ってください！

大西会員 (H)

- ・福田さん、今日の卓話頑張ってくださいね。
楽しみにしていましたが、残念ながら聞くことが出来ないで、後で YouTube で観せてもらいます。
- ・それから、明日から 5 日間、タイに行ってきます。長年の夢が叶いました。これも城南ロータリークラブに入会させていただいたことがきっかけになりました。無事に帰ってこられるようお願いをこめて出宝します。帰ってきたら、また出宝します。

南会員

- ・福田さん本日の卓話楽しみにしています。宜しくお願いいたします。

竹村会員

- ・福田さん本日の卓話楽しみにしております。頑張ってくださいね。

計 48,000 円

愛のコイン箱



4,365 円

プログラム 会員卓話

～ 自己紹介と夢 ～

福田 亜美 会員

みなさんこんにちは。福田亜美です。今日は 30 分「自己紹介」と「夢」についてお話をさせていただきますので、最後までお付き合いよろしくお願いします。

話だけでは時間がもたないと思います、パワーポイントを作ってきました。今日は、私の自己紹介としてこちらの内容をお話します。

まず名前の由来について、「あみ」という名前は母がつけてくれました。あみはフランス語で「友達」という意味だそうで、たくさんの友達に囲まれる人生を送ってほしいという意味でつけたのかと思いますが、母に聞くと響きが可愛いからという単純な理由だそうです。2 文字で呼びやすいので、友達にもすぐに覚えてもらえる名前です。



中学校は受験をして中高一貫の女子校に入りました。1 年生のときクラブ活動は演劇部に入りました。それは舞台に立つのが好きだったのではなく演じている人を見るのが好きだったので、入部後照明係を希望しました。私の希望は観客席後方の上にある照明や音響の操作室に入る事だったのですが、そこは上級生しか入れない場所で、1 年生は舞台の両サイドにあるスポットライトの担当になりました。

スポットライトの操作場所はとても狭く、スポットライトの熱で暑くなる場所で、照明係は人気がなかったので左右のスポットライトを 1 人で担当するようなこともあり、劇中に右のスポットライトを固定して左側に走って移動して左から照らすこともあり、当初演劇部に入った目的の舞台を見るという余裕は全くなくとても大変な思いをしました。

高校一年生のとき写真です。今は子供たちは黙食といって一人で机で食べなさいとか、友達とは距離を置いて歩きなさいと指導されるようで、青春時代に密に出来ない子供たちをととても可愛そうに思います。学校でみんなで集まってご飯を食べ話をして盛り上がった友達との時間は、大人になった今でも集まれば当時のおしゃべりが始まったりするので、振り返っても楽しい時間ではありません。

高校 1 年生の夏に、母親が実家を出ると言い出しました。場所は住んでいた家からは市電で 2 駅ほどの距離でしたが、分譲マンションなので今度家を出たら家にはもう戻ってこないと言うことでした。それまでも、賃貸マンションを借りて実家から出ているということは何度もあり、少し時間が立つと戻ってきていたのですが、その時はいつもと話が違い、私と兄もついていくことになりました。でも、兄は翌年の春から東京の大学に進学が決まっていたので、私と母の二人暮らしになり、少し早すぎる自由を手にする事になりました。

それまでと比べて友達と遊ぶ時間が増え、生活リズムも乱れ勉強もあまりなくなりました。それでも友達や先生たちがいたので無事に高校を卒業できたように思います。高校で最後のクラスを持ってくれた担任の先生からは卒業後もたまに連絡をもらったり、クラスメイトと食事会を企画してお茶に誘ったこともあります。

なんとか大学生になりました。高校を卒業すると、一緒にバイトを始めようと声をかけてくれた友達がいました。内容を聞くと「ゲームセンターみたいところ」と言うので、当時はなんとも考えず、ゲームセンターみたいところってゲームセンターでしようと思い、アルバイトの面接にいくと、場所は流川の奥の方に店がありました。店にはルーレット 1 台とトランプを配る台が 2 台だけある小さな店で、後で分かったことですが、そこは違法カジノで、2 か月ほどで辞めることができたので良かったのですが、私は実際にトランプを配るような仕事はせず、飲み物を運んだり下げたり食べ物の注文を受けるとかでしたが、一緒にバイトをしようと誘ってきた友達はトランプを配る練習をしていて、違法な場所とは知らずに入ったのですが

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

お互い2ヵ月ほどで辞めることができて良かったです。

大学時代は、友達がバイクの免許をとったりしたので、後ろに乗せてもらいツーリングに出かけたり、旅行したり海に行ったり、自由な時間を過ごしました。これは20歳のころのもので沖縄旅行をした時の写真です。

沖縄で初めて体験したダイビングで海の綺麗さに感動し、友達とダイビングの資格を取ろうということになり、広島に帰って時間はかかりましたが「オープン・ウォーター・ライセンス」という水深18メートルまで潜れるダイビングの資格を取りました。

新卒で入社したのは、広島市西区に本社があるマリモというマンションデベロッパーでした。当時はマンションの販売・管理を主に手掛ける会社で、全国に営業拠点があったので本社はその集約や土地の仕入れやマンションの管理・全国の広告宣伝や財務・設計などすべての機能が本社にありました。

入社当時は、土地の仕入れと営業の販売状況を管理する部署に配属され、マンション用地を仕入れるため全国の不動産の情報収集や市場調査、広告宣伝などをやっていました。新卒で戦力にはなれず毎日バタバタと過ごしていましたが、仕事はすごく楽しくて、とてもやりがいを感じていた矢先に、入社3ヵ月ほどで妊娠しました。

まだ世の中も育児休業制度も整っていない時代だったので、迷惑をかけるので退職の意思を会社に伝えたところ、当時の上司から「出産後戻ってくれば良いよ」と言ってもらい、それから9年間マリモでお世話になりました。ここでも本当に良くしていただいて、在籍していた9年間の思い出には感謝の気持ちしかありません。

マリモは、若い女性が多く働いていて、本人にやる気さえあれば女性でも男性と同じように東京や大阪へ転勤でき、海外プロジェクトも任せてもらえるなど可能性が広がっている会社でした。私はもっといろんな仕事がしたいという想いがあったのですが、小さい子供2人を育てながら出張や新しい事業への参加は難しく、もっと働く時間を生活スタイルに合わせて設定できる仕事がしたいと思うようになりました。

私には19歳の長男と15歳の長女がいます。長男は浪人生、長女は中学3年生です。仕事はとても楽しかったのですが、子供が小さい頃は子育てと仕事の両立のため1日があっという間に終わっていく、振り返ってもただただ時間に追われる生活を送っていたと思います。

気が付けば子供たちはこんなに大きくなって長男は来年私の元を離れてしまうのかと思うと寂しい気持ちしかありません。左の写真は、去年長男が大学受験前に友達と大阪旅行をしたときのものです。一番後ろのジャンプをしている男の子が長男です。性格は長男は優しくすぎるくらい優しい性格でも、整理整頓がまったくできません。

右の写真は、今年の4月に尾道の千光寺に桜を見に行ったときのものです。長女は私よりもしっかりしていて、旅行や美味

しいものを食べるのが好きで、ご機嫌をとるために定期的に旅行や外食を計画しています。

子供が生まれ、それまでとは全く違う生活を送るようになりましたが20代は仕事と子育ての両立は大変でしたが、子供のことを思うと頑張れたし必死になることや楽しさを教えてくれたのは子供たちだったように思います。

30代を迎えるころ、私はもっといろんな仕事がしたいという想いが抑えられなくなっており、子育てをしながらの勤務では時間的な拘束があるので自分の思うように働けず、働く時間や働き方を自分で決めることができる職業を探し、社会保険労務士の資格を取ることにしました。9年間お世話になったマリモを辞めて資格を取り、ちょうど母が小さい社労士事務所をしていたのでその仕事を手伝う形で始めました。兄が東京でIT系の会社をしており、労務担当を探していたのでテレワークで関わったりもしましたが、広島から労務を行うことにいろいろ問題もでてきたため、本格的に広島で活動を始めました。

個人事務所を8年ほどし、今は社労士3名と女性スタッフ5名の社会保険労務士法人をしています。社労士3名は福祉、障害年金、労務とそれぞれが専門分野を持って法人を運営しています。

私は子育てと仕事の両立は、周囲の協力や理解がなくてできないと感じたことから、子育てをする女性がどのライフステージでも望むように働ける場所を作りたいという想いがあり、今の社労士法人では在宅ワークや急な休みにもお互いが協力して助け合う職場が作れるようにと取り組んでいます。

趣味は、週末のテニスや、神社や仏閣めぐったり、招き猫や置物を集めたりしています。テニスは毎週土曜日の午前中に3時間ほど西区観音にあるリョーコーテニスクラブでレッスンを受けています。毎年1回以上、クラブのメンバーと試合に出ており、今年は1勝しようとか目標を立てて練習しています。テニスを始めたのは7年前くらいで心と体の健康のために始めました。

リョーコーは、レベル別でクラスが分かれていて私は今「初中級クラス」に所属しています。同じクラスのメンバーは、20～60代の9名で、今のクラスに所属して1年半くらいですが、クラスの皆とは気が合って年末には打ち納めをして、前の年よりも1勝でも多く勝とう！とワイワイやっています。

下の写真は、京都の招き猫と湯布院の招き猫で、手前の白い置物は江田島の陶芸家の方に焼いていただいたものです。こういったものを集めるのが好きで、時間を作っては出かけています。招き猫はお店に行けば買えるというものではなく、買う為のくじみたいなものに当選しないと買えず、湯布院まで行っても何も買えず帰ることもありました。

神社めぐりは、京都に行くことが多いです。今年は2回ほど行きました。神社巡りが好きなグループがあって、2年に1度くらいのペースで計画を立てて1泊とかでめぐることもあります。京都や福岡で夜は美味しいものを食べたり飲んだりもしま

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>



最後に夢について、ずっと考えていたのですが〇〇がしたいとか大きなものは思い浮かばず、ある本で印象に残っている内容があったのでお話ししたいと思います。

皆さんにも想像していただきたいのですがそれは、ある葬儀に参列する場面を心の中に思い描いてください。あなたは葬儀場に向かって車を走らせ、駐車して車からおります。中に入ると花が飾ってあり、故人の友人たちや家族が集まっていて、別れの悲しみや故人と知り合いだったことの喜びをかみしめています。あなたは会場の前方に進んでいき棺の中を見ます。驚いたことに、そこにいたのはあなた自身でした。これは今日から三年後に行われるあなた自身の葬儀です。

この本には私が亡くなるとき、家族、友人、仕事関係の人に私の人生や私自身をどういう風に語ってほしいか、私が関わる方々にとって私はどのような影響を及ぼしたいか、という事を思い描いてそのように生きなさいという内容でした。私はこの本を読み「終わりを思い描くことから始める」という考え方がとても胸に響きました。

私は歳を取って過去の思い出を振り返って楽しむような年齢になったとき、それまでに出会った人たちや当時の出来事を思い出してクッスと笑える、笑顔になれる、忘れられない経験を家族や友達や関わる方々と共有したいと思いますし、最後の時に、心に残った出来事を胸に、良い人生だったなと思えるそんな最後を迎えることができれば、夢のような、良い人生だったと思えるのではないかと思います。

それを夢と言って良いのかどうかかわからないのですが、これで終わりにしたいと思います。

第 1259 回例会 2022 年 11 月 25 日

会長時間：大畑 哲也 会長

皆さまこんにちは。お客様もようこそ、お越しくださいました。

ごゆっくりお過ごし下さい。

今日の会長時間はロータリーの例会と出席についてお話ししたいと思います。いつもプログラム出席委員会の戸田委員長が出席の報告と皆さん多くの会員に声を掛けて例会に出席して下さいと言われています。本



当にありがとうございます。ロータリーの情報集やロータリー情報マニュアルなどの本にも書かれていますが一部を抜粋してお聞き頂きたいと思います。

ロータリークラブの定款・細則にもとづき、クラブが行う週 1 回のロータリーで最も重要な会合である例会はロータリアンの人生修養道場として尊厳にして、お互いの宗教的信仰と価値観に寛容であり、ビジターとゲストに感銘と参加できた喜びを与えるものでなければならない。例会は教育的プログラムそのものに目的があるのであって年次総会と理事会が指定した議題を審議する以外は、決議をする場所ではない。クラブは毎月 1 回の例会をロータリー情報、ロータリー教育、指導者研修に充てることのメリットを自覚し会員に国際ロータリーとロータリー財団のプログラムを体系的に学ぶ機会を提供することが重要である、と書かれています。

ロータリーではこの例会への出席を最も重要視し、その規則も非常に厳格です。入会前にこのことを十分ご承知の上で入会されたことと思います。しかし入会されて間もない会員は習慣づくまで大変だと思いますが、週に 1 度会員皆様と懇談し新しい情報交換をし、心身をリラックスする。わずか 1 時間の余裕が作れない方は無いと思います。

我が広島城南ロータリークラブチャーターメンバーの正木会員はクラブ例会 100%を更新中です。頭が下がるばかりです。これからも皆さんと楽しい例会時間を過ごせればと思います。よろしく願いいたします。これで会長時間を終わります。

記念日(配偶者誕生日)

松本 勝行	会員	(松本 雅子様)	2日
大畑 哲也	会員	(大畑 洋子様)	13日
南 真一	会員	(南 有香様)	14日
木本 博之	会員	(木本多恵子様)	18日
河野 隆	会員	(河野 恭子様)	20日
松田 文雄	会員	(松田日菜子様)	26日

入会記念月

河中 清	会員	平成23年11月11日
児玉 哲也	会員	平成23年11月25日
竹村 有右	会員	平成29年11月17日

創業記念月

藤井 巖	会員	昭和 40 年 11 月 4 日
リジョーグループ	リジョー(株)	
花島 司	会員	平成 9 年 11 月 10 日
(有)司建設工業		

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

1. ボックス配布物

- ・卓話資料
- ・ウクライナ難民支援交流イベントご案内
と き：12月18日（日）9:00～16:00
ところ：（公財）ひろしま国際センター交流ホール
＊出欠について回答が分かる方は、お帰りの際に回答用紙
を受付に提出願います。

プログラム 会員卓話
～ 健康寿命について ～

松田 文雄 会員



委員会報告、他

(1) 出席報告：プログラム・出席委員会 大西委員

ニコニコ箱

大畑会員（W）

- ・松田先生本日の卓話楽しみにしています。宜しくお願いいたします。

門田会員（W）

- ・松田会員、会員卓話をよろしくお願いいたします。最近例会
進行をかねてないので併せて出宝します。

松田会員（W）

- ・本日の卓話、よろしくお願いいたします。
- ・もりやすジャパン バンザイ！！

戸田会員

- ・松田会員、本日の卓話よろしくお願い致します。

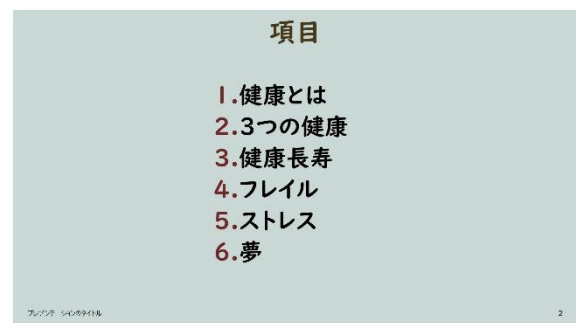
花島会員

- ・松田会員、本日の卓話よろしくお願い致します。

大西会員（H）

- ・大西です。松田先生、今日の卓話、よろしくお願い致します。
それから、タイから無事に帰ってきました。とても楽し
かったです。夢がかないましたので出宝します。

計 13,000 円



●本年度会長テーマ●
「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

健康の定義

- ・「健康とは病気や何かと弱っていないというだけではない。肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態であること」(WHO「世界保健機関」が1946年7月に取まとめた宣言)：“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”
- ・“Health is a **dynamic** (健康と疾病は別個のものではなく連続したものである) state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”
- ・完全に積極的な健康という考えは、人間のこころのユートピア的な創造物である。人間の生活に、闘い、失敗、あるいは苦悩がけり込まないといふことで、人間がその環境に完全に適合することは決しておこらないだろうから、この考えが現実のものとなることはありえない。・各個人が自分のためにたてた目標に到達するのにいちばん適した状態」を定義 (アメリカの著名な微生物学者、ルネ・デュボスが記した健康論の古典的な書籍)
- ・健康は、身体的、精神的、社会的な側面での環境の変化や問題に「適応し、対応できる能力」(the ability to adapt and self manage)

フレキシブルな能力

3



先の人生で、血縁などとは関係なく(できたら自発的に)世話を買って出してくれる人を「自立期」に作る努力が欠かせない(リンダ・グラットン教授が『Life Shift』の中で“無形資産”という言葉をつかった)

自分のコミュニティを築くこと

フナガサ サンタイト

10

病気の有無だけで健康と不健康を線引きできない

そして人間の心身や健康状態が周りの環境から大きく影響を受ける

フレイク・マンタイトル

2

3つの健康

社会的健康:居場所、社会で必要とされる存在、役割、支え合う関係、生き甲斐

生活面での健康：仕事と家庭と自分のバランス、生活を維持する経済的・環境的側面、食事や運動

心身の健康：健康維持のためのバランス、適度の休養・睡眠、ストレス解消



フレイク/フー ショウタイトル

3

健康長寿

とはいえ 具体的に健康を維持するには・・

健康長寿のための
12 か条

「長寿健康生活習慣」を身につけて、
「健康長寿」を「ライフデザイン」
12の言葉で表現しよう！

いつまでも元気で、健康で120歳まで生きよう！

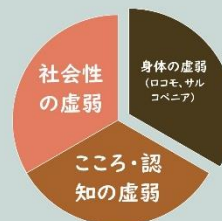
- [illegible]

健康・長寿の10カ条

- ① ゆっくり食べよう！と噛んで、腹八分目で箸をおく
- ② お熟れ 大豆製品 欠かずに 野菜薬膳 バランスOK
- ③ 毎日 夢 30分、定寝きたえて 長寿への道
- ④ 早寝・早起き、タバコは控へたい。お酒もほどほど 夢を叶て
- ⑤ 目を閉じて ポラータン 毎日朝まで 夢の持続
- ⑥ 寝れない、食欲がない、元気がない、心の風邪が、まず相談
- ⑦ ストレスためずによく眠り、満腹をさけて休養を
- ⑧ うがい・手洗いを習慣づけて、感染症やインフルエンザ
- ⑨ あなただけの健康家族の定、すぐに医師へ相談、自己管理
- ⑩ いつでも何でも相談できる、おかりして幸せを待たしましょう

中間法人 日本臨床内科医会

フレイル



ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称

サルコペニアとは、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されており、「加齢性筋肉減弱現象」

7/27/28 サンタイン

13

養生訓

- ・儒学者の貝原益軒(かいばえきけん)が「健康長寿の心得」を著した『養生訓』を出版して300年余りになる
- ・誰のお世話にもならず、生き生きと活動していられること——。私たちは、これを「健康」な状態」と考え、それが幸せなことだと考えています。そうあるよう願ひ、努力している人も多いものです。しかし、ここに人生100年時代には、本人がどれだけ努力をしても病気やケガが原因で、いわゆる「健康」ではない状態になることは避けられないかもしれません。では、そうした状態は本当に「健康」ではない。だから幸せではない」と言い切れるのでしょうか？
- ・「well-being(ワルビーイング)」は「よく生きる、うまく生きる」こと：
(寝たきりになっても「食事はおいしく食べられ、痛みもそれほど感じない。自分をケアしてくれる人がいるから、不安も少ない。今の自分は充実して生きていく。うまく生きていく」：心身が満たされている状態

ある。つまり
アベノ橋 シンガポール

3

ストレス

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

ストレスとは？

- ・心身の負担になる刺激や出来事・状況により体内に生じる**緊張状態**
- ・ストレスを生じるような外部からの刺激を**ストレッサー**と呼ぶ
- ・しばしばストレッサーも含めてストレスと呼ぶ

寒冷・外傷・疾病・精神的緊張などが原因で体内におこる

一連の非特異的な防御反応

→交感神経の緊張、副腎髄質のアドレナリン分泌、脳下垂体のACTH分泌、副腎皮質ホルモンの分泌増加などがおこる
(1950, セリエ H. Selye :カナダの内分泌学者 の提唱)

A型行動パターン

- 通常の会話で、終わりに近づくとほとんど口を閉じて黙る傾向がある
- 常に動き回り、じっとしてられない
- 食事のスピードが他人の人よりも極端に早い
- 物事の進行が遅いことに我慢できず、根柢をうって相手の話を中断する傾向がある
- 前を走る車の速度が遅い時や、列になつて待たなければならない時、イライラしやすい
- 一度に二つ以上のことを並行して行うことが多い
- 興味を持つ話題には固執し、興味がなくなるとわくわく空
- リラックスや何もしていないと罪悪感を感じる
- 計画のたて方は少ない時間に多くの事務を盛り込もうとする
- 仕事や病があり、会話中に夢を編みだしたり、机をとんとたたきなどとする
- 自分や他人の行動力をより量で評価する
- 車で追い抜かれると追い越し返そうとする
- 職場や家庭で怒鳴ることが多い
- 仕事のために休日職場に出かけたり、早朝出勤する
- 締め切り時間に仕事を終わらせることに喜びを感じる
- 仕事上に嫌なことがあると、家族に八つ当たりする
- 昼食の後すぐに仕事に戻ろうとする
- 責任感強く、仕事がかどらないと一層努力して乗り切ろうとする
- 他人から指図や、仕事の妨げになるようなことをされると怒りを感じる
- 待ち合わせ時間には決して遅れないし、相手が遅れることも許さない
- 狭心症、心筋梗塞(高血圧、喫煙、高脂血症などの危険因子を考慮の上)

セリエのストレス学説

- ・「ストレス」はもともと機械工学の分野で用いられていたもので、ゴム球の圧迫やスプリングの引き伸ばしなどによって生じる歪みのことである
- ・セリエは生物学的なストレス状態を意味した
- ・ストレッサーとして
- ・物理学的ストレッサー(寒冷、暑熱、X線、騒音、酸素欠乏、化学物質他)
- ・生物学的ストレッサー(飢餓、絶食、筋肉労働、妊娠他)
- ・社会的ストレッサー(精神的緊張、不安、恐怖、興奮他)→心身症

フランク・シベロタイル

15

精神的ストレスのはかり方

- ・LCU (Life Change Unit)
- ・1年間に経験したさまざまな出来事がストレスとなり、その合計点数が一定値を越えると何らかの心身の病気に罹患する
- ・43の項目がある
- ・LCU<150 : 30%
- ・150≤LCU<300 : 50%
- ・300≤LCU : 80%

汎適応症候群

(general adaptation syndrome)

- ・ストレッサーによって生じた一連の反応は、**適応のための症候群**である
- ・ストレスの**制御(ストレス・コントロール)**が良好であれば適応できるが、処理や制御が出来ないと不適応を起こす。身体的には**心身症**(消化性潰瘍、高血圧など)であり、精神的には**反応性精神障害**(不安、抑うつ、錯乱状態など)である。

SRRS (Social Readjustment Rating Scales)

1 配偶者の死	100	23 子どもの自立	29
2 離婚	73	26 家の移転	26
3 別居	65		
4 病弱	63		
5 配偶者の病	63		
6 失業や病気	53	30 上校とのトラブル	23
7 借財	50	31 仕事環境状況変化	20
8 解雇	47		
9 離婚調停	45		
10 遺贈	45		
11 家族の病弱	44		
12 妊娠	45	38 離婚調停の完了	16
13 住居の移転	39		
14 親しい家族の死	39	40 家族の移転	15
15 仕事再就	39	41 ワンペーション	13
16 経済状況悪化	38	42 クリスマス	12
17 親友の死	36	43 小さな生活習慣	11
18 家族の病弱	36		
19 配偶者と口論	35		
20 借金	31		
22 州境や移転	29		

心身症

- ・身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態
- ・ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する
- ・器質的な身体病変(消化性潰瘍、高血圧など)
- ・機能障害(片頭痛、過敏性腸症候群など)

対象喪失(object loss)

- ・愛情や依存の対象の喪失(別離、失恋、死、親離れ、子離れ・・・)
- ・暮らし慣れた社会的・人間的環境や役割からの別れ(引越、昇進、転職、退職・・・)
- ・自己の所有物の喪失(健康、身体器官や機能、地位や愛情、依存対象、若さ・・・)

職場不適応症

- ・出勤日の朝は気分悪く、なかなか起床できないで欠勤する
- ・土日休日の場合、土曜日の朝は気分が良く、郊外の散歩や趣味的なことは楽しくできて疲れない
- ・うつ病などの鑑別(配転パニック、昇進うつ病、転職うつ病などがある)
- ・まじめ、几帳面、完全主義的、融通性が乏しい性格傾向
- ・昇任、配転、職務内容の高度化、人間関係など

悲哀の仕事 (mourning work)

- ・対象喪失に伴う悲哀の心理過程(S.Freud)
- ・対象が喪失しているのに、内的な幻想の世界では、依然としてその対象に対する思慕の情続くことによって生ずる苦痛が悲哀である
- ・思慕の情を最終的に断念し、喪失した対象に対して備給を解消する過程の心的な作業
- ・否認、抗議→絶望と失意、抑うつ→離脱
- ・対象喪失を予期→対象を失う→無感覚・無感動→怒りと探し求め、否認の繰り返し→自分から放棄→新たな対象の発見

●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>

ストレス制御 (ストレス・コントロール)

- ・ストレス・マネジメント(職場におけるストレス要因の軽減:快適職場環境の形成)
- ・ストレス・コーピング(個人個人のストレス対処、耐性の強化:自分への気づき、リラクゼーション、ストレスと闘うのでなくうまくつきあう方法を身につける、癒し) 自分を支える人間関係、家族関係が必要

顕在夢と潜在夢

- 夢には、分析前の『**顕在夢**』と分析していく過程で明らかになっていく『**潜在夢**』とがある
- 顕在夢とは夢の中で見たそのままの内容
- 潜在夢とは顕在内容に加えられた検閲による歪曲を取り除いて明らかになる無意識的願望や感情
- 夢分析とは、置き換え・象徴化・圧縮といった検閲の為の夢の仕事を読み解いて、顕在夢の内容から潜在思考を明らかにする事

リラクゼーション

- ・適度な飲酒、好きな音楽を聴く、好きなカラオケを歌う、気心のあった友人とおしゃべり、全身の筋肉を使うような適度な運動、良質の睡眠など
- ・バイオフィードバック(通常は認知しがたい自己の生体現象を、認知の容易な外部情報に変換して生体に還元して、それをもとに生体現象を自己制御するための技法):アルファ波、心拍、血圧、皮膚温など
- ・自律訓練法(自己暗示の練習により、全身の緊張を解き、心身の状態を自分でうまく調整するための訓練法)

明晰夢

- **明晰夢**(めいせきむ、Lucid dreaming)とは、睡眠中にみる夢のうち、自分で夢であると自覚しながら見ている夢のことである。
- 明晰夢の経験者はしばしば、**夢の状況を自分の思い通りに変化させられる**という。

夢

私の夢



貔(ばく)は、中国から日本へ伝わった伝説の生物、人の夢を喰って生きると言われるが、この場合の夢は将来の希望の意味ではなく、**睡眠中にみる夢である。悪夢を見た後に「(この夢を) 腹にあげます」と喝えたとその悪夢を二度と見ずにすむという。**

城南タピール Tapir(獺)



●本年度会長テーマ●

「ロータリーの夢に向かって行動しよう」

<http://hj-rc.jp/>