



ガバナー月信 Governor's Monthly Letter

VOL.
12

2023年6月号

Contents

ガバナーメッセージ	2
「ロータリー親睦活動月間」によせて	3
IM報告	4-5
ロータークト年次大会報告	6
特別コラム	7
会員増減・出席率	8
新会員・物故会員紹介	8



Governor's *Message*

6月親睦月間

国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度ガバナー
石川 良興



ガバナーとしての任期も残り1ヶ月となりました。エレクトの期間は新型コロナウイルス禍により多くの行事が中止になり、会議もZOOMでの開催を中心になりました。ガバナーとしての1年間は会員の皆さんのご協力により、公式訪問やIM、周年行事などを平常年度並みに遂行できました。

ロータリーの親睦とは、友情を育むものでなければなりません。親睦の第一歩は例会への出席に始まります。そのために、各クラブではいろいろな工夫をしています。例会の1時間、食事をしながら会長をはじめ各委員会が、最近のニュースや『ロータリーの友』など、配布物の中から関係する話題を紹介。有意義な卓話も行っています。家族を巻き込んだ例会のほか、たくさんの同好会を設けているクラブもあります。しかし、親睦の真髄は奉仕活動を通じて、全員で力を合わせることが深い信頼関係を築くことになるのではないかでしょうか。

3年ぶりのIMでは、各グループがガバナー方針に従いワークショップ形式で自慢の活動を発表されました。

その中でも強く感動したのは、10、11の「人生100年時代に向けて、健康寿命を延そう」でした。第1部は井上文之がん予防推進委員が企画された4名によるシンポジウム。第2部は奉仕活動、財団支援、公共イメージ向上、会員増強の4項目について、各クラブが分担してワークショップが開かれました。グループ4の光ロータリークラブは、6カ月間で15名の入会、退会は1名の実績をもとに会員増強について発表していただきました。グループ12は地区で唯一、環境を取り上げて「地域で取り組む環境保護活動」をテーマに基調講演「クマの棲む豊かな森を次世代へ」、ワークショップでは「我がクラブの自慢の活動」を発表し、自然保護の重要性を再認識させていただきました。

記念式典・祝賀会では、尾道ロータリークラブ70周年において古澤巖、コルシカ音楽祭と題して、ストラディバリウスの音色を堪能させていただきました。おいしい料理とともに、これまでに経験したことのない素晴らしいものでした。下関北ロータリークラブ50周年では、姉妹クラブである韓国東馬山、台湾花蓮や鹿児島、大阪うつぼの4クラブから多数のご出席をいただきました。地区最多の4クラブと姉妹提携し、東馬山と花蓮とは45、47年の長い歴史があり、花蓮からは32名が参加されました。

このようにIMや周年行事を通して、参加者はRI会長の『magic of Rotary』に共感し、深く心に刻んだことでしょう。会員全員が力を合わせ、多くの困難にぶつかりながら達成した喜び、その痛快感こそが互いの友情、信頼の絆を深めることになると考えます。また、これらが報道されることによって、ロータリーの公共イメージ向上になり、会員の増強にもつながることでしょう。

「ロータリー親睦活動月間」 によせて

国際ロータリー
第2710地区
パストガバナー

吉原 久司



国際ロータリーの使命は、他者に奉仕し、高い倫理基準を推進し、事業と専門職務および地域社会のリーダーの間の親睦を通じて世界理解、親善、平和を推進することである。

これを別の言い方で国際ロータリーの中核的価値観として①親睦②高潔性③多様性④奉仕⑤リーダーシップとしています。日本語で親睦活動としていますが原書ではfellowshipで、このことは①知り合い程度の交友(acquaintance)ではなく②親しいもの同士の友情(friendship)ではなく③志を同じくする者同士の仲間意識(fellowship)であるとGuy Gundaker、A Taking Knowledge of Rotaryで述べておられます。又志を同じくする者同士として米山記念奨学会を立ち上げられた古澤丈作氏は大連宣言第4章で同志「義を以って集まり、信をもって結び、切磋し、琢磨し、相助け相益す、ここに私利私欲なし、これが我が団結の本質なり」と述べておられます。

さて私たちはこれらの先人たちの教えを受けても初対面の入会者に同志を求めるることは困難です。そこで私たちは交友から友情へ更に同志としての仲間意識に昇陽することを目的にしましょう。実際にはクラブに入会し、活動を続ける主な理由の一つが「親睦」。生涯にわたる友情を育む機会の一つとしてロータリー親睦活動

グループがあります。活動の歴史は古く、1928年のエスペラント語に興味を持ったロータリアンが集まつたことをきっかけに始まったようです。1949年にヨット部、1964年にゴルフ同好会が発足し各国持ち回りで日本では1987年に川奈ゴルフ俱楽部で開催されました。現在も共通の趣味や職業を持つ全世界のロータリアン、パートナー、ローター・アクトが集まり、親睦を深めるグループです。分野は多岐にわたり、テニス、ワイン、マラソン、料理、スキーバダイビング、自動車、ジヤズ、コンピューターなど、計64のグループがあります。これらのグループはクラブや地区、更には国境を越えた交流を楽しめるだけではなく、毎年ほぼ半数のグループはロータリー国際大会に参加し、友愛の家で展示を行ったり、非公式関連行事を開いており仲間との親睦を深めています。

ロータリーが全会員を対象とした最近の年次調査で回答者の45%がロータリーにとどまり続ける理由として「友情」を上げています。又ロータリーを通じて友人とのつながりを維持できることについて、84%が「満足している」と答えています。さらに、回答者の42%がロータリーにとどまる理由として「地域社会に貢献する機会」を上げています。まさに親睦と奉仕を今一度思い起こして下さい。



IM 報告

国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度
グループ2ガバナー補佐

藤里 隆
宇部東RC



国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度
グループ9ガバナー補佐

吉田 大造
尾道RC



令和5年3月18日(土)14時から宇部市文化会館において石川ガバナーご臨席のもと総会員数227名中110名の出席を得て、開催致しました。

第1部はガバナー信条「人生100年時代に向けて、健康寿命を延ばそう」を受けて当クラブ会員のかわむらクリニック院長川村明氏を講師として～ひざ裏のはしでラク～に若々しく～をテーマにヨガストレッチの講演を頂き、第2部は出席者も参加ができる実演で会場を盛り上げて頂きました。当グループでIM史上初の一般市民の参加を募集し、人数制限を加えて140名の参加もありました。第3部は各クラブ代表者によるワークショップを開催し、「会員増強」「奉仕活動」「財団」「公共イメージ」についての自慢話の発表の後、ガバナー所感を頂き予定の17時に閉会致しました。

そして親睦は、国際ホテル宇部において、宇部東クラブ認証30周年記念行事を挟み、余興にフラダンスとジャズを加えて、終始和気藹々で交流が図られ、PG金子信氏の万歳三唱でIM全ての行事の閉会となりました。

地区内最少人数のクラブの引受でありましたが、関係各位のご協力を得て何とか無事に終了できた事はこの上もない喜びであります。

皆様に感謝、ありがとうございました。



石川ガバナーとジェファニー・ジョーンズRI会長の基本理念をもとにテーマは「IMAGINE 健康寿命」を掲げさせていただき、尾道ロータリークラブをホストクラブとし、グループ内から計178名のご登録を頂き4月9日にグループ9のIMを開催いたしました。テーマに沿って、基調講演としては厚生労働省大臣官房より佐々木昌弘審議官にお越しいただき「人生100年時代に向けて健康寿命を延ばそう」の演題のもとご講演いただきました。第二部としては、尾道ロータリークラブの会員でもある(株)タシマ創健代表取締役武田幹生氏に「人生100年時代を支える200年品質のカラダづくり」と題してご講演いただきました。武田会員は200年続く武田接骨術の九代目当主として地元の皆さんとの「元気なカラダと豊かな人生の実現」のサポートを目指して活躍しておられます。会場では柔道整復師とスポーツトレーナーとしての経験と技能を皆さんの健康維持のために実地指導を交えてお話をいただきました。

コロナ収束に伴い久し振りに通常の懇親会も行われた会場内では久々の再会の挨拶も散見でき、最後にロータリーソングも聞くことができました。



国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度
グループ10ガバナー補佐
中居 瞳博
府中RC



国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度
グループ11ガバナー補佐
柳井 誠治
福山南RC



去る3月25日(土)にG10・G11の合同インテリミーティングを開催しました。

今回のIMは、本会議をG11福山南RC、懇親会をG10府中RCが担当して開催しました。

今年度の石川ガバナー信条「人生100年時代に向けて、健康寿命を延ばそう」に沿ってメインテーマを「IMAGINE ROTARY」、サブテーマは「未来のための適応と改革」～DEIに照らして～としました。

本会議第1部は、地区がん予防推進委員会委員及び福山RC会長の井上文之様はじめ4名の講師の方々に健康寿命についてご講演をいただきました。

第2部は「会員増強について」は福山RC、「奉仕活動について」は福山西RC、「公共イメージ向上について」は福山赤坂RC、「R財団について」は福山東RCの方々にワークショップ形式で事例発表をしていただきました。また、4年ぶりに懇親会も開催しました。

今回のIMが会員皆様の健康意識の向上並びに各クラブのロータリー活動の更なる向上に繋がりますことを心より祈念しております。



国際ロータリー
第2710地区
2022-23年度
グループ12ガバナー補佐
奥田 伸吾
吉舎RC



ある会員から「日本熊森協会という団体からメールが届きました。全国規模でしっかり自然保護活動をされている団体です。環境問題は、ロータリーの新しい取組でもあるので、講演をお願いしてはどうでしょう?」と言う提案があり、講演を依頼することに決し、テーマも環境問題にすることとしました。

3月に入り、全員で準備に取りかかり、なんとか開催にたどり着きました。IM本番では、石川ガバナーからの講評において、テーマに環境問題を取り上げたのは、グループ12のIMだけであった。と嬉しい講評もいただきました。日本熊森協会からもとても有意義な講演をいただき、出席された皆さんから好評をいただきました。

会員僅か11名の我が吉舎クラブにIMは荷が重いのではないかと危惧もいたしましたが、全くの杞憂に終わりました。改めて我が吉舎クラブの団結力の強さ、実践力の強さに感服したIMとなりました。

石川ガバナーを初めIMの開催にご協力いただいた全ての皆様に心から感謝を申し上げ、IM開催のご報告とさせていただきます。





ローターアクト 年次大会報告

4月22日(土)に国際ロータリー第2710地区ローターアクト第46回年次大会をメルパルク広島にて開催いたしました。

全体登録者数は約180名、当日は松井広島市長・石川ガバナー・地区内ロータリークラブの皆様・友好地区ローターアクターを始め約80名もの皆様にご臨席を賜りました。

基調講演では山口県周南市を拠点として中小企業のご支援をされている杉岡法律会計事務所所長の杉岡茂様より御講演をいただき、今までの活動や日本の企業を取り巻く現状・今後の事に関してなど様々な視点でお話しをいただきました。

参加者一同大変勉強となったのではないかと存じます。

各クラブによる報告の時間では、前年度に比べて今年度は新型コロナウイルスによる制限も緩和されているといった状況もあり、コロナ禍前までとはいきませんが各クラブ共に活気が戻ってきたように感じます。

また昨年10月に地区交流会内にて御講演いただいた内容に関しても報告をしていただきましたが、御講演内容を基に各クラブなりに提唱ロータリークラブの皆様とも連携を取り活性化に繋げていたと共に、クラブによってはボランティアサイトへ加入を行った結果、大学生より多数の応募があったクラブもございました。



国際ロータリー
第2710地区
2020-23年度
地区ローターアクト代表

板井 貴大

広島中央RC



国際的にもローターアクトの地位が向上しており注目をされているところなので、こういった良い流れを単年度だけでは無く次年度以降へ継続できればと存じます。

クラブ活動報告後は、地区の活動報告。

地区内の現状・公式訪問例会の内容などを説明させていただきました。

懇親会では友好地区の皆様のPRタイム・テーブル対抗クイズ大会を開催し、大変盛り上がりました。

最後に、当地区ローターアクトとしては2回目の2年連続代表でありましたと共に年次大会ホストに関しては、地区ローターアクト初となる地区内各クラブ有志による年次大会実行委員会制。

前代未聞の事ばかりではあり、不安点も多くありました。

しかしながら地区内外の多くの皆様に支えられた年次大会であったと思います。

最後に当地区ローターアクト年次大会へご臨席いただいた皆様、ご登録いただいた皆様、ありがとうございました。

今年度も残り僅かではございますが、引き続き宜しくお願い申し上げます。

Monthly Letter
Column
特別コラム

がん予防推進委員会 シリーズ・第12回

「がんのリスクを減らす方法」

男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%は、生活習慣や感染が原因と考えられています。喫煙（男：23.6%、女：4.0%）、感染（男：18.1%、女：14.7%）、飲酒（男：8.3%、女：3.5%）が大きな要因です。さらに、過体重・肥満、塩分過多、野菜・果物の摂取不足、運動不足なども要因になります（国立がん研究センター、がん情報サービスより）。

がんの予防には、禁煙、節酒、減塩、野菜と果物の摂取、運動が推奨されています。禁煙はがん予防の大きく確実な一歩です。私は25年間喫煙していましたが、湿布タイプの禁煙補助薬を2回張っただけで禁煙できました。興味本位で湿布し、直前まで煙草を吸い、コーヒーを飲んだため効果が過剰になり、においを嗅ぐだけで吐き気を催し吸えなくなりました。

胃がんの原因としてピロリ菌が有名です。子宮頸がんのヒトパピローマウイルス（HPV）、肝がんのB型・C型肝炎ウイルスなども原因になります。ピロリ菌には複数の薬剤を用いた除菌療法、HPVにはHPVワクチン、肝炎ウイルスには抗ウイルス治療と肝庇護療法があり、予防方法が確立されています。

1日あたりの飲酒の目安としては、エタノール換算で23g程度までです。エタノール23g未満の人に比べ、46g以上で40%、69g以上で60%、がんになるリスクが高くなると考えられています。日本酒なら1合、ビールで大瓶1本、焼酎・泡盛なら原液で1合の2/3、ウイスキー・ブランデーで

国際ロータリー
第2710地区
2020-23年度
がん予防推進委員会委員

下瀬 省二

吳RC



ダブル1杯、ワインでボトル1/3が23g換算となります。

塩分摂取量が多いと胃がんのリスクが高くなります。塩分を抑えることは高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。1日あたりの塩分摂取量は男性8g、女性7g未満が推奨されています。野菜と果物を摂ると、食道がん、胃がん、肺がんなどでリスクの低減になると考えられています。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながるので毎日意識的に摂ることが推奨されています。1日あたり350gの野菜の摂取が目標で、果物もあわせると、野菜を小鉢5皿分と果物1皿分で400g程度が目安です。また、飲み物や食べ物を熱いままとると食道がんのリスクになるので、少し冷やしてから口にすることが勧められています。

肥満度の指標であるBMI [体重kg ÷ (身長m × 身長m)] の値が、男性では21.0～26.9でがんのリスクが低く、女性では21.0～24.9で死亡のリスクが低いというデータがあります。また、身体活動量が高い人ほど、がんの発生リスクや心疾患のリスクが低くなるという報告があります。男性では結腸がん、肝がん、肺がん、女性では胃がんにおいて、リスクが低下すると言われています。

「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「適正体重を維持する」「体を動かす」のすべてを達成したら、何もしないより、男性で43%、女性で37%、がんになるリスクが低くなると言われています。

国際ロータリー第2710地区

2022-23年度 会員増減・出席率 (2023年4月度)

グループ	クラブ名	平均出席率	会員数				
			年度初 7/1	当月 末日	内女性	入会	退会
1	長門	92.91	17	21	3	6	2
	下関	77.73	44	43	0	3	4
	下関中央	73.99	38	42	7	4	0
	下関東	69.43	64	67	5	7	4
	下関北	76.35	58	66	6	11	3
	下関西	83.87	31	32	1	6	5
計		79.05	252	271	22	37	18
2	萩	98.75	48	49	4	3	2
	萩東	97.85	22	21	0	0	1
	美祢	87.00	20	20	1	0	0
	小野田	81.31	34	35	2	1	0
	宇部	94.19	41	42	2	3	2
	宇部東	85.27	9	9	1	0	0
計		90.29	223	227	14	12	8
3	防府	88.37	50	52	1	3	1
	防府北	78.82	23	22	3	1	2
	防府南	81.82	41	44	9	7	4
	山口	89.74	43	43	5	5	5
	山口県央	93.61	22	28	1	8	2
	山口南	90.05	43	41	7	2	4
計		87.07	222	230	26	26	18
4	光	82.74	41	55	3	15	1
	周南西	88.52	54	59	6	6	1
	徳山	98.02	39	44	2	10	5
	徳山セントラル	83.94	22	22	2	3	3
	徳山東	100.00	45	42	0	2	5
	計	90.64	201	222	13	36	15

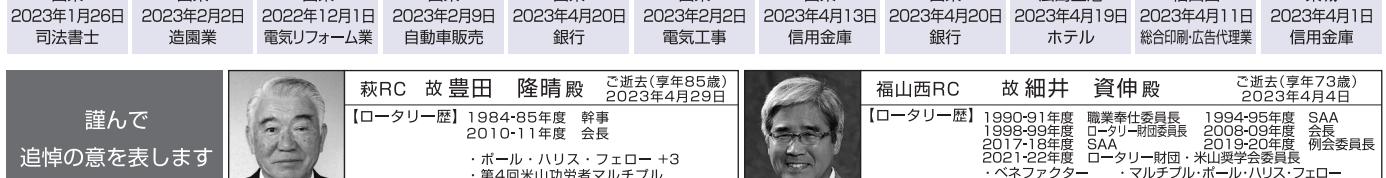
グループ	クラブ名	平均出席率	会員数				
			年度初 7/1	当月 末日	内女性	入会	退会
5	岩国	83.66	65	65	0	4	4
	岩国中央	84.15	39	40	5	2	1
	岩国西	86.63	60	59	5	1	2
	柳井	99.89	26	29	2	5	2
	柳井西	98.30	24	27	7	3	0
	計	90.53	214	220	19	15	9
6	広島	99.96	115	120	2	18	13
	広島芸芸	100.00	42	43	4	2	1
	広島安佐	87.43	19	19	1	1	1
	広島東	99.63	110	109	8	4	5
	広島北	91.22	101	106	0	6	1
	広島陵北	94.62	53	50	2	1	4
7	大竹	76.49	27	26	0	2	3
	計	92.76	467	473	17	34	28
	広島中央	100.00	66	73	5	8	1
	広島廿日市	96.46	17	20	2	6	3
	広島城南	100.00	39	41	3	3	1
	広島南	100.00	86	86	0	3	3
8	広島東南	100.00	92	89	12	5	8
	広島西南	91.64	66	66	2	4	4
	広島西	100.00	81	87	5	8	2
	計	98.30	447	462	29	37	22
	江田島	91.99	18	18	0	1	1
	東広島	79.87	24	24	2	2	2
9	東広島21	78.77	16	15	4	2	3
	呉	87.17	72	71	2	2	3
	呉東	85.50	34	31	2	1	4
	呉南	90.38	54	58	2	8	4
	西条	98.40	35	41	1	9	3
	計	87.44	253	258	13	25	20

グループ	クラブ名	平均出席率	会員数				
			年度初 7/1	当月 末日	内女性	入会	退会
9	広島空港	80.84	27	27	1	2	2
	因島	94.62	15	17	1	2	0
	三原	91.22	55	51	0	0	4
	尾道	82.53	79	80	3	2	1
	尾道東	82.16	49	47	7	2	4
	竹原	85.72	14	13	3	0	1
計		86.18	239	235	15	8	12
10	府中	86.91	20	18	2	1	3
	福山	91.41	85	81	1	4	8
	福山東	78.12	44	44	3	0	0
	福山丸之内	91.95	31	32	1	1	0
	鞆の浦	78.60	22	22	0	0	0
	福山REC2710*	96.88	7	8	2	1	0
計		87.31	209	205	9	7	11
11	福山赤坂	80.54	48	52	4	6	2
	福山北	95.82	32	33	2	1	0
	福山南	73.94	50	57	2	9	2
	福山西	87.67	34	35	4	3	2
	松永	90.34	47	48	3	1	0
	計	85.66	211	225	15	20	6
吉舎		96.67	11	11	0	0	0
三次		79.91	38	38	2	2	2
12	三次中央	90.05	34	34	5	1	1
	庄原	89.98	26	37	6	12	1
	東城	75.71	16	14	1	1	3
	計	86.46	125	134	14	16	7
第2710地区計		88.34	3063	3162	206	273	174

*正式名称「福山ロータリーEクラブ2710」

*システムの都合上、平均出席率は暫定的な数字となっております。

国際ロータリー第2710地区 新会員紹介



国際ロータリー第2710地区 事務局 URL : <http://ri2710.com/>

T732-0822 広島市南区松原町1-5 ホテルグランヴィア広島6F

TEL : 082-506-0055 FAX : 082-263-2323 E-mail : info@ri2710.com