

ロータリーの友

ロータリーの友12月号 第69巻 第12号
令和3年12月1日発行(毎月1回1日発行) 通巻827号
昭和28年1月創刊 昭和43年4月23日第3種郵便物認可
発行所 一般社団法人ロータリーの友事務所

Rotary

JAPAN

www.rotary-no-tomo.jp

12

2021
DECEMBER

VOL.69 NO.12

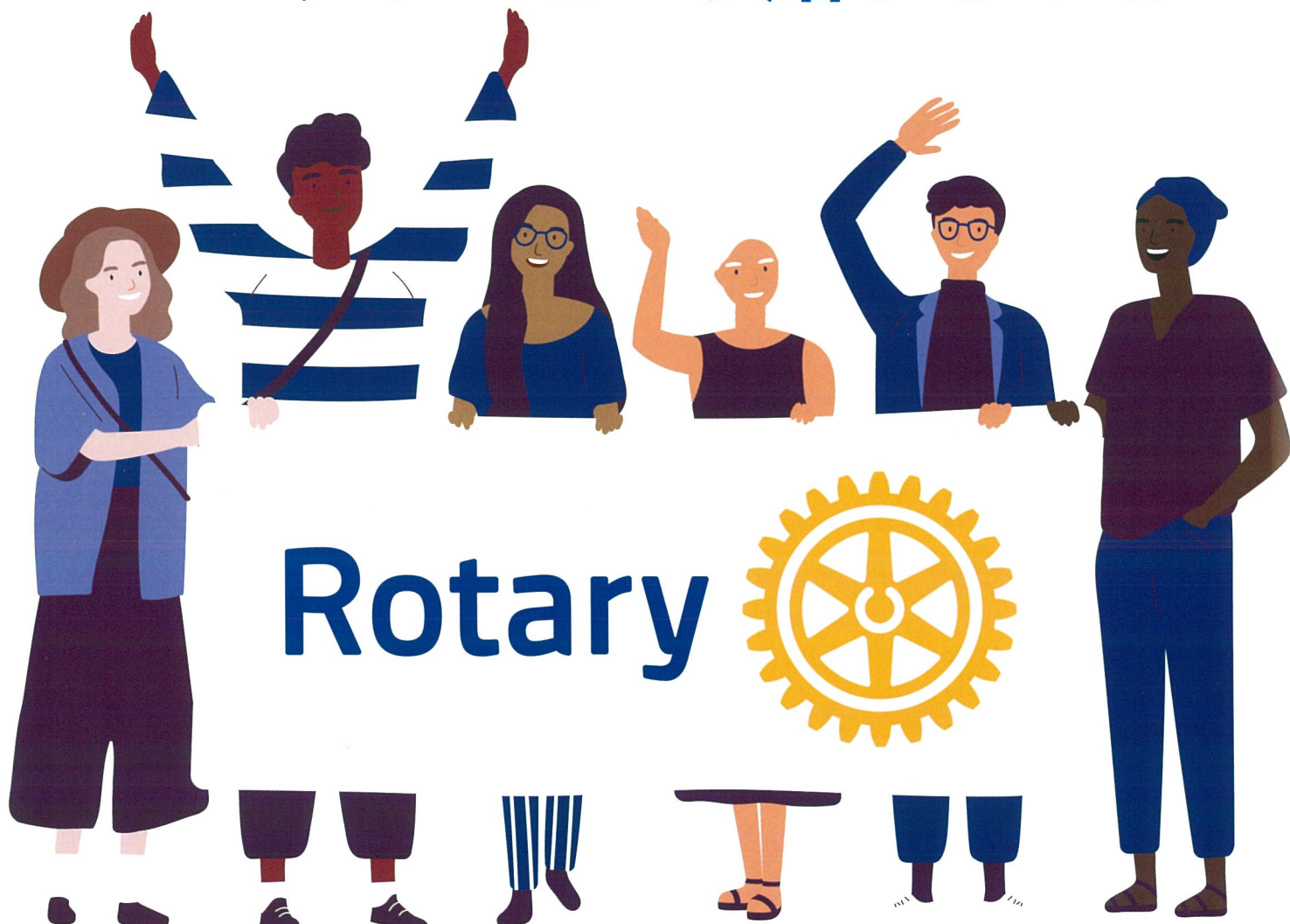


疾病予防と治療月間
私の「元気に過ごすコツ」

「障害は個性」
と思える社会に
道下美里さんに聞く

Rotary 

共に楽しもう ロータリーという贈りものを



私たちは皆、入会を勧められてロータリー会員となり、
これが素晴らしい贈り物だったことを知りました。

My ROTARYの
「会員コーナー」から入会候補者を紹介して、この贈り物を
多くの人と分かち合いましょう。

入会候補者をご紹介ください

my.rotary.org/ja/member-center

RI R I 会長メッセージ 4

R I 会長 シェカール・メータ

特集 疾病予防と治療月間 7

コロナ禍でも負けない 私の！「元気に過ごすコツ」

(個人編) 東京福生 R C 石川彌八郎／
勝浦 R C 吉田理愛／札幌手稲 R C 福井敬悟／
富良野 R C 松田英郎／和歌山北 R C 初田隆生／
桐生西 R C 須田 守／京都西 R C 徳尾隆次／
大阪梅田 R C 相原克偉

(会員企業編) 高松北 R C 真屋正明／
東京東久留米 R C 田中 博／有田 R C 橋爪誠治／
甲府南 R C 井上雅博／本庄 R C 渋谷健司／
宮崎中央 R C 鳥山 浩／大和中 R C 辻 彰彦

産業カウンセラーが勧める「健康経営」

総社 R C 秋山幸子

特別インタビュー 18

「障害は個性」と思える社会に

—— 道下美里さんに聞く

ドイツ『Rotary Magazin』から 23

ドイツのロータリアン
ノーベル化学賞を受賞

PICK OUT PROJECT 24

世界ポリオデー
電車でポリオ根絶を訴える
第 2750 地区 (東京グループ)

バギオ基金 26

日本からフィリピンへ
若者の未来を築いています

(一財) 比国育英会バギオ基金第 9 代会長 浅田豊久

ロータリー日本財団 28

令和 2 年度事業報告

(公財) ロータリー日本財団理事長 千 玄室

よねやまだより 32

米山から世界の町へ⑩
フランス領ギアナ・クールー

すずちゃんの Just say cheese ! ⑥ 34

夜景を撮る

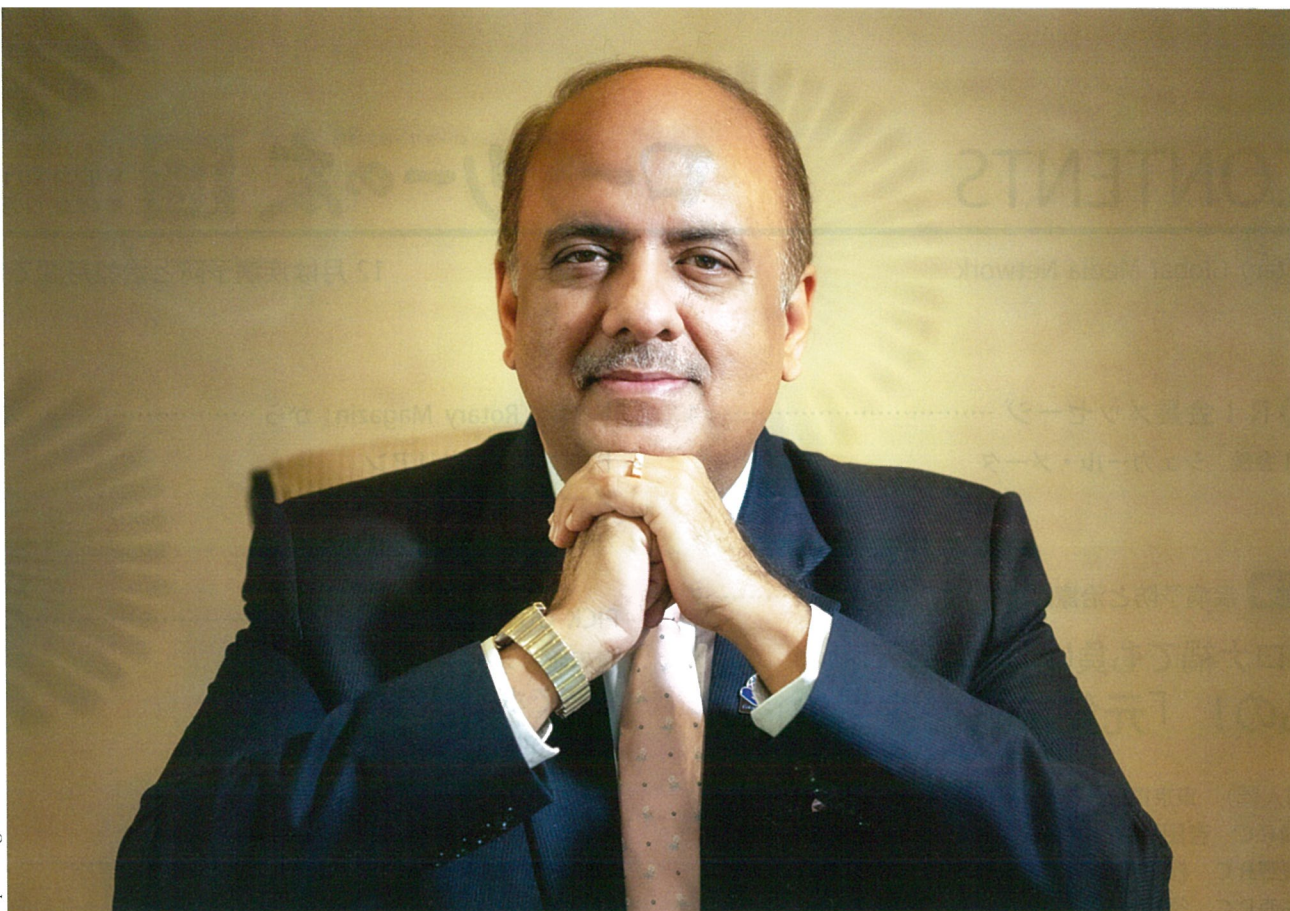
NEW GENERATION 36

元インターアクター 福留 彩／ローターアクター 重留里咲

ガイ散策 ⑥ 37

マンガ ロータリアンはつらいよ
コラム ガイが考える奉仕

- 6 ● ロータリーとは
- 40 ● Rotary projects around the globe
- 42 ● パズル de ロータリー／詰め将棋
- 43 ● エバンストン便り
- 44 ● 2022 年国際大会 RI
● 財団管理委員長からのメッセージ RI
- 45 ● お知らせ 新クラブ／新 IAC／IAC 終結／新 RAC／
RAC 終結／『友』電子版のご案内／『友』誌ご購読数変更につい
てのお願い／地区別クラブ数・会員数一覧表／『友』1 月号主要
記事予定
- 47 ● 日本ロータリー分布図／奥付
- 48 ● 表紙について／パズルの答え／詰め将棋の答え



GREETINGS, DEAR CHANGEMAKERS OF ROTARY,

Public health is on everyone's mind due to the global pandemic that still threatens the safety of ourselves and our loved ones. In a sense, COVID-19 has made all of us much more aware of the roles and responsibilities of medical professionals than we were before we had to wear masks and maintain social distance. In addition, while moving through this pandemic, we have also learned about the role we can play in keeping others safe.

December is Disease Prevention and Treatment Month in Rotary. The pandemic unfortunately has schooled most people on the toll that disease takes on our communities. But fighting disease is something that Rotarians around the world have been doing for decades. In fact, it is one of Rotary's seven areas of focus.

As Rotarians, we believe that good health and well-being is a human right — even though 400 million people across the globe do not have access to essential health services. The work we do in establishing clinics, eye hospitals, and blood banks, as well as in building infrastructure for medical facilities in underserved communities, all returns to a central belief that access, prevention, and education are the keys to stopping deadly outbreaks that harm the most vulnerable.

My exposure to health work began with my Rotary club, Calcutta-Mahanagar. There, among other things, I helped pioneer a program called Saving Little Hearts that over the years has provided more than 2,500 free heart surgeries for children from India, Pakistan, Bangladesh, Nepal, and Africa. Before the program went international, it started locally with the goal of perform-

ing just six surgeries within our community. Today, our goal is to complete another 20,000 surgeries over the next five years.

The world relies on Rotary to tackle challenges like these and to set an example for others. Over the past decade, medical professionals and government workers have provided free health services to 2.5 million people in 10 countries during Family Health Days, which are organized by Rotarians around the world. Similar health camps in India also provide thousands of surgeries to those in need. Medical missions from India to Africa each year are an excellent example of hands-on service in disease prevention and treatment. Rotary members can also get involved at a local level; clubs in the United States and Mexico, for example, fund a free health clinic in Guerrero, a small town in Mexico.

And of course, our effort to eradicate polio is by far the best story in civil-society health care.

This month, think about how your club can focus on preventing and fighting disease. This is the time to take a bigger, better, bolder approach through both club and district projects that can impact more people. Re-evaluate where you are with your goals. Create strategies that can sustain change over years, not months.

Everyone deserves a long, healthy life. When you Serve to Change Lives, your actions today can help extend the lives of others.

Shekhar Mehta

President, Rotary International

PRESIDENT'S MESSAGE

RI 会長メッセージ

RI 指定記事

親愛なるチェンジメーカーの皆さん

新型コロナの世界的なパンデミックによって今もなお人々の命が危険にさらされているこの状況下において、公衆衛生は人々の関心事です。マスクを着用しソーシャルディスタンスを保つようになった今、人々は医療従事者の役割や責務について以前よりも詳しく知るようになりました。そして、パンデミックと闘う中、他の人の安全を守るために自分たちに何ができるのか、ということについても学びました。

12月 は 疾病 予防 と 治療 月 間 です。残念なことにこのたびのパンデミックで、私たちは疾病が地域社会にもたらす打撃を知るようになりました。しかし、疾病との闘いは世界中のロータリアンが何十年も前から尽力してきたことであり、ロータリーの7つの重点分野の一つでもあります。

ロータリアンは、健康と幸せは人の権利だと信じています。それなのに、世界中で4億人の人々が基本的な医療サービスを受けられない状況にあります。私たちは医療体制の整っていない地域で診療所や眼科病院、血液バンクを設立する活動を行っています。これらは全て、恵まれない人々が最も被害を受けやすい感染症流行を止めるために重要なのは医療へのアクセス、予防、そして啓発活動であるという信念に根差しての行動です。

私が医療活動に触れたのは、コルカタ・マハナガル・ロータリークラブに入会してからのことです。中でも印象的なのは、Saving Little Heartsの立ち上げでした。この組織は今や国際的なプログラムとなりこれまで2,500件を超える心臓手術をインドやパキスタン、バングラデシュ、ネパール、アフリカの子どもたちに無料で施してきていますが、当初の目標は地元でわずか6件の手術を行うことでした。今日では、今後5年間で2万件の手術をするのが

目標となるほどに成長しています。

こういった課題に取り組み、世界に模範を示すのがロータリーの役目です。世界中のロータリアンはファミリーヘルスデーを開催し、ここ10年間で医療従事者や政府職員が10カ国で250万人の人々に無料で診察を提供してきました。同様のヘルスキャンプ（無料巡回診療）がインドでも行われ、何千人もの恵まれない人々に無料で手術を提供してきました。これらの国や地域へと毎年派遣される医師団は、疾病予防と治療における実地的な奉仕活動の好例です。また、地元でできる活動もあります。例えば、アメリカとメキシコのクラブはメキシコの小さな町ゲレロで無料診察クリニックを設立、運営する資金を提供しています。もちろん、ポリオ根絶活動は市民社会の医療ケアにおける最たる例でしょう。

今月は、ぜひ疾病の予防と闘いに重点を置いてクラブに何ができるか考えてみてください。より多くの人々に変化をもたらすために、今こそ、クラブと地区はこれまで以上に大規模で大胆なアプローチを採用すべきです。目標達成に向けて現状を再確認しましょう。数カ月で終わるのではなく何年にもわたって変化し続けるような戦略を立てましょう。

誰もが健康で長生きする権利があります。みんなの人生を豊かにするために奉仕すれば、今日のあなたの行いが他の誰かが長生きすることにつながるのです。

*その多くはロータリー財団グローバル補助金を活用して実施

シェカール・メータ
2021-22年度 国際ロータリー (RI) 会長

ロータリーとは

ロータリーの誕生とその成長

20世紀初頭のシカゴの街は、著しい社会経済の発展の陰で、商業道德の欠如が目につくようになっていました。

ちょうどそのころ、ここに事務所を構えていた青年弁護士ポール・ハリスはこの風潮に堪えかね、友人3人と語って、お互いに信頼のできる公正な取引をし、仕事上の付き合いがそのまま親友関係にまで発展するような仲間を増やしたい、という趣旨でロータリークラブという会合を考えました。ロータリーとは集会を各自の事務所持ち回りで順番に開くことから名付けられたものです。

こうして1905年2月23日にシカゴロータリークラブが誕生しました。

それからは、志を同じくするクラブが、つぎつぎ各地に生まれて、国境を超え、今では200以上の国と地域に広がり、クラブ数36,922、会員総数1,196,404人（2021年10月18日国際ロータリー公式発表）に達しています。

そして、これら世界中のクラブの連合体を国際ロータリーと称します。

このように、歴史的に見ても、ロータリーとは職業倫理を重んずる実業人、専門職業人の集まりなのです。その組織が地球の隅々にまで拡大するにつれて、ロータリーは世界に眼を開いて、幅広い奉仕活動を求められるようになり、現在は多方面にわたって多大の貢献をしています。

日本のロータリー

わが国最初のロータリークラブは、1920（大正9）年10月20日に創立された東京ロータリークラブで、翌1921年4月1日に、世界で855番目のクラブとして、国際ロータリーに加盟が承認されました。

日本でのロータリークラブ設立については、ポール・ハリスの片腕としてロータリーの組織をつくり、海外拡大に情熱的に取り組んだ初代事務総長チェスリー・ペリーと、創立の準備に奔走した米山梅吉、福島喜三次などの先達の功を忘れることができません。

その後、日本のロータリーは、第2次世界大戦の波に洗われて、1940年に国際ロータリーから脱退します。戦後1949年3月になって、再び復帰加盟しますが、この時、復帰に尽力してくれたのが国際ロータリーの第3代事務総長ジョージ・ミーンズでした。

その後の日本におけるロータリーの拡大発展は目覚ましいものがあります。ロータリー財団への貢献も抜群で、今や国際ロータリーにおける日本の地位は不動のものになりました。現在、日本全体でのクラブ数は2,223、会員数84,450人（2021年9月末現在）となっています。

2021 - 22 年度会長テーマ



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

SERVE TO CHANGE LIVES

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか



疾病予防と治療

Rotarian's VITALITY

特集 疾病予防と治療月間

— コロナ禍でも負けない —

ここで紹介するのは、
自分なりに元気を保つ方法を見つけ、実践している人たち。
コロナ禍のストレスやプレッシャーを
ポジティブな心と活動で乗り越えていきましょう。

私の
!

「元気に
過ぎす
コツ」



個人編 —

私はこれで元気いっぱいです。

コロナ禍でできた
貴重な時間



提供：西の風新聞社



若かりし頃（一番左）

石川彌八郎

東京福生RC
清酒製造

僕は学生時代、小学校で水泳指導をしていました。今では見る影もありませんが、当時は腹筋も六つに割れていました。コロナ禍で時間ができたので、この夏35年ぶりに水泳指導を行いました。当時教えた子どもたちも今は親。私は体重が5kg減り、五十肩も治り、良いことばかり。

また、経営している老朽化した酒蔵を、今がチャンス

と思い修復する工事に着手。実はクラブの例会場として使っていたので、なかなかリフォームできなかったのですが、例会が長期休会となっていたのが功を奏したわけです。

コロナ禍は大変ですが、そのためにできたこともあり、まんざらでもないのです。100年に一度ぐらいは、逆転の発想を行う時間があってもよいのでは？

吉田 理愛

勝浦R C（千葉県）
飲食店

この夏の終わりにボクシングを始めた。ボクササイズではない。ボクシングである。

きっかけは二つ。一つ目はオリンピック金メダリストの入江聖奈選手だ。試合はすこぶる格好良かった。しかも実に礼儀正しい。ボクシングは決して野蛮なスポーツではない。二つ目は健康のため。こう見えて私は病弱である。今年も夏の真っ盛り、緊急事態宣言下に入院。先生いわく「何でもいから運動しなさい！ 筋肉を付けなさい！」。これはやるしかない！

ボクシングは全身運動である。上半身は、体の軸と腰を意識してパンチを繰り出す。下半身は、常にステップを踏み続ける。

20年以上、全く運動をしてこなかった私だが、スポーツは何と素晴らしいのだろうか。オリンピック効果でもいいじゃないか。体をたくさん動かした後は、頭と思考もスッキリとさえ渡ることに気付いた。いつかリングに立つ日を夢見ながら、継続は力なりだ。



体が温まったところで
サンドバッグを打つ。
ひたすら打つ。無心で打つ。
これが、実に気持ちいい

仲間と自然が活力源

福井 敬悟

札幌手稲R C（北海道）
金属部品加工販売

ゴルフが私のリフレッシュと活力源。仕事のお付き合いをはじめ、時間を見つけてはプレーを楽しんでいました。幸い北海道には多くのゴルフ場が点在し、休憩を入れないスループレースタイルが定番なので、朝早いスタートだと2ラウンドは回れるというゴルフ天国です。大自然の中、思いっきりマイナスイオンを体に取り入れ、気の置けない仲間との屈託のない会話はまさに明日への元気。春には山菜、秋にはキノコとプレー以外の楽しみも。いつまでも元気に仲間と大声で笑いながら、心と体の健康のために続けたいと強く思っています。



松田 英郎

富良野RC（北海道）
外科医

年を重ねると運動能力、反射神経が低下する。両手両足を巧みに扱い、五感を研ぎ澄ませ、危険を想定し、決して安全な乗り物ではないモーターサイクルに乗る。この緊張感が脳に刺激を与え、免疫力を高め、脳内物質ドーパミンを分泌し快感をもたらす。そしてヘルメットを脱いだ時の仲間たちとの談笑。これだからバイクは手放せない。



体一つで乗り込み、
緊張感と共に自然と対峙する。
この乗り物は快感を味わえる

初田 隆生

和歌山北RC
印刷

子どもの頃から絵を描いたり、プラモデルを作ったりするのが大好き。家業の関係で家にはたくさん紙があり、よく落書きをしていました。また、近所の駄菓子屋で安いプラモデルを買っては、ワクワク興奮しながら、その箱を開けたものでした。

在宅時間が増えたので、子どもの頃を思い出しながら、チョークアートやジオラマ制作を楽しんでいます。先日、娘の依頼で娘の友人のためにウエディングボードを描きました。お二人の新しい門出に少しでも花を添えられるよう幸せを願い、心を込めて描きました。いつまでもそばに置いてもらえれば、うれしいですね。

外出自粛。僕の場合、
部屋がアトリエに



ちゅうぼう
男子厨房に入るべし!

須田 守

桐生西RC (群馬県)
病院

私は妻と二人暮らしで、毎日の夕飯は任せっきり。いささか申し訳ないと感じていたものの、結婚以来三十数年、私がキッチンに立つことなど、ほとんどありませんでした。コロナ禍で時間ができ、遠目に眺めていると「野菜を切ってくれる?」。包丁など、ほとんど持ったことがありません。まずはキュウリを切ることから始めました。最近では夕飯づくりをサポートするまでになり、ただ居間でテレビを見ながら夕飯を待つのに比べ、参加しているという実感が湧き、会話も増えて明るい夕食のひとつときとなっています。妻が遅くなりそうなときには、私一人でできそうなものをつくり、喜ばれています。コロナ禍がなければできなかった経験です。



走る、ということは、
体の故障や疲労と向き合い
自分自身に
気を配るということ

徳尾 隆次

京都西RC
書籍出版

40代半ばで健康に不安を感じはじめ、肥大化する体をなんとかしなければとの思いがありました。走ることで体重は減り、体形は若返りました。脚を鍛えることで血流が良くなり、肩凝りなどとは無縁の生活を送っています。体力に自信がつくことで精神的にも安定し、何事にも前向きに取り組めるようになりました。マラソンは人と競うというよりは自分の目標に向かって挑むところが尊いスポーツ。目標の立て方次第で何歳でも楽しめます。私自身、生涯現役を目指して続けていきたいと思っています。





コロナ禍における2拠点生活のススメ!

いまだ経験したことのない世界の状況。
どうすればいいのか? と考えた。僕の答えは、
「海を眺めながらの巣ごもり生活」だった

相原 克偉

大阪梅田RC
矯正歯科

僕は60歳を機に仕事を引退して、淡路島に移住しようと、4年前に家を建てました。それも大好きな海のそばに。これが良かった! 淡路島は職場のある大阪から車で1時間。明石海峡大橋を渡って島に入ると景色は一変。きれいな海と山が待っています。新鮮な海の幸、淡路牛やタマネギをはじめとする、おいしい農産物が豊富など。なんて素晴らしい環境なんでしょう! この家での巣ごもりならストレスフリーです。

朝日を見て起床し、ラジオ体操とコーヒーから一日が始まります。おいしい魚を買い、夜は地酒を飲みながら波の音を聞いてのんびり。天気の良い日には目の前の海で泳ぎ、本を読みながら昼寝して、家庭菜園へ。しっかり三密を避けながら十分に楽しい時間を過ごしています。仕事場へも通勤圏内の非日常的な場所での2拠点生活。オススメです。



週1回の海岸清掃活動でも汗を流す

会員企業編 —

ロータリアンは同僚、従業員の
元気づくりもサポートします。

職場の菜園でリフレッシュ

化学製品配布

真屋 正明（高松北RC）

会社の駐車場の一角を植栽コーナーとして、昨年から花と野菜の栽培を始めました。今年は夏野菜としてナスを育てました。小さなコーナーですが、採っても採っても実る野菜の力に社員は元気づけられています。（香川県）



異国でコロナ禍となった 外国人教師に 対話の機会を提供

学校経営

田中 博（東京東久留米RC）

私の経営するコロンビアインターナショナルスクールでは、教師、職員の8割が外国人です。授業はコロナ禍でオンライン授業をいち早く取り入れたものの、結果として地域社会との触れ合いがなくなってしまった外国人教師のため、音楽や陶芸などの活動をしてもらおうと校舎を開放しました。さらに、母国に帰れなくなってしまった教師のため、感染対策を徹底し、ハロウィーンパレードなどを実施しました。異国の地で予想もしなかったコロナ禍に見舞われた教師たちのメンタルヘルスケアに努めました。（東京都）



アットホームな雰囲気大切に



保険代理店

橋爪 誠治（有田RC）

会社の中で心の健康を維持するには、仕事のやりがいや社内での日頃のコミュニケーションが重要、という考えから、弊社の取り組みは至ってシンプル。道徳勉強会の開催や、全社員での会社一斉清掃、定期的な個人面談を行っています。このコロナ禍においては、恒例の忘年会を行う代わりに、各家庭で楽しんでもらえるよう、持ち帰り用のオードブル盛り合わせを配布。社員の誕生日のたびに、ケーキなどのスイーツを用意し、みんなで祝いながら頑張ります。人生のサイクルの変化にも対応できる職場環境を心掛けています。

（和歌山県）

印刷

井上 雅博（甲府南RC）

カードを使って心理的安全性をアップ！

「成功するから幸せなのではなく、幸せだから成功する」「心理的安全性が高いグループほどパフォーマンスが上がる」という知見を基に、10月から、お互いの価値観を知ることができるカードゲーム「エンゲージメント（価値観）カード」を使い、コロナ禍の中、社員の心のケアを図っています。心理的安全性とは、組織の中で自分の考えや気持ちを誰に対しても安心して発言できる状態のこと。この取り組みで、社員の信頼関係と心理的安全性の確保を試みます。まずは社員と社長の1対1のワークショップから開始。どんな化学反応が起きるか、ドキドキワクワクしながら実施中です。

（山梨県）



毎朝のラジオ体操第1、第2！

保険代理業

渋澤 健司（本庄RC）

9時に始まる朝礼の前に、ラジオ体操を第1、第2まで行っています。10年ほど前、スタッフが荷物を運んで息を切らしているのを見て、「これではいけない。スタッフの健康増進が必要」と考え、ラジオ体操を始めてみました。今では事務所前の駐車場であいさつ運動も実践するなど、明るい朝のスタートを切っています。

（埼玉県）



全社員にストレスチェックを実施

管工事

鳥山 浩（宮崎中央RC）

私が会長を務める会社は、経済産業省が設ける「健康経営優良法人」の中小規模法人部門上位法人（ブライツ500）に認定され、中でもストレスチェックに力を入れています。同じクラブの仲間で産業カウンセラーの黒木陽子会員、産業医の江藤敏治先生（元会員）に集団分析をしてもらい、全社員に公表。職場アンケートも実施しています。

メンタルが不調な社員には、カウンセラーへの相談を勧め、上司による面談や配置転換を定期的に行っています。ある社員からは「何度もカウンセリングしてもらい、体調を整えるために2カ月の休業を受け入れてくれたことに感謝しています」との感想も。この対策で社員の精神的負担を軽くし、社員がこれから人生をどう生きたいかという本質的な問いを投げ掛け、前向きに仕事に取り組めるよう支援しています。社員の生きがいをサポートするため、皆が皆を応援する社風づくりをこれからも行っていきます。

（宮崎県）



社長は栄養士!?

ソフトウェア開発

辻 彰彦（大和中RC）

企業向け「ストレスチェックプログラム」などを開発する私の会社では、社員数が少ないことを生かして、月に一度、1対1のオンラインよろず相談と食育を行っています。食育の方は、私が本業の傍ら子どもの食育活動を行っているからです。社員の健康の三原則は、体、脳、心と考え、生活習慣病予防やアンチエイジング（健康寿命延長）また、QOL（生活の質）改善、心のケア（抗ストレス）などのケアに結び付けています。三大栄養素を中心にビタミン・ミネラル、食物繊維および抗酸化成分を十分取るよう話し合います。結果、社員も私も免疫力が高まり、心も健康で元気です。

（神奈川県）

社員からの感想

…食育で学んだ発酵食品には自分の好きなものが割と多いので、普段の食事に積極的に取り入れています。おかげで心も体も健康になっている感じがしています。

…食に関する知識が増えることで、自分自身だけでなく、共に食事をする家族にも良い影響があり、とてもありがたいと思っています。チューブタイプのぬか漬けのものが売っていたので、キュウリを漬けてみたいと思います。おかげで心も元気になってきました！

産業カウンセラーが勧める「健康経営」

(社) 産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー 秋山 幸子 (総社RC)

思いも寄らぬコロナ禍となり、世界中が不安と闘わざるを得ない事態となりました。緊急事態宣言が解除されても、油断は禁物。新しい生活様式で過ごし続けるのが基本となるでしょう。ロータリアンの多くは企業経営者であり、地域のトップリーダーでもあります。よって、このような世の中になっても、強いメンタリティーが求められるのは当然のことです。

では、「この時代の経営者に求められるメンタリティーとは何か?」。メンタルヘルス(心の健康)を語るときに外せない観点は、ストレスリセット力です。

求められるストレスリセット力

トップリーダーに求められるのは、常にこのストレスリセット力である、と言い切っても過言ではないでしょう。ストレスリセット力とは、ズバリ自己管理能力です。自分のストレスに気付く力があるかどうか、そして、客観的に小まめにチェックできているかどうか、休むべきときにきちんと休養する決断力があるかどうか。トップリーダーは経営哲学と同時に「心の健康哲学」を併せ持つことで、真に時代のリーダーとなることができるのです。

日本では、メンタルケアというと、「精神疾患にかかっている人が必要とするもの」という認識がいまだに根深く残っています。しかし、このケアは心の健康を安定的に維持し、心の病を予防することにつながる手段で、日々のストレスを緩和したり軽減するためのポジティブなツールの一つなのです。パートナーや部下に聞き上手の人がいるために、適度に自分のストレス

を吐き出せている経営者もいます。

ストレスリセット力の高い人は常に平常心を保っています。オリンピックやパラリンピックのアスリートたちが日頃から鍛えていることです。突発的に過度なストレスにさいなまれることがあるのも経営。どんな苦難にも耐え得るためには日頃からストレスフリーな自分であることを心掛けてください。

多くの経営者は、体の持病も抱えています。この持病の原因もストレスが引き金となつての暴飲暴食や、睡眠不足、仕事依存などに起因するものが意外と多く見受けられます。

従業員へのメンタルヘルスケア

一方、経営に欠かせないこと、課題の一つともいえるのが、従業員のためのメンタルヘルスケアです。

国が推進している「健康経営」は、経営管理の中に従業員の健康管理を取り入れ、健康に関する費用をコストではなく投資として捉える、という観点から成り立っています。当然、従業員のメンタルヘルスケアやワークライフバランス、自殺やハラスメント、うつ病の予防やストレスチェックもトータルで計画的に考えていくプロジェクトです。「忙しくて時間が取れないから、それらに関する研修を実施していない」では済まされない時代です。

例えば、研修によって効率よく学ぶことで個人個人の意

識改革を行うことができます。ストレス管理やハラスメントの研修、個人の成長に働き掛けるための研修など、段階ごとに気付きを深められるように工夫することもできます。

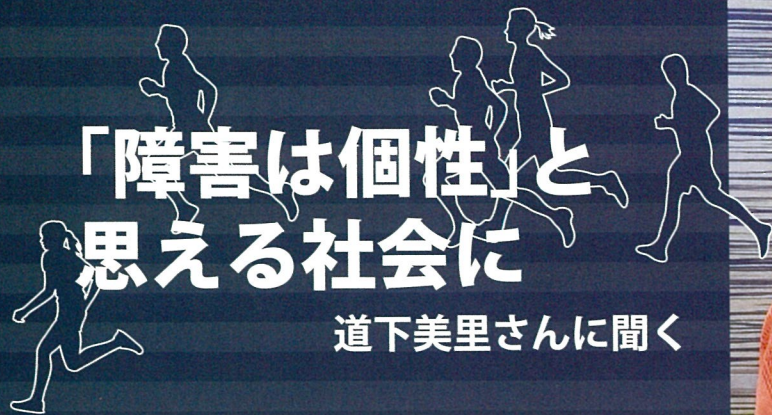
中でも、職場におけるハラスメント対策は2022年4月1日から中小企業にも義務付けられます。コロナ禍になってからは、不安要素が高じてイライラを募らせている従業員が増えたという企業もあります。在宅ワークをしている人を執拗に監視したりするなど、勤務状態がプライバシーの侵害になるケースや、過重労働化するケースが出てきています。研修などで事前に学んでおきましょう。従業員の心の健康を守るためにも、社会情勢と照らし合わせた学びが必要となるのです。

組織に存在する誰もが、心から健康で元気に働くことのできる居場所をつくること、それもまた経営者の使命なのです。どうぞ皆さま、お健やかに過ごしてください。(岡山県)

(株) 総合心理研究所代表取締役、PMTメンタルトレーナー、東京商工会議所認定健康経営エキスパートアドバイザー



産業カウンセラーとしてカウンセリングを行う秋山会員



「障害は個性」と 思える社会に

道下美里さんに聞く



河口さん(左)、道下さん

東京 2020 パラリンピック最終日の 9 月 5 日に行われた、陸上女子マラソン（視覚障害 T12）で道下美里選手（三井住友海上）が見事優勝、金メダルを獲得しました。実は道下さんは福岡中央エンジョイロータリー衛星クラブの会員。道下さんに、ご自身の体験を踏まえて、共生社会についてのアイデアなどをオンラインで伺いました。

取材には、福岡市の^{おおほり}「大濠公園ブラインドランナーズクラブ」（視覚障害者のジョギングクラブ）に道下さんが 2011 年に参加以来、共に走り、見守り続けてきた同ランナーズクラブ主宰・同衛星クラブ創立議長の江口裕さん、道下さんの伴走者を務める河口恵さんにも参加いただきました。聞き手：『友』編集部 ※文中敬称略

ボストンマラソン、ロンドンマラソン——レース出場で知る海外バリアフリー事情

東京パラリンピック、そして初のパラリンピック招待選手として出場したボストンマラソン 2021 での W 優勝。おめでとうございます！

道下 ありがとうございます！ ボストンマラソンは初めてでしたが、大会数日前から町自体が大にぎわいで、コロナは？ というくらい、普通の大会に感じました。「ベリーストロング！」とか「MISATO！」とか、大歓声を浴びながら走りました。

河口 私は後半の伴走者を務めました。私の声が道下さんに届かないぐらいの大声援でした。

1897 年創設の伝統ある大会で初のパラ選手招待とは意外です。アメリカでの障害者スポーツの普及はどのようなものでしょうか？

道下 アメリカは知的障害者対象の「スペシャルオリンピックス」発祥の地ということもあり、こちらは認知度が 90% 以上なのですが、それに比べ、パラリンピックの認知度は低いんです。トップクラス選手は育成制度は整っていますが、障害を抱えてこれからスポーツを始めたいような人への支

援体制は、日本の方が優れているのかなと感じました。

国の法律で障害者への最低限の生活保障は一律に定められていますが、細かい制度は州に委ねられていますので、支援も全く異なります。競技車いすの研究や国の行政に携わるようなトップ選手の姿も、ノミがいるような所で生活を強いられている選手の姿も見えました。

バリアフリーに関して、日本とは違うと感じたことはありますか？

道下 海外の方が「シンプル・イズ・ベスト」な感じはします。例えばトイレは、日本だと視覚障害者泣かせの「『流す』ボタン、どれ？」(笑)。アメリカは「流す」一つだけ。

もちろん、日本の思いやりの文化の良さもあります。「流す」ボタンに関しては、今は触れると分かる工夫やトイレトーパー付近に流すボタン設置が定められています。障害がある人にもない人にも、海外からのお客さまにも感覚で分かるものがさらに増えるといいですね。

ロンドンマラソンに 5 回出場した

経験の中ではありますが、ロンドンでは「心」のバリアフリーをすごく感じました。レストランで飲み物を注文して、私の目が不自由と気付いた店の人が、私の分だけストローを挿して、手をストローまで添えてくれたり。「おお、こんなカッコいいことしてくれるんだ！」と。言葉の壁がある場所でそういう心遣いは、すごくうれしいです。江口 私も視覚障害者数人と共にロンドンに 2 回、道下さんの応援に行きましたが、地下鉄に乗ると皆が一斉に立ち上がって席を譲ってくれる。ガイドの自分にまで座るよう勧めてくれるので驚きましたよ。文化の違いを感じましたね。

レースでは障害者を先にスタートさせていたんですが、日本だと「交通規制の時間が長くなる」ということで実施できない。ロンドンでは 1 時間前に障害者がスタートして、道下さんが男子のトップ選手と同時に大歓声を浴びながらゴールする。障害者が健常者と一緒に走るのは大変なことなのですが、日本では考えられない、すごいことなんです。

普段はどのような生活ですか？

道下 例えば今日は早朝、同じマンションの方に一緒に走っていただき、朝食後、大濠公園に向かいました。駅まで20分歩き、電車の乗り換えを含めると1時間くらいかかります。そこで河口さんたちとトレーニングをして、午後は在宅勤務、そして夕飯という流れです。移動には白杖を使います。仕事では、反射板を配布して交通弱者が事故に遭わないよう呼び掛けたり、多様性やインクルーシブな社会実現のために、当事者としての意見を会社に伝えたりしています。

パラリンピックもロータリーも「共生社会」「多様性のある社会」の実現を掲げていますが、道下さんにとって今、特に支援が必要と思われることは？

道下 ウェブ上にバリアーが多いですね。最近は日常的にパソコンを使うことが多く、例えばメールで音声ソフトを用いてボタンを選び、「送信」という言葉が出れば「あ、これが送信ボタンなんだな」と分かるのですが、「ボタン」としか読まないものもあり、何のボタンか分からず、結局見える人の手を借りてしまう。場所の移動などは改善されて、バリアーも少なくなってきましたが、今まで気づかれなかったような所にバリアーが増えてきたので、ウェブアクセシビリティがさらに進むとうれしいですね。

点字は使いますか？^{※1}「視覚障害者で点字が読める人は約13%」という調査結果もありますが。

道下 私は盲学校を卒業したので、点字は時間をかければ読めますが、生まれつきの視覚障害者ではないので、慣れていません。今は音声読み上げソフトがあるので、文章はワードとかテキストデータで送っていただいた方があ

りがたいですね。

また、点字には日本語表記とアルファベット表記があります。今回の東京パラリンピックの金メダルにも点字がありましたが、日本の3選手で触り「これ、なんて書いてあるんだろう？」って。調べたら「TOKYO 2020」(笑)。「2020」は数字表記で読めるのですが、アルファベットの「東京」は、すぐには分かりませんでした。

※2 視覚障害者の約3割は駅ホームからの転落を経験しているとも聞きました。

道下 私もホームと電車の間に足が挟まって落ちそうになり、ストッキングがボロボロになったことがあります。

また、日常と違うことが起きたときに困ることが多いです。天候の影響などで電車が遅延すると、皆が違う動きをしますよね。駅に近づくと構内がガヤガヤしていて、掲示板には「電車が〇分遅れています」とか書いてあるのかもしれませんが、駅員さんを探せない、アナウンスが聞き取れない、誰に聞いたら……と。私たちは音で情報を得ているので、音がいっぱいだと危険な状態にさらされやすい。工事中で点字ブ

ロックの上に何かが置いてあることもあります。そういう困っているときに「何かお手伝いできることはありますか？」と声を掛けてくださるとありがたいです。白杖をつかまれるのはびっくりするので、やめていただきたいですが。

駅のエレベーター設置率など、ハード面はパリやロンドンより東京の方が整っているようですが、周りの人が声を掛けるといふソフト面では……。

道下 国民性でしょうか、確かに昔は、シャイな人が多いと感じていました。でも、福岡では西鉄電車などが声掛け運動を進めてくれてますし、親切な方がすごく多いので声を掛けてくださいます。自分も困ったときは助けを求めています。福岡ではたくさんの方が私自身を知ってくださっているのも大きいと思いますが、東京オリンピック・パラリンピックを機に声を掛けてくださる人が増えたと思います。

日本は他の先進国に比べて、公共の場で車いすの人やベビーカーを押す人が少ない気がします。

道下 そうですね。でも、私たちもそ

“当たり前になるまで誰かが伝え続けないと
いけないんじゃないかと思います”(道下さん)



昨年12月、防府読売マラソンで世界記録を更新(伴走は青山由佳さん)

※1:参考 厚生労働省「平成18年身体障害児・者実態調査結果」(2006年調査)より

※2:参考 毎日新聞・(社福)日本視覚障害者団体連合「視覚障害者の鉄道駅に関するアンケート調査」(2016年調査)より

うですが、こればかりは本人たちが積極的に街に出て「こうなってほしい」と声を上げるのが一番かと思います。

もちろん、風当たりがきついときもあるかもしれません。私が走り始めた時も、大会参加自体が受け入れられないこともありました。それでも、江口さんたちが周りに呼び掛けてくれて、出場できる大会が増えていって。女子マラソン視覚障害もパラリンピックの正式種目になったのは2016年でし

た。でも「やりたい!」「走りたい!」と思いを伝えていくことで道は開かれていきましたし、私たちも課題に応えたい、誰もがスポーツを楽しむことができるようにという思いで走り続けてきたからこそ、今があると思うので……。

昔は私も、人に助けを求めるのがすごく苦手でした。でも「こういう思いでこういうことをしたい」とか、もどかしい思いも含めて、なるべく恥ずかしがらずに伝えるようにしました。

そうしたら共感してくれる人が一人、二人、と増えていきました。仲間が50%になれば、現状がひっくり返ると私は思っています。「伴走者を付けて大会に出たい」は、私のわがままかもしれない。でも、「私が走ることで何か変わるものがある」と信じて走り続けて、今はそれが当たり前になってきている。当たり前になるまで、誰かが伝え続けたいといけいないんじゃないかと思っていますね。

「伴走者」も一人の選手。濃密な共同生活で、誰よりも互いを知る「戦友」

ブラインドランナーと一緒に走って安全な走路確保や給水サポートをする「伴走者」とは、どういう存在ですか？

道下 私はいつも「戦友」と言っています。命を預けるくらいの気持ちがないと力みが生まれていい走りができないので、それぐらい強固な信頼関係ですね。河口さん！

河口 はい、私も選手と同じ気持ちで一緒に闘う、やはり「戦友」という気持ちです。

道下 日常生活も支えてもらっている

す。大会前には3週間の合宿をすることもあり、一緒にいる時間が家族よりはるかに長いので、誰よりも私のことを知っていますし、私の能力を引き出してくれる存在でもあります。

でも、それはお互いさまで、人間、できることばかりじゃないですよ。人には誰でも長所と短所があって、共同生活をすればお互いイラっとくることもありますし、行き詰まって「どうやったら乗り越えられるんだろう」と思うこともあります。でも、お互いが

できないところではなく、できるところに目を向けて、できないことは補い合う。それができてこそ、良い人間関係が築けると思います。

行き詰まると真剣に向き合うのを諦めがちですが、夫婦などいろいろな人間関係に応用できる話ですね。

道下 そうですね。基本は「尊敬」と「感謝」です(笑)！大会後に、伴走者の人たちが感謝の気持ちを伝えてくれたんですが、本当にいい仲間に出会って私の今があるんだと……。そこには障害がある・ないの壁はないんだと思います。

河口 私はもともと実業団で走っていたんですが、道下さんと出会う前はブ

“「伴走者」は支えてばかりに見られがちですが、私の方が支えてもらっています”(河口さん)

【参考】内閣府「『障害のある当事者からのメッセージ』の意見募集結果」より (※2004年調査)

視覚障害について知ってほしいこと

視覚障害者が点字を使えるとは限らない

「全盲」と見えづらい「弱視」があり、その「弱視」の見えづらさも多様

エレベーターが止まったときに何階なのか分からない

トイレが男性用か女性用か分からない

視覚障害は情報障害であり、「見えないからできない」ことより「見えないために教えてもらえないので、できない」ことが多い

必要な配慮

視覚障害者もパソコンやインターネットを使うので、音声読み上げソフトで対応できるように配慮して

点字ブロック上にモノを置いたり、自転車を駐輪して歩行を妨げないで

声だけでは相手が思い出せないこともあるので、最初に名前を伝えて

場所を示すときは、右・左・前・後ろといった方向や距離、角度などを具体的に説明して



例会後に皆でおしゃべりしながらジョギング。「競技と違い、リフレッシュ気分です」(道下さん)。最初は「私が伴走なんて！」と一度は尻込みする人が多いそうです



“スポーツは障害の有無や年齢・性別を超えてすぐ友達になれるもの。スポーツを通して世の中を元気にしたい”(道下さん)

ラインドマラソンという競技自体を知りませんでした。江口さんや会社がきっかけをつくってくださって、「私にできることがあれば」と、二人での練習が始まったんです。「伴走者」って支えてばかりに見られがちですが、私の方も支えてもらっていると感じます。どんな時でも前を向いて挑戦する道下さんの姿はすごく刺激になるし、自分自身が「こんなちっぽけなこと

諦めてたんだ」と思えたりします。

江口 信じられないことに、河口さんは実業団の時より今の方が速くなっています。もう世界一のガイドランナーと思えるぐらい、彼女は成長している。

そもそも「伴走」という言葉が「フォローする」みたいで良くない。ラインドマラソンはテニスや卓球のようなダブルスと同じ、ガイドランナーも一人の「選手」ですよ。自分が故障してはいけないし、ゴールした時はものすごくホッとする。一人で走るのとは緊張感が全く違います。ほとんどのラインドランナーは道下さんのように速く走れないのですが、その緊張感は同じ。

最初は、視覚障害者の方々に少しで

も外で運動してもらうために、大濠公園ブラインドランナーズクラブをつくったんです。そこに道下さんが入ってきて、100キロレースと一緒に走ったりしていたら、まさかこんなことになるとは……。

二人のように目的意識が強く、身近な大会から世界へと目標を広げていく子たちには、周りが集まってくるんですね。パラリンピックで道下さんの伴走は2人ですが、河口さんができないときに走ったり、平日も仕事を休んでも練習に付き合ってくれる市民ランナーがいっぱいいる。自分が本番で走れなくても金メダルを取らせようと一丸となった。「チーム道下」は世界一です。

スポーツで世の中を元気に。「走る」衛星クラブの仲間と、子どもたちに夢を与えたい

福岡中央ロータリークラブにいた江口さんが2019年に福岡中央エンジョイロータリー衛星クラブを創立した時、最初から「例会後にジョギングするクラブ」を前面に出していました。

江口 ロータリークラブは例会で定期的に集まりますが、全員で行動するのが難しくなっています。「例会後に皆でダベりながら、ジョギング程度に走りましょう」とするだけでまとまるかな？ と。今、衛星クラブの会員は

13人ですが、そのぐらいの規模が活動しやすい。できて半年後に道下さんに入ってもらったと、彼女を知らない会員も「ブラインドの伴走ってどんなもの？」と興味を示してくれました。彼女を特別扱いしませんでしたが、うまくいったと自分では思っています。

ロータリークラブはまとめるのが難しいですが、衛星クラブを使って一緒に行動することで、親クラブもまとまれると思います。

道下 私が入会したのはやはり、江口さんが声を掛けてくださったのが大きいですが、実は父が山口県下関のロータリアンだったんです。小さい頃にクリスマス会に参加したり、20代の頃はローターアクトクラブに入っていたので、例会の雰囲気は知っていました。山口にいる頃から、卓話にも何度か呼んでいたっていました。

昔は「スーツを着た紳士の集まり」みたいなお堅いイメージを持っていま

Profile

1977 ～ 山口県下関市生まれ。中学2年生の時に角膜の病気で右目を失明。短大を卒業し、働きながら調理師免許を取得するも左目も発症、25歳で退職。山口県立盲学校（現・下関南総合支援学校）に入学し、本格的に陸上競技を開始。2008年、31歳で初めてフルマラソンに挑戦。

2009 ～ 福岡県太宰府市に転居。ランナーの多い大濠公園で練習を始める。11年、福岡中央RCの江口裕さんが主宰する「大濠公園ブラインドランナーズクラブ」に参加。

2012 江口さんと「阿蘇カルデラスーパーマラソン」に出場し、100kmを12時間23分で完走。

2014 日本盲人マラソン協会（現・日本ブラインドマラソン協会）の強化指定選手としてロンドンマラソンに招待され銀メダル（以降15年銅、17・18・19年金）。防府読売マラソンで世界新記録樹立。

2016 別府大分毎日マラソンで優勝。三井住友海上に所属。同社の女子陸上競技部を引退し地元福岡に戻った河口恵さんと出会い、練習パートナーに。リオデジャネイロ・パラリンピック大会で銀メダル。

2017 防府読売マラソンで世界記録を更新し優勝。

2019 江口さんを議長に創立した福岡中央エンジョイロータリー衛星クラブに入会。

2020 別府大分毎日マラソンで自身の世界記録を破り2連覇。防府読売マラソンで世界記録を更新。

2021 東京パラリンピック大会でパラリンピックレコードで金メダル（※河口さんは5位・藤井由美子さんの伴走）。ボストンマラソンに招待選手として出場、初代女王に（※後半の伴走者に河口さん）。



江口さんと100kmを完走(2012年)



奉仕活動で

したが、ローターアクトや今のエンジョイのメンバーは、バリアーをつくらず接してくれる人が多いので、楽しい家族みたいな存在です。競技が優先なので例会に100%は出席できていませんが、自分の知識見分を広げるため、という思いもあります。

スポーツはバリアーを取っ払ってくれるもの、障害の有無や年齢・性別を超えてすぐ友達になれるもの、と思っています。本当にスポーツが大好きなので、エンジョイを通して「スポーツで世の中を元気にしたい!」と思っています。

江口 東京パラリンピック後、「子どもに夢を与えたい」と言ってくれているので、道下さんにはそういう活動にぜひチャレンジしてもらいたいですね。今、多くの子どもたちが彼女を知ってくれているので。去年と今年で全然反応が違います。

道下 パラリンピックが終わってすごく感じたことがあります。私のおいっ子が学校の課題で、私の人生についてまとめることに取り組んでくれたんです。姉が「目が不自由な彼女はスポーツをするのがとても大変なんだよ」と言ったら、おいっ子は「何で大変なの? 目の不自由な人には伴走してくれる人がいて、一緒に走れば健康な人と同じように走れるじゃん。何が大変なの?」って言ったそうなんです。東京パラリンピックを契機に「障害は個性」と子どもたちが感じられるような報道をしてもらえたのかな、と。

そういう子どもたちの見方が社会に浸透していけば、体の不自由な人

に手を差し伸べるのは当たり前になり、私も「聴覚障害のある人にはこう話し掛けよう」とか、お互いがその方法を理解していればそれが当たり前の世の中になるのかな、そういう時代になればいいな、と思います。

今、コロナ禍で経済的に困窮して進学を諦めたり、将来の夢を諦めざるを得ない若者が増えていると聞きます。

道下 コロナ禍は異例の事態かもしれませんが。でも、私の人生においても、自分が視覚障害者になるなんて、思いも寄らない異例な事態でした。

そばにいる仲間や家族、本当に信頼できる人たちの言葉を信じて前に進んでいけば、一つずつ扉が開けてきて、夢や目標が明確になってくる。だからどんな時でも希望を捨てずに進んでいくこと。自分の中の優先順位をぶらさずに前に進んでいけば、夢や目標にはたどり着けると思います。

最後に、道下さんを応援する全国のロータリアンにメッセージをお願いします。

道下 全国のロータリークラブの皆さん、東京パラリンピックでは本当に温かい応援をありがとうございました。今お話した、私のおいっ子の話をぜひ知っていただきたいです。今回のパラリンピックを機に、子どもたちの見方が変わったのを実感しました。

障害がある人に触れることで気付きを得るかもしれないし、その中で皆さんの可能性が広がっていくかもしれないので、ぜひ皆さんも身近で困っている方がいたら、声を掛けてほしいと思います。

編集部：ありがとうございました。

ドイツのロータリアン ノーベル化学賞を受賞

ドイツのミュールハイムアンデアールームシュロスプロイヒ・ロータリークラブの会員であるベンジャミン・リスト氏が、不斉有機触媒の開発に貢献したとして、デビッド・マクミラン氏とともにノーベル化学賞を受賞しました。

ミュールハイムにあるマックスプランク石炭研究所で研究を行っているリストさんに、お話を伺いました。

ドイツ『Rotary Magazin』2021年10月11日付



ノーベル化学賞受賞をどのようにして知りましたか？

その日、私は妻とオランダのアムステルダムを旅行中でした。コンサートを鑑賞した翌朝、カフェに行くとスマホが鳴りました。妻が「ノーベル賞受賞の電話だ！」と冗談を言いました。受賞者候補に挙げるとそういう冗談が増えるんです。この日もあと45分で受賞者が発表されることは知っていましたが、まさか自分が受賞するとは思っていませんでした。とにかく、スマホの画面にスウェーデンからの知らない番号が表示されたので、私は驚いて妻と顔を見合わせ、カフェを飛び出して電話に出ました。そうしたら、本当に受賞の電話だったのです。信じられませんでした。カフェからガラス越しにこちらを見ている妻に、「ノーベル賞を受賞したよ」と身ぶり手ぶりで伝えなければならませんでした。

その後、安心して朝食を取ることができましたか？

いいえ。何も食べられませんでした。公式発表の45分前に知らせてくれるのは、心の準備ができていいですね。でも45分間でできることは何もないのです。カフェの支払いを済ませ、ホテルに戻りました。

ホテルのスタッフには、自分がノーベル化学賞を受賞したことをすぐに伝えたのですか？

はい、すぐに伝えました。もちろん、とても喜んでくれて、ありがたいこと

に別室を用意してくれました。私はそこでまず、ノーベル財団からの取材を受けました。

その日は何本の電話がかかってきたのですか？

数えていません。600通のメールにまだ返信できていません。SNSのメッセージも来ています。

マックスプランク石炭研究所のウェブサイトにあなたのメールアドレスが掲載されているのは、もはや呪われた状況とってよいのでしょうか？

おそらくそうですね。科学雑誌に論文が掲載されるときは必ずメールアドレスも載っているので誰でも私のメールアドレスをすぐに入手できます。私はいつも、受信箱にある全てのメールを年内に処理することを目指していますが、今年はできそうにありません。

マックスプランク石炭研究所ではどのように出迎えられましたか？

信じられないほど素晴らしかったです。私の人生の中で最も美しい瞬間でした。発表された時、私は研究所にいなかったのですが、研究所の人たちは十分に時間をかけて私の到着に備えることができました。研究所には中庭があり、各階にバルコニーがあるので、そこに職員が立って拍手して出迎えてくれました。もちろん報道陣も来ていて、テレビカメラも私に向けられていたのですが、私はそれに全く気が

付かず、ただ、同僚たちが私のために拍手をしてくれているのが見えたのです。研究所の全職員が喜び、拍手をしているという感覚は、何とも言えないものでした。本当に喜びが伝わってきました。技術者も、管理部門の同僚も、研究所の分析者や化学者も、みんながいて、5分間ほど拍手をしてくれました。私が記者の質問に答えている間、拍手は一度やみましたが、終わるとまた5分間ほどの拍手。時間が無限に感じられました。

思いがけないことでうまく言葉が出てこなかったのでは？

意外なことに、すらすらと言葉が出てきました。結局、複雑な説明をする必要はなかったし、うれしい出来事でしたからね。

ロータリークラブから祝賀会に招待されましたか？

相談中です。いつかは未定ですが、きっと開催してもらえそうです。ロータリーではすでに「研究者としての私の人生」と「触媒作用」をテーマにして講演をしたことがあるのですが、祝賀会の時も講演をすることも検討しています。盛大にお祝いしようと思います。

■リスト氏は2018年から北海道大学の化学反応創成研究拠点の主任研究者として、有機触媒を用いた新規反応開発に係る研究に取り組んでおり、2020年5月からは特任教授としても在籍しています。

10月24日

世界ポリオデー

電車でポリオ根絶を訴える

第 2750 地区（東京グループ）



10月24日は「世界ポリオデー」
ロータリーは命を救う
ワクチン投与活動を支援！

国際ロータリーとは奉仕と国際親善と平和の推進を目指し、ポリオ根絶を最優先事項として活動しています。

世界ポリオデー
トレインジャックプロジェクト

関東の地区が共同で世界ポリオデーに啓発

10月24日の世界ポリオデーを前に、18～24日までの1週間、J R東日本はじめ首都圏の全女性専用車（京浜東北線・根岸線、埼京線、りんかい線、常磐線各駅停車、つくばエクスプレス、中央線快速、中央総武線各駅停車、青梅線、五日市線）および南武線、横浜線の1車両の中張り広告が全て、「END POLIO NOW」のポリオ根絶啓発ポスターになりました。

主催は第2750地区で、同じ東京都の第2580地区のほか、路線が通る第2590地区（神奈川県）、第2770地区（埼玉県）、第2790地区（千葉県）との共催で実施。「END POLIO NOW」のロゴが入ったTシャツとマスクを身に着け、ソーシャルメディアを活用した啓発活動を行いました。

広告のほかにイベントも実施

24日はイベントとして、J R有楽町駅前を舞台に、記念撮影用のフォトスポットや、参加者が思いを書き込むウィッシュツリーなどを広場に設置。一方、ロータリアンやローターアクト、家族、友人など、350人を超える人が、ウォークラリーに参加。皇居向かいの東京駅丸の内口からイベント会場まで15分ほどの距離を歩きました。コロナ禍に配慮して発声はせず、静かな行進でしたが、ロゴの入った赤いTシャツを着た人で通りがあふれる様子は迫力満点でした。



ウォークラリーに参加したローターアクト

イベント会場ではポリオ根絶活動の意義を語るシェカール・メータ国際ロータリー会長のビデオメッセージが流され、続いてインドでのワクチン投与活動の実績がある弘前アップルロータリークラブ（RC）会員の関場慶博氏が講演。その後のローターアクトとの質疑応答では「症例数が激減している中、活動のモチベーションを保つにはどうすれば良いか？」といった質問がされ、ポリオ根絶の最終段階に向けた取り組みを再確認する時間となりました。その後、インド出身のシンガーソングライター Tea さんが登場し、ジャズのスタンダード曲を中心に熱唱。秋の夕暮れ時、参加者は静かに彼女の歌声を楽しんでいる様子でした。イベントの締めくくりは、本プロジェクト実行委員長の明山友美さん（東京中央新RC）がジョン・レノンの「イマジン」をBGMにロータリーのポリオ根絶への思いと決意を力強く読み上げ、全てのプログラムが終了しました。

取材：『友』編集部 熊谷健太郎



ウォークラリーには全国からローターアクトも参加。運営に当たった会員の事前説明や交通整理の働きもあり、全員無事に完歩



啓発用パネルを持って歩くローターアクト。会員の家族など若い人の参加も多く、場を活気づけた



ローターアクトの地区代表たちからの質問に答える関場氏

Interview — 実行委員会に聞きました —

本企画の動機は？

昨年8月、アフリカでのポリオ根絶宣言の報道において、国際ロータリーについて全く触れられることがなかったのがバネになり、今年3月、実行委員会が立ち上がりました。

鉄道広告の発案は？

一つの車両が同じ広告で埋められているのを通勤電車で見、「End Polio Now」でも同じことができれば面白いなと考えていました。仕事で（株）ジェイアール東日本企画と関わりがある会員がいたため、本企画実現まではスピーディーでした。

他地区合同プロジェクトの実現は？

当初、第2750地区単独で電車広告のみ検討していま

したが、路線が他県にまたがることから、近隣地区にも声を掛けたところ、共催が実現。加えて、ワクチン製薬会社からの協賛も得られたため、イベントの開催も可能となりました。

中づり広告掲載費用を500万円弱、広告制作費用を50万弱と見込んで始まった計画は、最終的に1,000万円に近い規模のプロジェクトとなりました。

運営はどのように？

実行委員には、地区公共イメージ委員会のローターアクト1人と、30代前半の元ローターアクト（現ロータリアン）2人が入り活躍。ウェブサイトや地下広場のポスター製作は彼らの手によるものです。若い発想、視点で関わってくれとの期待に、見事に応えてくれました。



日本からフィリピンへ 若者の未来を築いています

一般財団法人比国育英会バギオ基金第9代会長 浅田 豊久（東京六本木RC）



太平洋戦争の終結から、今年で76年となりました。

この戦争以前の日本は、フィリピンの道路や橋、水道、電力といったインフラ整備、教育分野での支援など、現地の人々と共に国造りを推進した側面も持っていました。ところが、1941年12月に始まった太平洋戦争は両国の関係を敵と味方に分けました。諸説ありますが、太平洋戦争では、最終的に60万人以上の日本軍がフィリピンに上陸し、生還したのはそのうち約10万人。その最後の激戦地がバギオでした。バギオには日系フィリピン人が大勢いたため、壊滅直前の日本軍は、日本語ができ、日系人である彼らに協力を強いたのです。

そして、戦争が終結した45年8月を境に、両国の関係は悲惨な傷痕として残りました。日本の敗戦後、彼ら日系フィリピン人は、日本軍に協力したために現地住民から迫害を受け、自分が日系人であることをひた隠しにして、バギオの山中に逃げ込んで生活をしていました。

72年、現地に赴任した日本人のシスター・テレジア海野は、そうした日系人の状況を知り、自ら山中に分け入り、一人一人を救出されたのです。日系人たちは山中に暮らし、学校に通ったことがありませんでした。救出された彼らが最も希望したことは、自分たちのその日その日の糧よりも、子どもを学校に入れ、教育を受けさせることだったそうです。そこで、シスター海野は、悲惨

な環境下に陥った日系人の子どもたちを救い出し、食べるものを与え、子どもたちに教育の機会を与えようと尽力します。

その活動を知った当時の東京都内のロータリアンたちは「シスター海野のがんばりを支援しよう。これこそロータリーの奉仕のテーマだ」と声を上げました。全国のロータリークラブ（RC）に協力を呼び掛け、東京北RCの竹田恒徳氏が初代名誉会長、東京銀座RCの服部禮次郎氏が初代会長となって、今から40年前の81年9月に「バギオ基金」が設立されたのでした。

その後、国内34の地区から理解を得て、日本のロータリーを代表する組織と運動と実績を誇る団体へと発展。2009年7月1日には、「一般財団法人比国育英会バギオ基金」となりました。誕生から10周年、20周年の記念を祝った後は、5年おきに周年祝賀行事を行い、フィリピンにおいては大統領から表彰状を、日本の外務大臣からも感謝状を授与されるなど、世界レベルの国際支援事業として評価されています。

現在は、新型コロナウイルス感染症の収束後の状況変化に即した、支援体制の構築が課題となっています。今後ともロータリークラブ、ロータリアンの方々からのご理解、ご協力を切にお願いいたします。

（第2750地区 東京都）

これまでの取り組み

奨学金（フィリピンの大学、高校の授業料）授与

- ・奨学生の総数は3,942人

※右の写真のように、元奨学生や現役の奨学生からはお便りが来ます。基金設立当初の奨学生からの近況も届きます。

日本への留学支援

- ・奨学費用に加え、生活に必要な資金の援助など
- ・受け入れた留学生は、2008年以降計14人

※期間終了後は介護福祉士、看護師、調理師などの資格を取得。現在は8人が日本で就職した他、語学力を生かし、フィリピン国内の日本企業などに就職しています。



フィリピンの日本企業やタイの小学校で働く元奨学生から、近況を伝える写真が届きました！



📍 全国の当基金役員が貴ロータリークラブの例会卓話に参上します。お問い合わせは、右記事務局まで

現況報告

9月24日、バギオ基金第13回定時評議員会が開かれ、2020－21年度の事業報告・会計報告・監査報告について承認されました。また、同日の第13期第2回理事会にて、会長はじめ役員が決定されました。以下、ご報告します。



役員紹介

会長 浅田 豊久（東京六本木）
 副会長 石川 正一（那覇西） 坂本 幸政（東京蒲田） 斉藤 実（東京臨海） 伴 よし子（東京港南マリーン）
 幹事 酒井 教吉（東京臨海）
 相談役 前川 昭一（東京豊島東）
 名誉会長 多田 宏（東京神田）

2020－21年度会計報告

貸借対照表

2021年6月30日現在

（単位：千円）

科 目	金 額
【資産の部】	
現金預金	68,258
貯蔵品	4
有価証券	24,728
流動資産合計	92,990
投資有価証券	259,342
差入保証金	330
固定資産合計	259,672
資産合計	352,662
【負債の部】	
預り金	29
負債合計	29
【正味財産の部】	
正味財産	352,633
負債及び正味財産合計	352,662

正味財産計算書

自2020年7月1日 至21年6月30日

（単位：千円）

科 目	金 額
1. 経常収益	
(1) 基本財産運用収益	8,055
(2) 受取寄付金	8,267
(3) 雑収益	
源泉税還付金	2,118
経常収益計	18,440
2. 経常費用	
事業費	
奨学金	3,749
留学生受入事業費	2,132
増強広報費	1,917
事業費合計	7,798
管理費合計	7,919
経常費用計	15,717
当期経常収益増減額	2,723
正味財産額期首残高	349,910
正味財産期末残高	352,633

バギオ基金の現況 【創立】1981年9月22日【財団設立】2009年7月1日【奨学金を与えた学生数】3,942人
 【受け入れ留学生数】14人【後援・関係RC数】399RC(34地区)【後援者数】4,109人
 【バギオ訪問回数と参加延べ人数】1977年度から2018年度まで40回 1,325人

一般財団法人比国育英会バギオ基金事務局

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-9 新盛ビル5階
 Tel. 03(5367)1937 Fax. 03(5367)1938
 E-mail baguiofund@eos.ocn.ne.jp ウェブサイト www.baguiofund.or.jp

寄付金受入口座
 銀行振込
 三井住友銀行東京中央支店
 口座番号（普通）8246604
 郵便振替
 口座番号 00130-0-102022

公益財団法人 ロータリー日本財団

— 令和2年度事業報告 —

理事長 千 玄室

公益財団法人ロータリー日本財団は、平成22(2010)年12月24日、内閣府より公益財団法人としての認定を受けました。以来、日本各地のロータリークラブの会員の皆さま、関係各位のご支援に支えられ、10年を超える軌跡を残してまいりました。

令和2(2020)年度は、コロナ禍にもかかわらず、皆さまの厚いご支援に支えられ、1年間で12万8,100件、総額18億200万円余のご寄付が寄せられました。

グローバル補助金による奨学金事業では、新型コロナなどの影響により、令和元年度の奨学生の申請が見送られたことから、令和2年度の奨学生は83人と例年より増加。感染症拡大防止のため、オンラインによる遠隔授業などを自国で受ける場合は、これを認めることにしました。令和3年度からは、ロータリーの6つの重点分野に新たに加わった「環境」も対象になります。新分野での学びに大いに期待しております。

もう一つの奨学金事業である、ロータリー平和フェローシップでは、日本の平和センターである国際基督教大学(ICU)で、新たに7人のフェローが、平和と開発に関する研究を開始しました。残念ながら、こちらもほとんどのフェローが来日できず自国でオンライン授業に参加しています。6月に修了するフェローが研究発表を行う年次セミナーも、オンラインでの開催となりましたが、それにより遠方や海外からの参加も可能となり、新たな交流や可能性も広がりました。コロナ禍での苦しい状況に焦点を当てたタイムリーな発表もあり、地域社会で今、まさに必要とされている人材として、今後の活躍を確信しております。

ここに、令和2年度の事業の状況を提示いたします。皆さまにおかれましては、当財団の事業報告をご覧の上、引き続き、温かいご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

自 令和2年7月1日 至 令和3年6月30日

1. 事業内容

ロータリー日本財団(以下、本財団)は、世界理解、親善、平和の達成に資する公益事業を行うことを目的としております。本財団の主な事業は、奨学金を付与すること、および本財団と目的を同じくする国際ロータリー(RI)のロータリー財団への支援を行うことです。

2. 奨学金事業

本財団は個人が海外留学するため、もしくは海外から日本へ留学するために、グローバル補助金奨学金を付与することとしています。グローバル補助金の重点分野の研究に従事することを目的として、この奨学金を利用することが可能になっています。

また、個人が海外留学するため、もしくは海外から日本へ留学するために、ロータリー平和フェローシップの付与も行うこととしています。本ロータリー平和フェローシップは、全世界8校の大学に設置された^{*}7つの平和と紛争解決における国際問題研究のための「ロータ

リー平和センター」のいずれかで、修士課程または専門能力開発修了証プログラムに参加する資金を援助するものです。なお、新型コロナ感染症の拡大防止のため、留学先の要請により、オンラインによる遠隔授業などを自国で受ける場合は、これを認めることにいたしました。

^{*}2大学が共同で一つのセンターを設置しているため、大学数とセンター数は一致しない。

3. RIのロータリー財団への支援事業

本財団の事業の一つとして、本財団と目的を同じくするRIのロータリー財団への支援事業を行いました。寄付金は、RIのロータリー財団の管理の下で、日本を含め全世界約3万6,000のロータリークラブを通じて公益事業に使われております。本財団には、令和2年7月から令和3年6月までの1年間で12万8,130件、総額18億204万8,386円の寄付が寄せられ、そのうち昨年度の未送金分と合わせて16億3,950万円をRIのロータリー財団へ寄付しています。

寄付者種類	件数	年次基金	恒久基金	ポリオプラス	その他の基金	合計
個人	122,627	1,133,266,926	186,368,828	160,152,028	13,961,007	1,493,748,789
法人	2,649	22,196,123	6,540,000	2,788,627	48,600	31,573,350
ロータリークラブ	2,817	154,380,914	11,698,182	74,243,305	24,795,703	265,118,104
ローターアクトクラブ	3	0	0	70,539	0	70,539
地区	29	2,350,000	2,725,000	6,150,436	289,515	11,514,951
その他	5	16,233	0	6,420	0	22,653
計	128,130	1,312,210,196	207,332,010	243,411,355	39,094,825	1,802,048,386

公益財団法人ロータリー日本財団 理事・監事・評議員名簿

令和3年6月30日現在

理事長	千 玄室（京都）				
副理事長	渡辺 好政（児島）	森嶋 庸吉（船橋西）	黒田 正宏（八戸南）		
理事	金杉 誠（横浜西）	宮崎 茂和（福井）	大室 儼（宝塚武庫川）	佐久間崇源（東京目黒）	
	小沢 一彦（横須賀）	池田 徳博（鶴岡西）			
監事	井上 暎夫（千里）	片山 主水（名古屋東南）			
評議員	羽部 大仁（札幌幌南）	飯村 慎一（宇都宮 90）	富田 謙三（京都）	橋本 長平（京都東）	
	三木 明（姫路）	舟木いさ子（東京白金）	辰野 克彦（東京西）	田中 作次（八潮）	
	松宮 剛（茅ヶ崎湘南）	鈴木 雅博（市原中央）	石黒 慶一（鶴岡西）		

貸借対照表

令和3年6月30日現在

（単位：円）

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 資産の部			
1. 流動資産			
現金預金	97,278,072	11,520,775	85,757,297
未収金	1,904	9,553	△ 7,649
前払費用	220,000	220,000	0
流動資産合計	97,499,976	11,750,328	85,749,648
2. 固定資産			
(1) 基本財産			
定期預金	114,100,000	114,100,000	0
基本財産合計	114,100,000	114,100,000	0
(2) 特定資産			
寄付金送金資産	0	297,494,643	△ 297,494,643
特定資産合計	0	297,494,643	△ 297,494,643
(3) その他固定資産			
建物	784,338	873,644	△ 89,306
その他固定資産合計	784,338	873,644	△ 89,306
固定資産合計	114,884,338	412,468,287	△ 297,583,949
資産合計	212,384,314	424,218,615	△ 211,834,301
II 負債の部			
1. 流動負債			
未払費用	130,985,371	9,529,507	121,455,864
仮受金	201,860	208,000	△ 6,140
流動負債合計	131,187,231	9,737,507	121,449,724
2. 固定負債			
固定負債合計	0	0	0
負債合計	131,187,231	9,737,507	121,449,724
III 正味財産の部			
1. 指定正味財産			
寄付金	0	297,494,643	△ 297,494,643
定期預金	114,100,000	114,100,000	0
指定正味財産合計	114,100,000	411,594,643	△ 297,494,643
（うち基本財産への充当額）	(114,100,000)	(114,100,000)	(0)
（うち特定資産への充当額）	(0)	(297,494,643)	(△ 297,494,643)
2. 一般正味財産	△ 32,902,917	2,886,465	△ 35,789,382
正味財産合計	81,197,083	414,481,108	△ 333,284,025
負債及び正味財産合計	212,384,314	424,218,615	△ 211,834,301

正味財産増減計算書

令和2年7月1日から令和3年6月30日まで

(単位：円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
基本財産運用益			
基本財産受取利息	3,463	11,441	△ 7,978
受取寄付金			
受取寄付金	1,312,210,196	1,337,048,670	△ 24,838,474
受取寄付金振替額	787,332,833	637,266,376	150,066,457
受取寄付金計	2,099,543,029	1,974,315,046	125,227,983
雑収益			
受取利息	3,142	4,128	△ 986
経常収益計	2,099,549,634	1,974,330,615	125,219,019
(2) 経常費用			
事業費			
通信運搬費	1,449,204	1,211,532	237,672
消耗什器備品費	84,804	76,764	8,040
消耗品費	86,404	205,002	△ 118,598
印刷製本費	0	72,576	△ 72,576
賃借料	4,883,916	4,710,929	172,987
支払寄付金	1,639,500,000	1,786,500,000	△ 147,000,000
委託費	1,557,886	1,863,289	△ 305,403
奨学金	482,960,973	174,186,395	308,774,578
事業費計	2,130,523,187	1,968,826,487	161,696,700
管理費			
会議費	0	135,950	△ 135,950
旅費交通費	0	549,582	△ 549,582
通信運搬費	263,812	213,317	50,495
減価償却費	89,306	134,282	△ 44,976
消耗什器備品費	31,356	32,916	△ 1,560
消耗品費	33,477	87,856	△ 54,379
印刷製本費	112,200	52,800	59,400
賃借料	1,806,374	2,018,966	△ 212,592
保険料	296,379	214,074	82,305
租税公課	10,145	11,197	△ 1,052
委託費	1,743,935	1,599,379	144,556
雑費	428,845	338,146	90,699
管理費計	4,815,829	5,388,465	△ 572,636
経常費用計	2,135,339,016	1,974,214,952	161,124,064
当期経常増減額	△ 35,789,382	115,663	△ 35,905,045
2. 経常外増減の部			
(1) 経常外収益			
経常外収益計	0	0	0
(2) 経常外費用			
経常外費用計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
税引前当期一般正味財産増減額	△ 35,789,382	115,663	△ 35,905,045
当期一般正味財産増減額	△ 35,789,382	115,663	△ 35,905,045
一般正味財産期首残高	2,886,465	2,770,802	115,663
一般正味財産期末残高	△ 32,902,917	2,886,465	△ 35,789,382
II 指定正味財産増減の部			
受取寄付金			
受取寄付金	489,838,190	607,645,736	△ 117,807,546
一般正味財産への振替額			
一般正味財産への振替額	△ 787,332,833	△ 637,266,376	△ 150,066,457
当期指定正味財産増減額	△ 297,494,643	△ 29,620,640	△ 267,874,003
指定正味財産期首残高	411,594,643	441,215,283	△ 29,620,640
指定正味財産期末残高	114,100,000	411,594,643	△ 297,494,643
III 正味財産期末残高	81,197,083	414,481,108	△ 333,284,025

※ 事業報告書の寄付金総額 1,802,048,386 円は、1,312,210,196 円と 489,838,190 円との合計金額となっています。

財務諸表に対する注記

1. 重要な会計方針

- (1) 固定資産の減価償却方法
定率法（ただし、建物〔建物付属設備を除く〕については定額法）を採用しております。
- (2) 消費税等の会計処理
消費税等の会計処理は、税込方式によっております。

2. 基本財産及び特定資産の増減額及びその残高

基本財産及び特定資産の増減額及び残高は、次のとおりです。

(単位：円)

科 目	前期末残高	当期増加額	当期減少額	当期末残高
基本財産				
定期預金	114,100,000	0	0	114,100,000
小 計	114,100,000	0	0	114,100,000
特定資産				
寄付金送金資産	297,494,643	0	297,494,643	0
小 計	297,494,643	0	297,494,643	0
合 計	411,594,643	0	297,494,643	114,100,000

3. 基本財産及び特定資産の財源等の内訳

基本財産及び特定資産の財源等の内訳は、次のとおりです。

(単位：円)

科 目	当期末残高	(うち指定正味財産 からの充当額)	(うち一般正味財産 からの充当額)	(うち負債に 対応する額)
基本財産				
定期預金	114,100,000	(114,100,000)	-	-
小 計	114,100,000	(114,100,000)	-	-
合 計	114,100,000	(114,100,000)	-	-

4. 固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高

固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高は、次のとおりです。

(単位：円)

科 目	取得価額	減価償却累計額	当期末残高
その他固定資産			
建物	1,960,423	1,176,085	784,338
合 計	1,960,423	1,176,085	784,338

5. 指定正味財産から一般正味財産への振替額の内訳

指定正味財産から一般正味財産への振替額の内訳は、次のとおりです。

(単位：円)

内 容	金 額
経常収益への振替額	
受取寄付金	787,332,833
合 計	787,332,833

6. その他

資産除去債務関係

当財団は、R I 日本事務局と事務所を共用しており、オフィスの不動産賃借契約に基づき、オフィスの退去時における原状回復に係る債務を有しております。しかし、当該債務に関連する賃借資産の使用期間が明確でなく、将来移転する予定もないことから、資産除去債務を合理的に見積もることができません。そのため、当該債務に見合う資産除去債務を計上しておりません。

※ 公益財団法人ロータリー日本財団の詳細につきましては、同財団のウェブサイト piif-rfj.org をご覧ください。

米山から世界の町へ

10

フランス領ギアナ・クールー

——南米北東部にあるギアナ。首都カイエンヌから北西約50キロメートルの都市クールーには、ロケットの発射基地があります。



米山奨学生・米山学友の近況を、その故郷や、いま暮らしている町とともに紹介するシリーズです。今回の紹介者は……

フランス国立宇宙研究センター
エンジニア

ゼムラ, メリッサ さん

(フランス / 2014.4.1 - 15.9.30 / 宗像 R C)

「ボンジュール！（こんにちは） 日本の皆さん、お元気ですか？」

私の暮らす南米のフランス領ギアナは自然豊かで、自宅の庭にもさまざまな美しい生き物、珍しい昆虫が訪れるような所です。特に好きな場所はアマゾンの森。そこにはまるで、時空を飛び出したような景色があり、時は静かに流れ、聞こえるのは動物の声と川の音だけ。緑の中に、鮮やかな赤や黄の花が顔をのぞかせています。夜の森は野生動物の世界。ハンモックに揺られれば、サルやオオハシの声を子守歌に眠りに就くことができます。



時には幻想的に見えるアマゾンの森(左)と、メリッサさん

お薦めの食べ物は、ピマンタード・デュ・ポアソンという、魚料理。ご飯と一緒に食べるたびに幸せを感じています。ギアナは大西洋に面し、ブラジルの川を下って来る魚も豊富に獲れるため、魚料理が多いのです。

パルマンティエ・クレオールもお薦めです。スモークチキンの上にサツマイモのピューレをのせて焼いたグラタンですが、断面が美しく、パーティーの席にも出されます。

スイーツの中で一番好きなのはマラクジャ（パッションフルーツ）のムースをのせたチョコレートクリーム。マラクジャは各家の庭に必ず植えてあるほどメジャーな果物ですが、この酸味がチョコレートの甘さにぴったりです！



ピマンタード・デュ・ポアソン（上）とチョコマラクジャ



ギアナにはアメリカ先住民族が多く住んでいます。彼らは今も自分たちの文化を守り、自然と調和して生きています。フランスとは異なる社会や法律、行政組織を形成し、互いに尊重し合って生活しています。首都カイエンヌでは毎年1月から2月にかけて、世界最長期間とされるカーニバルが開かれますが、ここでは各民族が文化を紹介し、踊ったり、歌ったり。私もブラジルグループの一員としてパレードに参加しましたが、この経験を通じてブラジル人の考え方や文化が一層理解できるようになり、地球上の誰もが、このようにお互いを理解し、寛容の心で過ごすことができればと思いました。

このイベントで特に注目してほしいのは「トゥルル」と呼ばれるカーニバルの女王です。18～19世紀のフランスのブルジョア階級の女性をイメージしたドレスと仮面で全身を覆い、声すら変えて、ダンスをリードするミステリアスで艶やかな存在です。



ギアナの豊かな自然（上）と、カーニバルに参加したメリッサさん



オフィスから見える実物大ロケット

私は今、フランス国立宇宙研究センターの一員として、ロケット発射基地「ギアナ宇宙センター」で働いています。ここは赤道に最も近いため、ロケット打ち上げの際、地球の自転速度を最大限に利用できます。私はエンジニアとして、ロケット着地までの軌道を計算したり、破片などが地表に落下しないよう、あらゆるケースをシミュレーションしています。

緊急事態発生時には、私とチームが地上から破壊指令を送る場合もあります。エンジニアの仕事だけでなく、新しいロケット

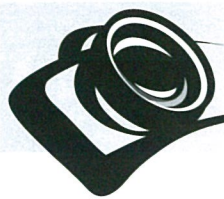
の開発とプロジェクト推進のために、フランス国内の法律改正に向けた働き掛けも行っています。宇宙は、科学者だけでなく、地球上の全ての人類のより良い日常生活に関わる、守らなければならない存在だということを、もっと多くの人に理解してほしいと思っています。

日本留学時に研究していたスペースデブリ（宇宙ごみ）の知識も大いに役立っています。日本のロータリアンの皆さんから奨学金を頂き、体調を崩した時期には宗像R Cの皆さんから支えてもらい、家族のような雰囲気の中で安心して研究を進めることができました。そのおかげで私は、大好きな仕事に全力で携わることができています。人類のため、科学技術向上のために、大きな責任とやりがいを感じる日々を送っています。



アリソン5型ロケット打ち上げの瞬間

※米山記念奨学事業、または「よねやまだより」へのお問い合わせは、(公財)ロータリー米山記念奨学会まで
Tel : 03-3434-8681 Fax : 03-3578-8281 Eメール : mail@rotary-yoneyama.or.jp



すずちゃんの *Just say cheese!*



長い説明文よりも、1枚の写真の方が
伝える力が大きいこともあります。
あなたの伝えたい1枚を撮ってみませんか？

ロマンチックな夜景を撮りたい！



© TOMOKO SUZUKI

カメラ SONY α7III 焦点距離 28mm 絞り F11 シャッタースピード 20秒 ISO 100

夜景撮影は難しくない！

きらきらとした美しい夜景を目にすると写真に撮りたくなりますよね。空気が澄んで夜が長くなる冬は、夜景撮影のベストシーズン。夜景撮影は難しいと思われがちですが、それほど難しくはありません。ただしスマートフォンのカメラでは、簡単にはきれいに撮れません。今回は一眼レフ、ミラーレスカメラを使って、夜景をきれいに撮るためのコツを紹介します。

トワイライトタイムを狙う

撮影は日没から 20～30 分後のまだ

空に青みが残るトワイライト時がベスト。明かりの数が多いほどきらきらとした華やかな印象になるので、撮影場所や曜日を選びましょう。オフィスビルや官公庁などが立ち並ぶ都市部では平日の撮影がおすすめです。

手ぶれに注意

明るく見える夜景ですが、昼間と比較すると光の量はかなり少なくなります。そのため、シャッター速度を遅くして、カメラがたくさんの光を取り込めるようにする必要があります。しかし、そうするとぶれやすくなるので、カメラは三脚での固定が必要です。三

脚がない場合は、塀や手すりなどの上にカメラを設置してもいいでしょう。

次は撮影の瞬間。三脚に固定したカメラでもシャッターボタンを押してしまうと、ぶれてしまいます。これを防ぐには**レリーズ**（シャッター用ケーブル）や**リモコン**を使用するか、カメラの**セルフタイマー**でもいいでしょう。また、三脚固定時はカメラやレンズの手ぶれ補正機能がある場合は、誤作動を防ぐためオフにしておきましょう。

夜景撮影でのカメラ設定

夜景撮影で最も簡単な設定は、**絞り優先（A・Av）**です。絞り値を設定す

Column

スマートフォンで工夫する

手軽に撮影できるスマートフォンですが、夜景撮影では細かな設定ができないことが不利になります。**夜景用アプリ**を使うことは一つのテクニック。シャッター速

度を変えたりノイズを除去しながら、より理想的な撮影ができます。ただし撮影時にやはり**三脚は必須**。ホルダーとミニ三脚のセットなど、さまざまな製品が市販されています。また、画面をタップして撮影せず、**セルフタイマー**を使って、ぶれのない美しい夜景を捉えてください。



今月のテーマ

夜景を撮る

クリスマスまであと少し。イルミネーションで街は彩られ、夜景もきれいです。今回はロマンチックにきらきら輝く美しい夜景を撮影する方法を伝授します。

わざと長く露光させて光跡を表現する



© TOMOKO SUZUKI

カメラ SONY α7III 焦点距離 24mm 絞り F10 シャッタースピード 30秒 ISO 100

れば、後はカメラが自動でシャッター速度を決定してくれます。絞りはF8前後に設定すれば、夜景全体にピントが合いやすくなります。明るさは、露出補正を使って微調整するようにしましょう。ISO感度はノイズを抑えるため、基本は最低感度（100 など）に設定します。

光で描く光跡写真

夜景ならではのテクニック、**光跡撮影**にも挑戦してみましょう。光跡撮影とは車のヘッドライトなどの動いている光源を写し込んで、光が線を描く撮影方法です。

撮影モードは**シャッター速度優先（S・Tv）**またはマニュアル露出に設定

します。光跡は長時間の露光が必要のため三脚は必須です。光が線のように軌跡を描くための最適なシャッター速度は、動く物体の速度に合わせて見極めます。目安として10秒以上、車の交通量が少ない場所では、もっとシャッター速度を長くする必要があります。**バルブ（BULB）**の設定にすれば、シャッターを押している任意の間、いくらでも露光できます。光跡写真は車以外にも、電車、飛行機、屋形船、遊園地の遊具、星などでも可能です。



リリース

夜景撮影時のセッティング例。まずカメラを三脚に固定するのが第一歩。次にリリース。カメラにケーブルをつなげ、その先のボタンでシャッターが切れる装置で、撮影時のぶれを防ぎます。リモコンも同様の機能です。とにかくカメラを微動だにさせないことが秘訣です。

著者

鈴木 知子

—

横浜市出身。東京工芸大学短期大学部卒業後、コマーシャル・フォトを中心に活躍。写真入門書の執筆やセミナー講師を務める。

👉 次号は「シャッターチャンスをつくる」がテーマです。

NEW GENERATION

—— ニュージェネレーション

縁あってロータリーに触れた若者たち。彼らはいま、何を思い、どんなことに挑戦しているのでしょうか。

母校の I A C 顧問に就任

元インターアクター 福留 彩



小学2年生の頃に担任の先生に憧れ、「私もあのような大人になりたい」と思い、教員を志すようになりました。あれから約20年がたち、現在は母校の高校で英語の教員をしています。

高校生の時、インターアクターとして子ども野球教室、韓国で行われた親善交流会、戦争体験を語り継ぐ会、地域のごみ拾いなど、多くの活動に参加しました。その活動を通して、さまざまな世代や国籍の人と交流する機会を得ました。学校の友人や先生、家族としか関わりのなかった私にとっては、その全てが刺激的で、ワクワクするものでした。インターアクターであったことは、誰か

のために働くことの喜びを教えてもらえた、かけがえない経験となりました。

本校に赴任してから6年間、今度は顧問として生徒たちと共に、ボランティア活動に携わりたいと願い続け、今年から念願かなってようやく、インターアクトクラブ（IAC）の顧問をさせていただけることになりました。コロナ禍の影響で、参加できない活動もありましたが、何か身近なことで自らできることはないかと生徒と話し合い、今は学校近くで海岸清掃をすることを計画しています。自ら考え行動する主体性が重視される昨今、自分の身の回りで起きている問題に関心を持ち、自分にできることがないかを考え、課題解決のために行動する力は、今後必ず生徒たちの役に立つと思います。

今後も、生徒の学びの場を増やし、共に成長していきたいと考えています。

宮崎県在住。宮崎日本大学高校勤務。2006-08年同校インターアクトクラブ所属。2007年日韓インターアクト親善交流会参加。現在は同校IAC顧問。趣味は映画鑑賞。

献血を大阪から日本全国へ

ローターアクター 重留 里咲

2018-19年度にローターアクト（RA）の第2660地区広報委員長として、RAの活動や大阪の魅力を世界へ届けようと、地区のSNSを使って4カ国語（英・中・韓・日）で映像を配信しました。花火大会のボランティアを行った際は、浴衣を着て日本文化やボランティアの魅力を世界へ届けました。その結果、世界のロータリーファミリーにファンができ、フォロワー数が国内ローターアクトクラブのアカウントの中で1番になったのは、大きな自信となりました。

大阪府赤十字血液センターを訪問した際、コロナ禍で全国的に献血者数の減少が慢性化していると伺いました。当地区は年に2回、献血PR活動を行っており、私もローターアクトクラブに所属して4年間、献血により命のバトンをつなぐ重要性を学んできました。血液不

足の中、大阪だけが献血活動を頑張っても全国に血液を行き渡らせることはできません。血液不足は日本全体の問題。全国で解決する必要があると私は考えました。

そこで、全国のローターアクトに対して献血の呼び掛けを実施する「全国一斉献血」を企画。その結果、献血のノウハウがない地区を含む21地区で一斉献血の実施が決まりました。現在、全国のローターアクトクラブに向けて献血活動の重要性や献血活動を行うに当たっての手順を教える勉強会を定期的に行っています。全国のローターアクトが心をつなげて血液不足の危機を乗り越え、全国で苦しんでいる患者さんの命を救うことが私の夢です。

大阪府出身。大阪府在住。宿泊業。大阪中央RAC所属。2021-22年度第2660地区ローターアクト代表。趣味は美容、ゴルフ、韓国・朝鮮語。



●皆さんの周りの若い人を紹介ください！ ロータリーのプログラムに参加したことのある10～30代までの若者（現役、学友どちらも可）を『友』編集部にご推薦ください。記入用紙は『友』ウェブサイト www.rotary-no-tomo.jp からダウンロードできます。

ガイ散策

第6回

ロータリアンはつらいよ
-あるクリスマスイブの1日-

9:00AM

原稿
check

OK

10:30AM

11:40AM

確認

ぺらっ
済

社長、今日
例会でしたよね？

はっ！
そうだった！

やばい！ 急がなきゃ



ぐいっ

それじゃ、行ってくる！

は〜い
行ってらっしゃい

例会

カヤ

カヤ

本日は例会後、街頭募金を行いますので、ご参加ください

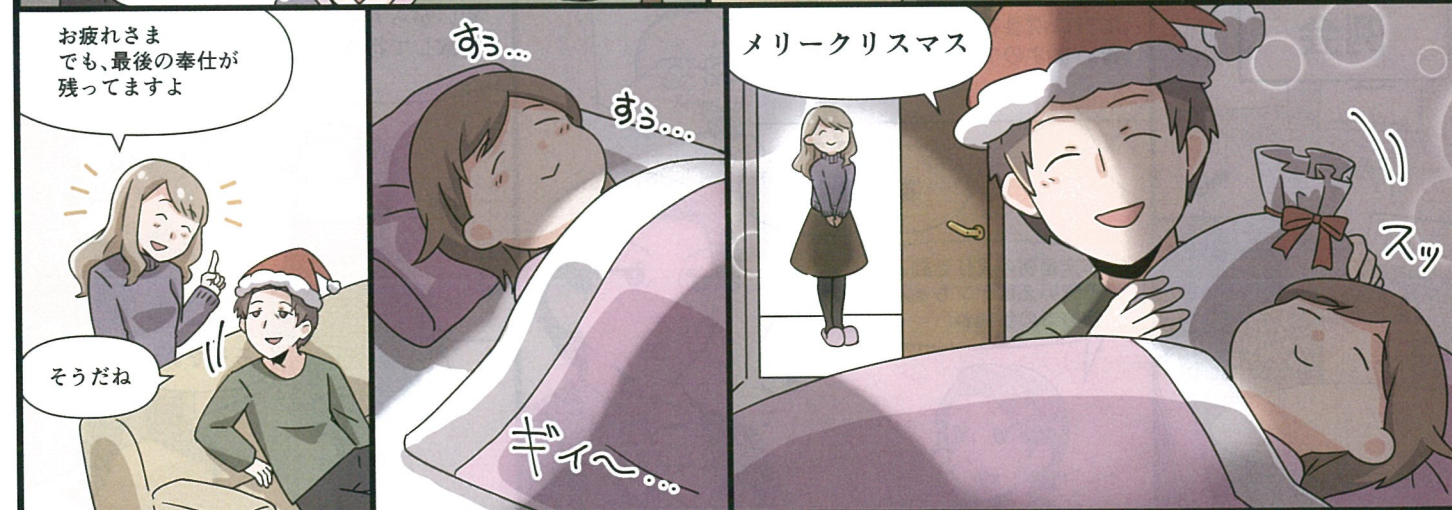
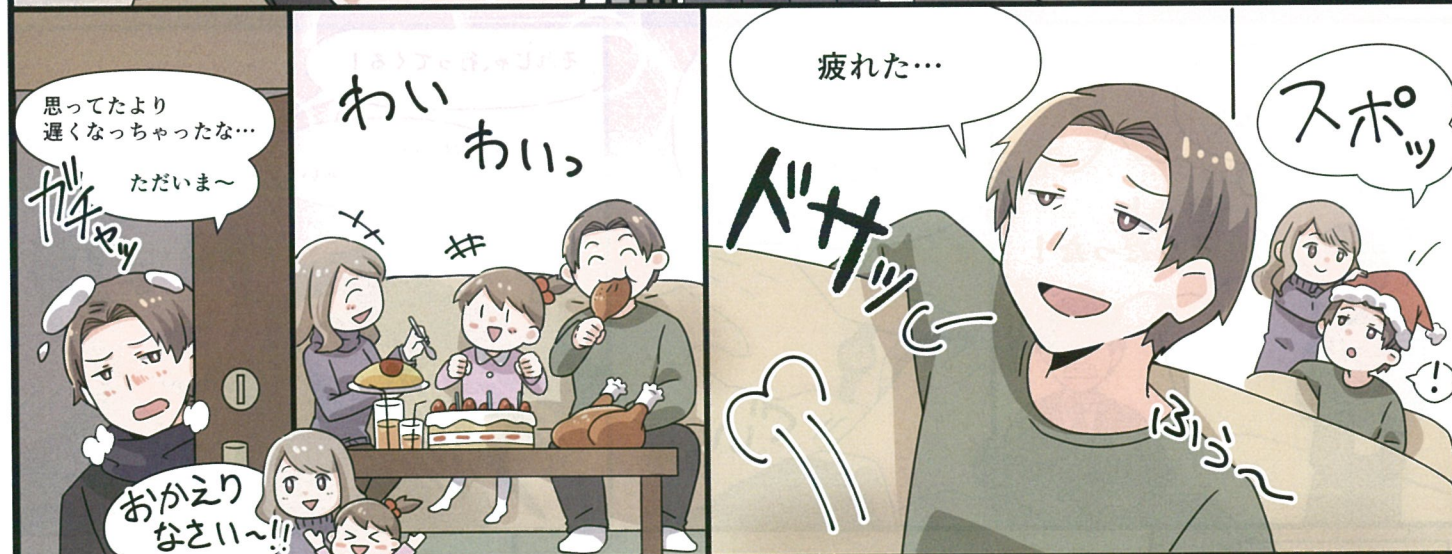
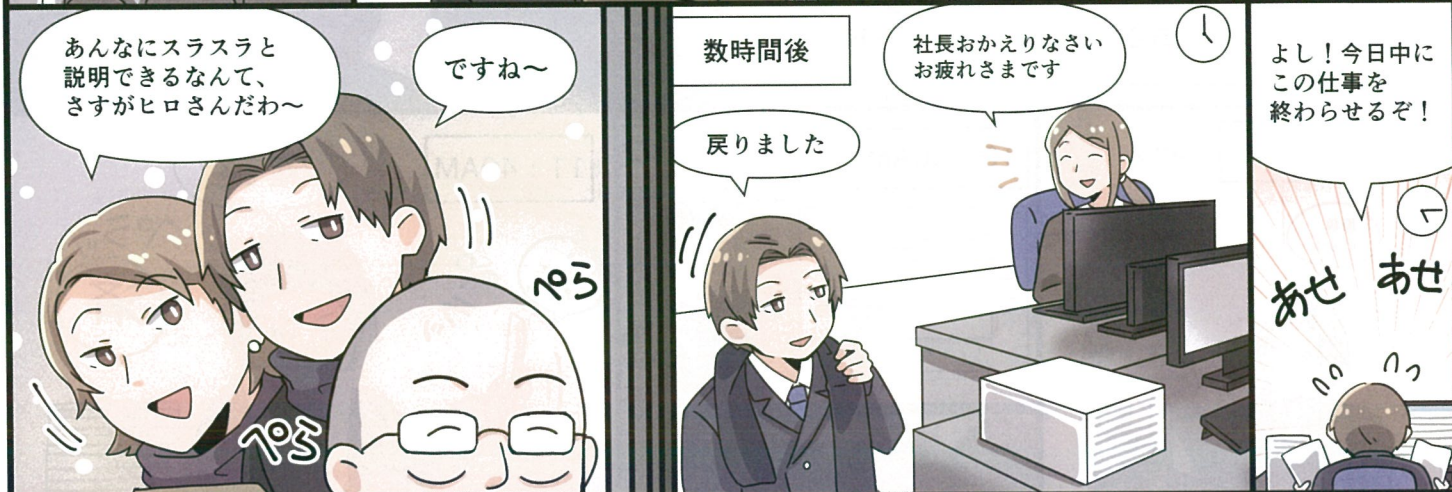
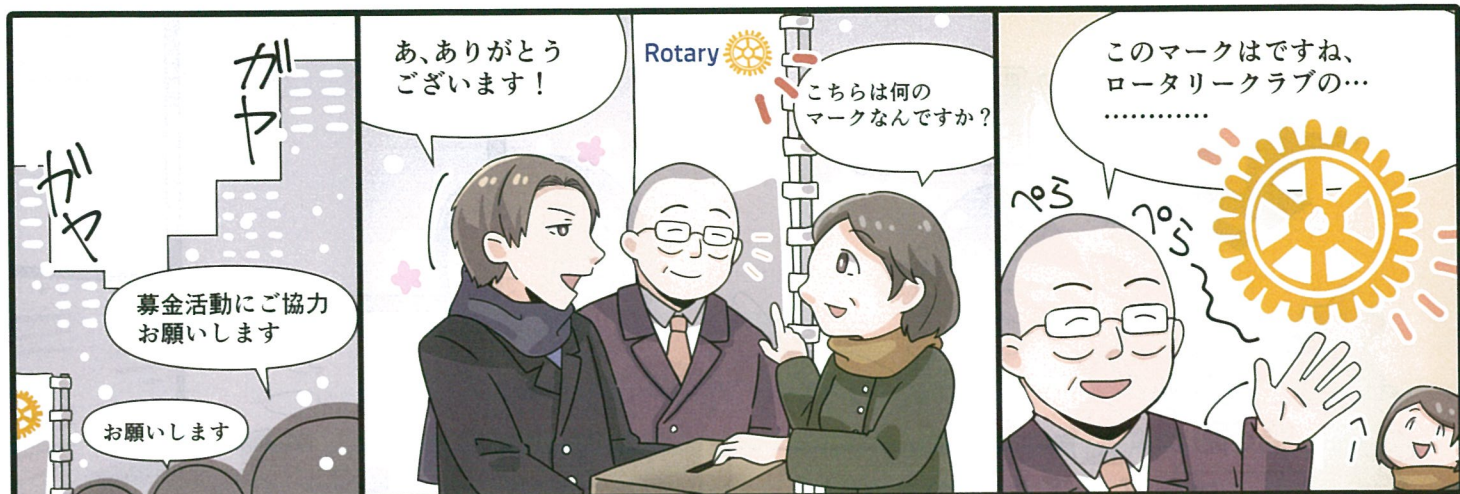
街頭募金…

年末恒例の奉仕活動よ。
そういえばケンちゃん
は初めての参加ね

ふむ…

寒いからちゃんと
防寒して行きましょう

そうですね



ガイが考える奉仕

ガイ・ガンディカーを学ぶ際に注意してほしいのは、奉仕という言葉の意味です。ガイの著書『A Talking Knowledge of Rotary』が発行された1916年当時、奉仕とは「家庭、クラブ、職場、業界、地域社会、州、国など、あらゆる場面や状況での奉仕」のことで、これを「社会奉仕」とも表現していました。しかし、1927年のベルギー・オステンド国際大会で四大奉仕部門（うち国際奉仕は翌年）が承認されてから、奉仕を「クラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕」に分けて考えるようになったため、1927年以前と以降では、“奉仕”の意味が異なるということです。

一方、現在のロータリーにおける「社会奉仕」の定義は、標準ロータリークラブ定款第6条「五大奉仕部門」の3に記載される通り、「クラブの所在地域または行政区域内に居住する人々の生活の質を高めるため」の取り組みであり、地域社会奉仕のことを指す言葉です。そういう意味では、1923年の国際大会で採択された「社会奉仕に関する1923年の声明（決議23－34）」の冒頭文「ロータリーにおいて社会奉仕とは、ロータリアンのすべてがその個人生活、事業生活、および社会生活に奉仕の理念を適用することを奨励、育成することである」は、実に興味深い内容といえるでしょう。

ここで述べられている、事業生活に奉仕の理念を適用することは、今でいう「職業奉仕」です。その職業奉仕も含めて「社会奉仕」と定義しているのが、「決議23－34」だったのです。すなわち、1927年以前の奉仕とは、現在のクラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕（地域社会奉仕）、国際奉仕、その他の奉仕の総称であり、それを「社会奉仕」と考えていたということです。

また、「決議23－34」の冒頭文は、現在の「ロータリーの目的」の第3「ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること」と内容的には同じ。要するに「ロータリーの目的」の第3も、1927年以前の奉仕を指しているのです。

ある会員から、次のような質問を受けたことがあります。「ロータリアンの医師が開発途上国に行って子どもたちの無料診療をした場合、これは職業奉仕、国際奉仕、青少年奉仕のどれに相当するのですか？」という内容です。私は、「その全部でいいんだよ。奉仕を色分け（分類）する必要があるの？ 必要があるとするれば、クラブでの

ガイの生きた時代……

ガイ・ガンディカー（1873～1960）の所属したフィラデルフィア・ロータリークラブ（RC）には、ロータリーの創始者ポール・ハリスの後を継ぎ、2代目（1912－13年度）会長となったグレン C. ミードがいます。ロータリーの歴史において、特に名前の挙がる人ではありませんが、ロータリーの初代事務総長だったチェスリー・ペリーからは「当時のニーズにかなう現実的な考えをロータリーにもたらした」と評されました。職業はポールと同じく、弁護士でした。



Glenn C. Mead

委員会構成くらいでしょ？ 大切なことは、あらゆる場面や状況で奉仕に徹すること。それが、ロータリアンの活動であり、使命なのだから」と答えました。

ガイは奉仕を解説する際、「思いやり」「親切」「助力」といった言葉を使いません。使っているのは「向上（Betterment）」という言葉だけです。ロータリーとは自分自身、事業、同業者・業界、そして社会全体を向上させる運動であり、全てが向上して良くなっていく活動そのものが、ロータリアンにとっての奉仕であり、責務であるというのが、ガイの奉仕哲学です。私自身は責務というよりも、ロータリアンである以上、奉仕は使命であると思っています。

＊現在は「青少年奉仕」が加わり、五大奉仕部門となっています。

マンガ制作 株式会社アイディ
 監修 鈴木 宏（宇都宮北RC）
 （第2550地区パストガバナー／
 ロータリーの友委員会委員長）
 コラム文責 鈴木 一作（寒河江RC）
 （第2800地区パストガバナー）

Rotary projects around the globe

世界中のロータリープロジェクト

By BRAD WEBBER

ROTARY 12月号から



フィンランド

サイマー湖地域の島の数

1万3,710

毎年フィンランドで家庭用のクリスマスツリーとして購入され、飾られる木の本数は実に約140万本。クリスマスが終わると、多くは家庭で薪として暖かにくべられるか、集められて発電所で燃料にされます。そこで、ラッペンランタ・ロータリークラブ（RC）は、欧州でも最大級の淡水湖であるサイマー湖にツリーを沈めて、魚の産卵場にするという環境に優しい選択肢を考え出しました。同クラブ会員で湖沼学者のカリ・マッティ・ヴォリさんが提案したこの方法を取り入れると、藻類や菌類などの有益な微生物を支える浄水システムも回り出す、と同クラブ会員で第1430地区パストガバナーのカーボ・ブルキネンさんは言います。「驚くほどよい反応が得られました。600本を超えるツリーが集まったのです」とブルキネンさん。専門家が今後このプロジェクトの途中経過を観察し、結果を報告することになっています。

2,930万人

栄養失調にかかっているナイジェリア人の数



ナイジェリア

第9110地区のイジュシャガ・ローターアクトクラブ（RAC）とイジュビ・アイフRACの会員を中心に、地区ローターアクト委員会の協力を得て、オグデン州の刑務所に食料品や洗面用品を届けました。その後、貧困層の人々が暮らす地域の保護施設で料理を振る舞いました。

オーストラリア

ポートマッコリーウェストRCはたくさんの靴下を洗濯用ロープにつり下げるという記録に挑戦。地区内の他クラブの協力を得て、10万7,886足の靴下を集めて世界記録を達成しました。1カ月にわたるキャンペーンの後、6月に会員たちはショッピングセンターの敷地内のグラウンドに集まり、2日間かけて、靴下を洗濯用ロープにつり下げました。2021年10月29日現在、会員数39人の同クラブはギネス世界記録から新記録樹立の連絡を待っているところです。ロータリーの活動が話題を集めただけでなく、このプロジェクトにより支援者や地元の寄付者から約3万ドルの寄付が寄せられました。この収益は教育やメンタルヘルス、家のない若者、退役軍人などのケアに重点を置いて活動するさまざまな団体に寄付されました。集めた靴下は非営利団体や布地のリサイクル業者に寄贈しました。

アメリカ

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、毎年恒例のストリートフェアの開催中止が決定されると、カリフォルニア州のウェストレイクビレッジRCはこのイベントの代わりにクリスマスらしさを加えてドライブシアターを開催しました。会員たちは地元の公園地区と協力して、屋外に映画スクリーンを設置し、ファミリー向けコメディ映画「エルフ」を上映。ビニール製のトンネル、キャンディーバーやプレゼントのイラストで入り口を飾り、クリスマスの雰囲気を作り出しました。「マーケティングを行い、仮装もして、小道具を準備し、丹精込めてイベントを作り上げました」と同クラブの会長エレクトであるエリン・カルバートソンさんは言います。このイベントで大成功を収めたため、同クラブはドライブインシアターをさらに2回開催。今月はヨーロッパ風のクリスマス市を開催予定です。

305

2019年にアメリカで開催された
ドライブイン上映会の数



2020年におけるガイアナのGDP
に農業が占める割合

17%

ガイアナ

2020年9月に環境問題に重点を置いたクラブとして創立されたジョージタウンのガーデニングRCは、約30人の障害のある大人と子どもが暮らすユニティ村のチェシャーホームに、庭園を造りました。20人を超える同クラブ会員が協力し数カ月かけて計画を立て、用地をさら地にし、溝を掘りました。車いすで入ることができる日よけハウスでは、トマトやハーブ、緑黄色野菜などが栽培できます。プロジェクト費用の7,000ドル（約80万円）は、第7030地区からの5,000ドル（約60万円）の補助金とテークアウトできる料理の販売による収益で賄いました。ゆくゆくは、この庭園で採れる野菜は施設の食材の足しになり、しかも入居者は農業のスキルを身に付けることができる、と同クラブ会員のエリザベス・コックスさんは言います。



難易度 ★★★★★

4			5					7
		5				6	4	
	6			8	2			
	4		7					3
		7				4		
8					5		2	
			9	2			3	
	8	6				9		
2					7			1

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0（ゼロ）は使いません。
- ② タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（9つあります）のそれぞれに、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

問題

二重枠に入った数の合計はいくつでしょう？

答え



ストレスを握りつぶせ！

毎月4人に
顔型玩具
「CAOMARU」を
プレゼント!!

◆パズル de ロータリー応募方法◆ 郵送での応募は郵便はがきに①「12月号の答え」②名前 ③所属クラブ ④今月号で印象に残った記事とその感想をお書き添えの上、〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-15 黒龍芝公園ビル4階（一社）ロータリーの友事務所P係までお送りください。④に関する回答は、「声」欄（縦組み）に掲載させていただくことがあります。会員以外のご応募も大歓迎です。

WEB応募は下記のURL、または右の2次元コードから。
rotary-no-tomo.jp/puzzle.php



◆締め切り◆ 2022年1月11日（火）必着

●パズル de ロータリー（9月号）の答えと当選者は、横組みP48に掲載しています。

詰め将棋



出題

日本将棋連盟
高野 秀行 六段

ヒント

玉の脱出を阻止する
7手詰め 5分で1級

●詰め将棋の解答は、横組みP48に掲載しています。

（※詰め将棋にはプレゼントはありません）

5	4	3	2	1	
		竜			一
			歩		二
	馬		王		三
		歩	金		四
					五

【持駒】
金



Global Citizen Live でジョーンズ R I 会長エレクトが持続可能なプロジェクトへの補助金 9,700 万ドルを約束する

9 月 25 日、国際支援団体グローバル・シチズンが主催するグローバル・シチズンライブのパリ会場(フランス)のステージにジェニファー・ジョーンズ国際ロータリー (R I) 会長エレクトが登場し、次年度にロータリーが持続可能なプロジェクトのために 9,700 万ドルの補助金を提供すると約束しました。

24 時間にわたり 6 大陸から中継されたこの催しは、世界の人々をつなぎ、地球の保護、新型コロナ流行の収束、貧困撲滅、全ての子どもへの教育、全ての人への公平さと正義のための行動を呼び掛けることを目的としたイベントです。世界の有名アーティストや著名人、活動家、政府のリーダーが世界中から参加し、世界的な問題への認識向上と支援を呼び掛けました。

ジョーンズ R I 会長エレクトがロータリーからのコミットメントを発表したパリでは、エッフェル塔近くのシャン・ド・マルス公園に数千人が集まり、エルトン・ジョンやエド・シーラン、ブラック・アイド・ピーズらのパ

フォーマンスに魅了されました。

メインステージに上がったジョーンズ氏は、「毎日、安全な水をくむために数マイルも歩く女の子がいます。学校ではなく路上をさまよっている男の子がいます。毎日、親たちは子どもを養うための糧がなく苦勞しています。ロータリーの会員と Global Citizen は、変化を生むために行動できると信じています。今年、私たちは全世界の女子のエンパワメントに取り組み、若い女性たちに明るい未来への扉を開けるよう力を注いでいます。ロータリーは今日、2022 年に会員が主導する持続可能なプロジェクトに対し補助金 9,700 万ドルを提供することを約束し、全世界の貧困撲滅と地球の保護を支援することへのコミットメントを示します。私たちは、目的を持つ行動人として Global Citizen と共に立ち上がります」と述べました。

ロータリーは 10 年以上にわたり、世界からポリオを根絶する取り組みを中心として Global Citizen と協力してきました。2012 年にニューヨーク市で開催されたこのイベントでは、ジョン・ヒューコ事務総長とロータリー親善大使である女優アーチャー・パンジャビさんが、ポリオ根絶への 7,500 万ドルのコミットメントを発表。その後も、ロータリー国際大会、イギリス連邦首脳会議、ポリオ根絶支援イベント、ポリオ根絶への資金提供の発表などで協力しています。

今回のイベントと関連して、合計で 11 億ドルのコミットメント、1 億 5,700 万本の植樹、6,000 万回分の新型コロナウイルスワクチンの発展途上国への寄贈が発表されました。

-Rotary International

今後の R I 国際大会

2022 年 6 月 4 ~ 8 日
アメリカ・テキサス州ヒューストン
(以下予定)
2023 年 5 月 27 ~ 31 日
オーストラリア・メルボルン
2024 年 6 月 8 ~ 12 日
シンガポール
2025 年 6 月 21 ~ 25 日
カナダ・カルガリー

統計

全世界ロータリアン総数
1,196,404 人
クラブ数 36,922 クラブ
地区数 524 地区
国と地域 200 以上
ローターアクト会員数 227,177 人
クラブ数 10,609 クラブ
国と地域 160 以上
インターアクト会員数 383,479 人
クラブ数 16,673 クラブ
国と地域 150 以上

2021 年 10 月 18 日現在

ロータリーの友 
Home Page www.rotary-no-tomo.jp

野生型ポリオウイルス による症例数

掲載ウェブサイト：
GPEI (世界ポリオ根絶推進活動)
polioeradication.org/polio-today/polio-now/this-week/

		2021 年 1 月 1 日 ~ 10 月 28 日	2020	2019	2018
常 在 国	パキスタン	1	84	147	12
	アフガニスタン	1	56	29	21
	世界合計	2	140	176	33



9 月 25 日に開催された Global Citizen Live のイベントでジェニファー・ジョーンズ R I 会長エレクト(右)がフランス・パリのステージ上で持続可能なプロジェクトへのロータリー補助金 9,700 万ドルのコミットメントを発表。写真左はイギリスの女優カルメン・イジヨゴさん。
写真提供: Getty Images for Global Citizen



Courtesy of the Art Car Museum

RI 指定記事

ヒューストン国際大会

型破りな街、ヒューストン

ヒューストンはユニークな街です。6月4～8日開催の2022年ロータリー国際大会でヒューストンを訪れる際は、ぜひこのユニークな街の秘密を探ってみてください。

アート・カー（Art Car）の分野においては世界の首都と呼び声も高いヒューストン。アート・カー博物館をぜひ訪れてみてください。既製の自動車を創造的な芸術作品へと昇華させたアート・カーをはじめ、挑戦的な芸術作品が展示され、個人や政治、文化が交差する場面に光を当てています。とにかく楽しい博物館です。

イーストエンドにあるオレンジショーは、郵便局員のジェフ・マッキサックさんのオレンジやその栄養にかける情熱によって作り上げられた手作りの観光スポット。約280㎡の敷地に池や舞台、博物館、願い井戸、ギフトショップなどが設置してあります。アメリカで最も重要な民俗芸術を展示している場の一つ、と評されたこともあります。

また、ヒューストンならではの一風変わった博物館として名高いのがビール缶ハウス。1968年に鉄道員のジョン・ミルコビッチさんはビールへの深い愛を体現するプロジェクトに着手。独創性を発揮して、自宅の外装を平たくつぶしたビール缶で飾り、目を奪わんばかりの実用的な作品を創り出したのです。5万本以上のビール缶がカーテンや壁、飾りなどに使われているそうです。これこそ創造的なリサイクルです。

- Miyoki Walker

国際大会の参加登録はこちら
convention.rotary.org/ja



ロータリー財団管理委員長からのメッセージ

力を合わせれば目標達成も現実に

12月は1年のうちでも特別な月です。ロータリー年度の折り返し地点であり、私たちが行う活動の内容と理由を熟慮し、目標を見直す時でもあります。

まず活動内容について。今年度の目標を達成するためには、ポリオプラスでは5,000万ドルが必要です。これに、ビル&メリンダ・ゲイツ財団から倍額が上乗せされて合計1億5,000万ドルになります。ロータリー財団のプログラムを支障なく運営していくために、年次基金の目標は1億2,500万ドルに設定しました。また、恒久基金については、現金寄付と新規誓約で9,500万ドル、さらにその他の現金寄付で4,000万ドルを集めることを目指しています。

総計4億1,000万ドルという目標をどうすれば達成できるのでしょうか。どのような一大事業でも、私たちは「チーム（TEAM）」の一員であることを忘れてはなりません。「力を合わせれば誰もがより大きなことを達成できる」（Together, Everyone Achieves More）のです。

そして、優れたチームには優れた人々「PEOPLE」が必要です。Pは団体や功績、そして潜在力への誇りを意味する「Pride」。Eは奉仕活動の原動力となる他者への共感の「Empathy」。Oは世の中をよくするという、ロータリーが与えてくれるこの大きな機会「Opportunities」と、他者を引き上げ、自分を向上させる義務の「Obligation」。2つ目めのPは、困難な状況でもポリオ根絶などの目標に向かってひたすら邁進する粘り強さの「Perseverance」。Lはリーダーシップ「Leadership」で、Eはロータリーの燃料である熱意「Enthusiasm」です。

目標を見直す際、活動する理由も思い起こす必要があります。これは自明のことです。妊娠中の女性とその子どもの命を救えるのなら、ロータリー財団を支援しない理由があるでしょうか。私たちの大切な故郷である地球環境を守らないでいられる理由があるでしょうか。今回のパンデミックで、人生は大切なものだと思い、そして人々の暮らしを良くするためのチャンスは逃してはいけないという強い思いを新たにしました。

皆さんはTEAMの一員です。今月は、奉仕活動に励む他のリーダーたちと共に、ロータリー財団に寄付をしませんか。12月は助け合いの季節です。1人でも多くの方のご支援をロータリーは必要としています。12月31日までにご無理のない範囲でご支援ください。皆さまから今年寄せられたご寄付は、2022年も、それ以降も、ずっとロータリー財団を支え続けます。クラブとして、あるいは個人でも、ご支援の計画を立ててみてはいかがでしょうか。

ロータリー財団は世界に変化をもたらす数え切れないほどの機会を提供しています。そういった機会を無駄にしたり、財団の存在を当たり前のように思ったりすることがあってはなりません。

妻ジュティと共に、季節のごあいさつと新年のご多幸をお祈り申し上げます。

JOHN F. GERM

2021-22年度ロータリー財団管理委員長

Illustration by Viktor Miller Gausa

ROTARY お知らせ

新クラブ

東京バリアフリーマインド

(2750・東京都)

2021年10月11日承認 No.2416

会員数 20人

例会日：第1・3水 12:30

例会場：福原コーポレーション会議室

事務所：〒107-0062 港区南青山

2-17-3 モーリンビル 401

会長：高田 修 幹事：山下史彦

新インターアクトクラブ

(学) いわき秀英学園

いわき秀英中学高等学校

(2530・福島県)

提唱クラブ いわき小名浜

結成：2021年9月22日

東京女子学院中学校高等学校

(2580・東京都)

提唱クラブ 東京ワセダ

結成：2021年8月19日

Saipan Southern High School

(2750・パシフィックベイスン)

提唱クラブ サイパン

結成：2021年8月20日

Saipan International School

(2750・パシフィックベイスン)

提唱クラブ サイパン

結成：2021年8月20日

Marianas High School

(2750・パシフィックベイスン)

提唱クラブ サイパン

結成：2021年8月20日

Kagman High School

(2750・パシフィックベイスン)

提唱クラブ サイパン

結成：2021年8月20日

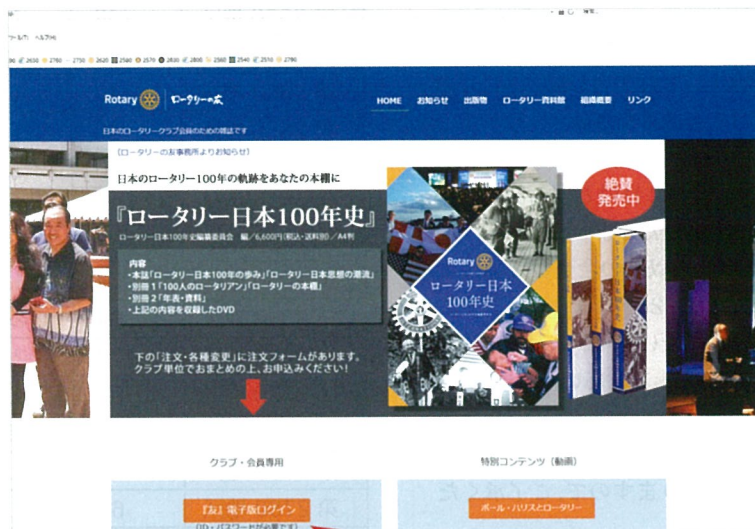
羽島北高等学校生徒会 (2630・岐阜県)

提唱クラブ 羽島

結成：2021年10月5日

『友』が手にできない？ そんな時はオンラインで

例会がオンライン開催や休会となり、『ロータリーの友』がお手元に届かない時には、ぜひ電子版をご活用ください。



ここからログイン

毎月1日に最新号がアップされる電子版は、友ウェブサイト (www.rotary-no-tomo.jp) から、会員ならどなたでもご覧いただけます。

閲覧用ID・パスワードは、9月のロータリーの友月間に合わせ、『友』9月号送付時に、ご案内を同封いたしました。ご不明の場合は、ロータリーの友事務所までお問い合わせください。

インターアクトクラブ終結

千葉未来高等学校 (2790・千葉県)

提唱クラブ 鴨川

結成：2021年6月30日

新ローターアクトクラブ

東京セントラル (2750・東京都)

提唱クラブ 中央大学RAC

結成：2021年9月17日

Saipan

(2750・パシフィックベイスン)

提唱クラブ サイパン

結成：2021年8月31日

名古屋インターナショナル

(2760・愛知県)

提唱クラブ 名古屋北

結成：2021年6月1日

広島大学 (2710・広島県)

提唱クラブ 東広島21

結成：2021年5月18日

ローターアクトクラブ終結

大和郡山 (2650・奈良県)

提唱クラブ 大和郡山

終結：2021年5月17日

*編集部注 パシフィックベイスン (Pacific Basin 太平洋海盆) とは、第2750地区の北マリアナ諸島・グアム・ミクロネシア・パラオ地域のグループ名です。

『友』誌 ご購読数変更 についてのお願い

①今年度『友』誌下半期分(2022年1月号～6月号)の減部については、2021年12月6日までに直接、友事務所へご連絡をお願いいたします。

②1月号の発行部数決定や発送準備の都合上、12月7日以降の1月号の減部はご容赦ください。

③部数変更のご連絡がない場合には、2021年12月号と同じ部数を送付させていただきます。

④12月7日以降の会員数変動による減部は、2022年1月11日までにご連絡いただければ、「2月号～6月号」の減部として対応いたします。

⑤1月12日以降にご連絡いただいた減部は全て、次年度2022年7月号からになりますので、ご了承ください。

⑥追加購読のお申し込みは、残部がある限りお受けいたします。

ロータリーの友誌代

定価220円(本体価格200円 送料込)

◆購読数変更については、友ウェブサイト(www.rotary-no-tomo.jp/order/change.php)「クラブ・会員専用」→「注文・各種変更」→「友誌 部数変更連絡」にて承っております。

現在、印刷版に加え『友』電子版を会員全員に提供しております。現状の購読料は、電子版も含まれております。電子版がアップされるのは、毎月1日です。

地区別クラブ数・会員数一覧表

(2021年9月末現在)

地区	R C 数	会員数	2020年9月末 会員数
第2500地区	66	2,212	2,248
第2510地区	69	2,453	2,551
第2520地区	77	2,173	2,198
第2530地区	63	2,234	2,261
第2540地区	41	1,125	1,138
第2550地区	48	1,681	1,716
第2560地区	55	2,036	2,085
第2800地区	49	1,520	1,547
第2830地区	40	1,135	1,132
第2570地区	50	1,577	1,596
第2580地区	70	2,858	2,915
第2590地区	53	1,887	1,971
第2600地区	54	1,913	1,933
第2610地区	64	2,539	2,589
第2620地区	77	2,849	2,906
第2750地区	96	4,539	4,678
第2760地区	84	4,712	4,832
第2770地区	74	2,351	2,434
第2780地区	65	2,273	2,300
第2790地区	82	2,676	2,776
第2820地区	55	1,856	1,907
第2840地区	45	2,075	2,106
第2630地区	73	3,072	3,140
第2640地区	66	1,645	1,721
第2650地区	96	4,345	4,474
第2660地区	79	3,490	3,612
第2670地区	74	2,912	2,972
第2680地区	71	2,622	2,687
第2690地区	65	2,941	3,018
第2700地区	61	3,075	3,127
第2710地区	72	3,146	3,231
第2720地区	74	2,368	2,396
第2730地区	68	2,346	2,378
第2740地区	56	2,089	2,148
34地区合計	2,232	84,725	86,723

日本のロータリー

会員概数 84,450人

クラブ数 2,223

(左の表中34地区合計から、第2750地区のP Bグループを引いた数です)

ガバナー月信より 2750クラブ数・会員数は、P Bグループ9 R C 275人(北マリアナ諸島・グアム・ミクロネシア・パラオ)を含みます。P6「日本のロータリー」数は34地区合計からP Bグループを引いた数。20年9月末P Bグループ9 R C 会員数272人。

地区会員数修正 第2650地区:本誌9月号横組みP46(6月末)表中、4,291人、34地区合計会員数:83,648人、表外とP6「日本のロータリー」最終行会員数83,382人。同10月号横組みP42(7月末)表中、4,344人、34地区合計会員数:84,529人、表外とP6「日本のロータリー」最終行会員数84,257人。同11月号横組みP43(8月末)表中、4,347人、34地区合計会員数:84,723人、表外とP6「日本のロータリー」最終行会員数84,451人。

ご案内 左記一覧表は、3つのゾーン順で色分けしてあります。表中の左端の色と、横組みP 47 奥付の日本ロータリー分布図の色を対照し、ご覧ください。

*友ウェブサイトの「ロータリー資料館」にデータ修正後の表を掲載しています。

◆お願い クラブ事務所、例会場など『友』誌送付先の変更、その他ご変更が生じた折には、ロータリーの友管理部(keiri@rotary-no-tomo.jp、Tel. 03-3436-6651)へのご連絡をお願いいたします。

ロータリーの友

1月号主要記事予定

横組み 職業奉仕月間

特集 コロナ禍で見出した課題に取り組む

縦組み C S R / S D G s の時代に考える職業奉仕

大阪学院大学経済学部教授 森田 健司

この人訪ねて 高田祐治さん(長崎中央R C)

Rotary



ご投稿・お問い合わせは——

〒105-0011 東京都港区芝公園2-6-15 黒龍芝公園ビル4階

一般社団法人ロータリーの友事務所 Tel. 03-3436-6651 Fax. 03-3436-5956

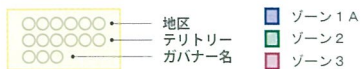
編集部メール hensyu@rotary-no-tomo.jp 管理部メール keiri@rotary-no-tomo.jp

ロータリーの友ウェブサイト www.rotary-no-tomo.jp

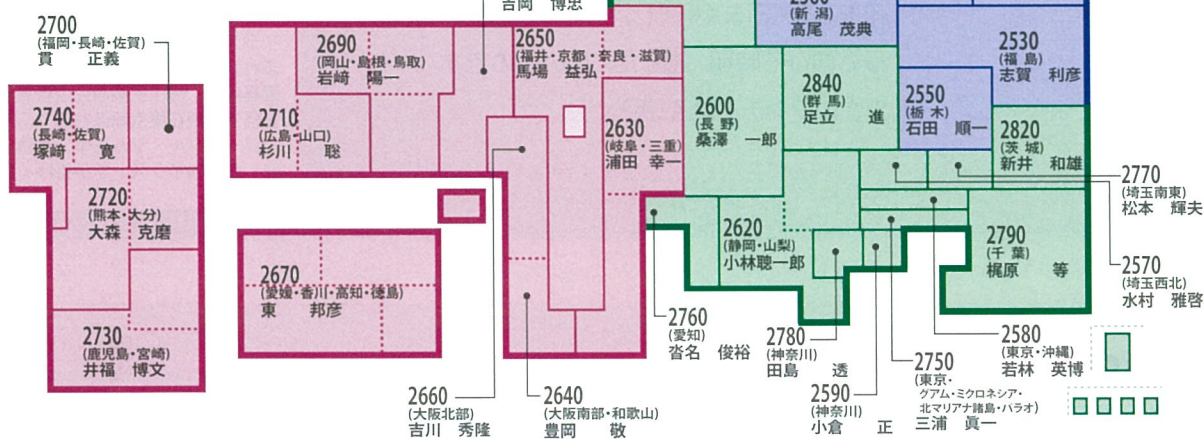
ロータリーの友

Home Page

www.rotary-no-tom



■ ロータリーの友ウェブサイト www.rotary-no-tomo.jp に
各地区ウェブサイトのURLを掲載しています



ロータリーの友委員会

委員長 鈴木 宏 (宇都宮北)
副委員長 高野孫左エ門 (甲府)
R I 理事 辰野 克彦 (東京西)
R I 理事 佐藤 芳郎 (岡山南)
特別顧問 安平 和彦 (姫路)
片岡 信彦 (土浦南)
橋本 長平 (京都東)
清水 良夫 (横浜)
片山 主水 (名古屋東南)

顧問 源新 和彦 (八戸北)
吉田 隆男 (神奈川東)
松原 六郎 (福岡フェニックス)
嶋村 文男 (東京東江戸川)
富澤 為一 (東京品川)
相談役 神崎 正陳 (茅ヶ崎湖南)
上野 孝 (横浜)
地区代表委員 2500 澤田 雅仁 (釧路ベイ)
2510 田嶋 英人 (函館五稜郭)
2520 佐々木利晃 (仙台南)

2530 比佐 臣一 (いわき小名浜)
2540 村越 正道 (能代)
2550 小林勇一郎 (真岡)
2560 菊池 淳哉 (新潟中央)
2800 齋藤 博水 (東根)
2830 寺田 政史 (五所川原中央)
2570 五十嵐敦子 (本庄)
2580 中村 伸治 (東京東久留米)
2590 川松 正孝 (横浜)
2600 長田 秀夫 (茅野)
2610 濱 曜元 (七尾)

2620 吉原 知仙 (甲府南)
2750 野川 勇 (東京町田サルビア)
2760 尾本 和弘 (名古屋東南)
2770 梶間 順子 (浦和中)
2780 辻 彰彦 (大和中)
2790 藤澤 武彦 (千葉)
2820 神山 芳子 (下館)
2840 新井 良和 (伊勢崎)
2630 海見 泰弘 (伊勢中央)
2640 橋爪 誠治 (有田)
2650 徳尾 隆次 (京都西)

2660 廣瀬 太一 (大阪)
2670 真屋 正明 (高松北)
2680 福田 充男 (伊丹)
2690 児島 良 (鳥取西)
2700 下野 雅芳 (福岡南)
2710 橋本 幸範 (広島西南)
2720 赤川 治之 (大分中央)
2730 尾形 栄 (延岡)
2740 井筒 亮平 (長崎中央)
編集長 野崎 恭子

月刊 ロータリーの友

第 69 巻 12 月号

2021 年 11 月 30 日印刷
2021 年 12 月 1 日発行

定価 220 円
(本体価格 200 円 送料別)

振込銀行 三井住友銀行浜松町支店
口座番号 (普通) 7450015
郵便振替 口座番号 00180-8-694591
印刷 大日本印刷 (株)
表紙印刷 半七写真印刷工業 (株)

一般社団法人 ロータリーの友事務所

■社員 辰野 克彦 (東京西)
佐藤 芳郎 (岡山南)
若林 英博 (東京麹町)
三浦 真一 (東京八王子西)
小倉 正 (横浜)
吉川 秀隆 (大阪)
■理事会
代表理事 鈴木 宏 (宇都宮北)
理事 高野孫左エ門 (甲府)

理事 安平 和彦 (姫路)
片岡 信彦 (土浦南)
橋本 長平 (京都東)
清水 良夫 (横浜)
片山 主水 (名古屋東南)
源新 和彦 (八戸北)
吉田 隆男 (神奈川東)
松原 六郎 (福岡フェニックス)
嶋村 文男 (東京東江戸川)
富澤 為一 (東京品川)
横山 武志 (東京北)
恵川 一成 (大宮シティ)

理事 羽田 伊助 (東京目黒)
慶野 保夫 (小山中央)
野中 茂 (川崎)
榊原 一久 (東京豊島東)
渡辺 誠二 (東京みなと)
野崎 恭子
監事 宮崎 康明 (新千葉)
高野伊久男 (横浜西)

職員

所長 渡辺 誠二 (東京みなと)
編集長 野崎 恭子
編集 稲川やよい
黒野 穰二
山名 愛
飯田亜由香
熊谷健太郎
管理 富澤 美子
半田 弥生
草野 淑美

一般社団法人 ロータリーの友事務所

〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-15 黒龍芝公園ビル 4 階
Tel. 03-3436-6651 Fax. 03-3436-5956

編集部メール hensyu@rotary-no-tomo.jp (本誌の内容・投稿)
管理部メール keiri@rotary-no-tomo.jp (購読・注文)

ロータリーの友
Home Page
www.rotary-no-tomo.jp



● 落丁本・乱丁本は一般社団法人ロータリーの友事務所までお知らせください。
● 本文・写真などの無断転載・複製を禁じます。

表紙について



© IGARASHI hitoshi

「どんな犬にも最盛期がある」

ワンちゃんのスリッパをもらって

ワンちゃんは上機嫌。人生最高の日。

“every dog has his day”

直訳すれば「どんな犬にも最盛期がある」で、
誰にでも脂がのった時期があることを指します。
何をしてもうまくいくし、やるべきことをすれば
最も伸びる時期。逃したくないものです。
まさにワンチャンス(笑)。

五十嵐仁之 (いがらしひとし)

イラストレーター。1953年山形市生まれ。日本大学芸術学部美術学科油画専攻卒。(株)三陽商会広告宣伝室を経て、現在東京都渋谷区でスタジオジャングル・ジム主宰。書籍、雑誌、広告のイラストを手掛ける。

パズルdeロータリー 9月号の答え

正解は

「③しきか」

問題：次の？に入るのは、①②③のどれか？

とちか → どこかちぐはぐ。

あぜけ → ここなら大丈夫。

でこば → 伝えるためにある。

□？ → 身近に感じる。

①きこか ②せもて ③しきか



しんきんかん

■解説

正解は③。いずれも、全ての文字の後に「ん」を付けると意味が通る言葉だったのだ。①は「きんこんかん」、②は「せんもんてん」、③は「しんきんかん」になるので、「身近に感じる」は③（親近感）。

応募総数 132人 正解者 131人

当選者（敬称略・順不同）／都田修史（米子中央RC）、高田宗彦（本宮RC）、小林正樹（松本東RC）、佐伯裕一（相馬RC）

◆P42 詰め将棋の答え◆

▲3二馬△1三玉▲1二金△同玉
▲1一竜△同玉▲2一馬までの
7手詰。

この問題に関するお問い合わせは、往復はがきに、お名前、ご住所、電話番号をお書き添えの上、〒151-8516 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-39-9（公社）日本将棋連盟普及課ロータリーの友詰め将棋係までお送りください。

5	4	3	2	1
			馬	王
			歩	
		金	金	

【持駒】なし

◆解説◆

上部が広く、大海原のよう。こちらに逃がさぬよう、玉を下段に落とすのがポイント。初手は▲3二馬と入り、△1四玉の脱出を阻止。△1三玉に▲1二金～▲1一竜の捨て駒で狙い通り玉を下段に落とし、▲2一馬で収束となります。

国際ロータリー年次大会 2022

Rotary International Convention 2022 (RI)

開催期間 2022年6月4日(土)～8日(水) 開催地 テキサス州 ヒューストン

A 3泊5日 6月4日(土)～8日(水) ユナイテッド航空

成田発 エコノミー10席 UA ¥320,000

日程	都市名	時間	交通機関	概要	宿泊地
① 6/4(土)	成田 ヒューストン	16:35発 14:40着	UA-006	ユナイテッド航空 にてヒューストンへ	ヒューストン泊
② 6/5(日)	ヒューストン			開会式	ヒューストン泊
③ 6/6(月)	ヒューストン			終日自由行動	ヒューストン泊
④ 6/7(火)	ヒューストン	11:10発	UA-007	ユナイテッド航空 にて成田空港へ	機中泊
⑤ 6/8(水)	成田	14:20着		成田空港到着 自由解散	

B 4泊6日 6月2日(木)～7日(火) 日本航空

羽田発 エコノミー30席 JL ¥435,000

日程	都市名	時間	交通機関	概要	宿泊地
① 6/2(木)	羽田 ダラス オースチン	10:55発 08:40着	JL-012	ダラス市内観光 後、専用バスに てオースチンへ	オースチン泊
② 6/3(金)	オースチン サンアントニオ		専用バス	テキサス大学 テキサス議事堂	サンアントニオ泊
③ 6/4(土)	オースチン サンアントニオ		専用バス	アラモ砦	ヒューストン泊
④ 6/5(日)	ヒューストン			開会式	ヒューストン泊
⑤ 6/6(月)	ヒューストン ダラス	04:30 11:10発	JL-011	貸切バスにて ダラスへ	機中泊
⑥ 6/7(火)	羽田	14:20着		羽田空港着後 自由解散	

C 6泊8日 6月1日(水)～8日(水) 日本航空

羽田発 エコノミー30席 JL ¥526,000

日程	都市名	時間	交通機関	概要	宿泊地
① 6/1(水)	羽田 ダラス	10:55発 08:40着	JL-012	シックスフロア 博物館	ダラス泊
② 6/2(木)	ダラス フォートワース オースチン	08:00 18:00	専用バス	カウタウン コロシウム	オースチン泊
③ 6/3(金)	オースチン サンアントニオ		専用バス	テキサス大学 テキサス議事堂	サンアントニオ泊
④ 6/4(土)	サンアントニオ ヒューストン		専用バス	アラモ砦	ヒューストン泊
⑤ 6/5(日)	ヒューストン			開会式	ヒューストン泊
⑥ 6/6(月)	ヒューストン			終日自由行動	ヒューストン泊
⑦ 6/7(火)	ヒューストン ダラス	11:10発	JL-011	貸切バスにて ダラスへ	機中泊
⑧ 6/8(水)	羽田	14:20着		羽田空港着後 自由解散	

※ヒューストンでの宿泊は、どのコースもヒルトン・アメリカス・ヒューストンとなります。

●旅行代金に含まれるもの

- ① 往復航空券運賃
(エコノミークラス)
- ② ホテル宿泊代(2名で1室利用)
- ③ ホテル内の朝食
- ④ 空港-ホテル間の交通費

●旅行代金に含まれないもの

- ① 国際ロータリークラブ(RI)登録料
(\$475 12/15までに登録の場合)
- ② 燃油サーチャージ、空港税、国際観光旅客税
- ③ 渡航手続き手数料(¥3,300)
- ④ 一人部屋追加料金
- ⑤ 任意海外旅行損害保険料、電話代等、
個人費用とみなされるもの

【ホテル】ヒルトン・アメリカス・ヒューストンを 100部屋確保済!!



RI.国際ロータリー年次大会 2022のご案内

『安全と安心を基本にテキサスの良さをじっくり味わっていただくこと』が当ツアーの主眼です。テキサス州は総面積が日本の1.8倍でアラスカに次いで全米第二位の広さで、人口は約2900万人です。周遊先はRI(ロータリー・インターナショナル)世界大会の会場であるヒューストンをはじめ、ダラス(フォートワース)、オースチン、サンアントニオなどであり、固有の魅力をもつテキサス州の主要都市を効率よく周遊します。

特に[B]の4泊6日間コースは極めて効率良く、各都市の観光ポイントを巡るとともに、自由行動も十分楽しむことができるよう構成しています。オースチンの州議事堂、全米最大規模を誇るテキサス大学、サンアントニオの世界遺産アラモの砦、ダラスのシックスフロア博物館(ジョン・F・ケネディ暗殺の地)、ヒューストンの全米No.1の石油生産地、アメリカ航空宇宙局(NASA)などが魅力的です。滞在ホテルのヒルトンアメリカスヒューストンは国際大会の会場であるジョージ・R・ブラウン・コンベンションセンターから徒歩5分の便利なロケーションにあります。

※東京発着でご案内しておりますが、他空港からの発着もお受けいたします。

※ツアーの詳細は別途用意しております。是非お問合せください。

※ビジネスクラスをご希望の方は、お早めにお問い合わせください。
空席状況で料金変動します。

お問い合わせ

フリー
ダイヤル

0120-347016

総合旅行業務取扱管理者：金澤拓平

担当：金澤、浅田、長澤、小林、金澤恵理、李

NAS 日洋航空株式会社
nichiyō-air.co.jp

TEL.03-5774-5781 FAX.03-5774-5783

〒107-0062 東京都港区南青山6-13-2 ブルジョン南青山 3F

E-mail:nas@nichiyō-air.co.jp

観光庁長官登録旅行業第334号

一般社団法人日本旅行業協会正会員

海外緊急事故支援システム会員

www.nichiyō-air.co.jp



米国・ヒューストン大会

参加旅行のご案内

開催期間 2022年6月4日(土)～6月8日(水) 開催地 米国テキサス州ヒューストン(ジョージ R. ブラウン・コンベンションセンター) / George R. Brown Convention Center

ご利用予定
航空会社

羽田空港及び成田空港発着の全日空・日本航空・ユナイテッド航空・アメリカン航空のビジネスクラス・エコノミークラスをご用意!
ご希望によりその他の航空会社の手配も承ります。

ご利用予定
ホテル

ハイアットリージェンシーヒューストンガレリア・ザウェスティンヒューストンメディカルセンターなどのスーペリアクラスのおスタンダードクラスのホテルもご用意致しております。

～コースの詳細及びご旅行代金につきましては、弊社主催・ヒューストン大会参加旅行パンフレットを別途ご請求ください～

A-1 6/4(土)▶6/8(水) (羽田発着) または (成田発着) 直行便で行く大会開会式出席の旅 3泊5日

6/4(土) 羽田または成田空港発 / 同日、ヒューストン着
6/7(火) ヒューストン発 / 翌日、羽田または成田空港着

エコノミークラス旅行代金
479,000円より

ビジネスクラス:15席 エコノミークラス:20席 【添乗員同行なし、現地日本語係員、最少催行人数:15名様】

A-2 6/4(土)▶6/8(水) (羽田発着) または (成田発着) 米国内都市乗継便で行く大会開会式出席の旅 3泊5日

6/4(土) 羽田または成田空港発 / 同日、ヒューストン着
6/7(火) ヒューストン発 / 翌日、羽田または成田空港着

エコノミークラス旅行代金
401,000円より

ビジネスクラス:15席 エコノミークラス:30席 【添乗員同行なし、現地日本語係員、最少催行人数:15名様】

B 6/4(土)▶6/10(金) (羽田発着) または (成田発着) 大会全日程ご参加可能 大会地ヒューストン 5泊7日

6/4(土) 羽田または成田空港発 / 同日、ヒューストン着
6/9(木) ヒューストン発 / 翌日、羽田または成田空港着

エコノミークラス旅行代金
618,000円より

ビジネスクラス:10席 エコノミークラス:10席 【添乗員同行、最少催行人数:15名様】

C 6/4(土)▶6/12(日) (成田発着) 大会開会式出席とペルー2つの世界遺産とナスカの地上絵 7泊9日

6/4(土) 成田空港発 / 同日、ヒューストン着 6/10(金) クスコ発～リマ着
6/6(月) ヒューストン発～リマ着 6/11(土) リマ発ヒューストン経由 / 翌日、成田空港着

エコノミークラス旅行代金
915,000円より

ビジネスクラス:5席 エコノミークラス:10席 【添乗員同行、最少催行人数:10名様】

*上記コースとは別に、中部国際空港、関西国際空港、福岡国際空港発着の個人手配旅行も承りますのでご希望のお客様はお気軽にお申し付けください。
*旅行代金の他に日本国内の空港施設使用料、燃油サーチャージ、現地空港諸税が別途必要になります。
*この旅程は、2021年9月末の最新情報を基に作成しておりますが、今後交通機関等の都合により変更される場合がございます。
*お一人様1室ご利用の場合は、お一人部屋代金が別途必要となります。

お問合わせ・お申込みは
旅行企画・実施



ボンド保証会員



旅行業公正取引
協議会 会員



104001651001

担当: **ロータリー室** 大山、上藤、阿部、宇田
Eメール: rot@tonichi.co.jp



東日観光株式会社
観光庁長官登録旅行業第270号 © 一般社団法人日本旅行業協会正会員

(09:00～18:00)
(土・日・祝日・休業)

総合旅行業務取扱管理者: 片田仁志 〒104-0032 東京都中央区八丁堀1-2-8 ニッケ東京ビル4F
☎ 03-6374-4375 FAX. 03-6374-4373

0120-444-654

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う支店での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があればご遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ねください。

声

9月号の感想

『友』を読んで、「この原稿を書いた人にエールを送りたい！」
「感動した」「知らなかった」などの感想、『友』そのものに関
する「意見などを紹介します」。

【対象記事】
表紙「虎穴に入らずんば虎子を得ず」
／表紙について（横 P 48）

【感想】新しく何かを始める時に、
リスクは必ずついてくるといふこと
わざを表しています。私も修験道の
根本道場として有名な奈良の大峯山
に行き、夜中の2時半から山に登っ
て早朝5時に御来光を望みました。
途中、腰痛もひどくなり何度も挫折
しそうになりましたが、頂上に着い
た時の達成感、下山後のすがすがし
さはやはり、経験したからこそ、と
思いました。

大阪平野 RC 眞田 和浩

【対象記事】

特集・リテラシーがもたらすもの。
宇佐2001RCの「どれだけ利子
がつくかな 読書の通帳」（横 P 9）

【感想】特にこの記事が印象に残り
ました。私から娘、さらにその子ど
もへと読み聞かせが重なって、2
歳の孫も字が読めないのに絵本を
持てきます。成長しても、読書が
心の癒やしになることを望んでいま
す。

越谷中 RC 田中のりこ

【対象記事】
特集・座談会『友』誌を嗜む（横
P 14～16）

【感想】「プログラム委員長を務めて
おり、文中の『友』で取り上げら
れているテーマを基に、順番に卓話
をするという、良いアイデアを頂き
ました。

葛生 RC 齊藤 茂

【対象記事】

心は共に。地葉新司氏の「私たちは
東日本大震災のことを決して忘れま
せん」（横 P 28～31）

【感想】東日本大震災の爪痕が、ま
だまだ深く残っていることがよく分
かりました。今後でもできる支援を続
けていきたいと思っています。

宮津 RC 後藤 重和

【対象記事】

ガイ散策③コラム「ロータリークラ
ブの基本」（横 P 39）

【感想】今更聞けないロータリーク
ラブの基本。なるほど、と膝を打つ
ところがありました。

大宮西 RC 小林又次郎

【対象記事】

すずちゃんのジャストセイチーズ！

③「室内を撮る」（横 P 34～35）

【感想】最近、撮影機会が増えてき
たので、とても役立ちました。もち
ろん一眼レフカメラで撮れば、より
良いとは思いますが、素人が使うコ
ンパクトデジカメでも機能設定を確
認すれば、今より良い写真が撮れそ
うです。

寒川 RC 高波 信幸

【対象記事】

この人 訪ねて。神戸 RC・河野忠
友さん（縦 P 9～12）

【感想】創業から100年の間には、
阪神・淡路大震災など大変な時期が
あったにもかかわらず、復興し、伝
統を守りつつ挑戦を続けていること
が素晴らしい。私も靴は大好きです。
用途に分けて着用しています。

甲府北 RC 土橋 幹夫

【対象記事】

ロータリーアットワーク（写真編）◇福
島 RCの「ゴミ拾いはスポーツだ」競
技形式で美観を啓発」（縦 P 20）

【感想】集めたごみの種類や量を競
い合うとは、面白いですね。

福知山 RC 藤原 健

【対象記事】

卓話の泉◇千里メイプル RC・松田
親男氏の「弁護士への頼み方」（縦
P 13）

【感想】「裁判所は『事実認定を争う
場』」という言葉は、目からうろこ
でした。日頃あまり意識していませ
んでしたが、勉強になりました。

上田西 RC 成田 守夫

【対象記事】

友愛の広場◇東京八王子南 RC・佐
怒賀達矢氏の「オンライン親睦旅行
ライブで楽しむ台湾」（縦 P 18）

【感想】わがクラブも台湾のクラブ
と姉妹提携を結んでいます。コロ
ナ禍のため、交流できずにいます。
ウェブを用いた交流も良いかもと、
改めて思わされた記事でした。

米子中央 RC 都田 修史

【対象記事】

友愛の広場◇茅ヶ崎 RC・河本啓伸
氏の「ボール・ハリスへの手紙」（縦
P 19）

【感想】ユーチューブで歌を聴きま
した。とても心地よいメロディーで、
何度も聴きました。

本宮 RC 高田 宗彦

●本文2000字以内。本文とは別に、対象記事名（例：〇月号「友愛の広場」、〇〇さんの記事）と
お名前、クラブ名、連絡先を付記しお送りください。詳細は投稿規定または『友』ウェブサイトで！

しかし、入所者が使用する家電製品
の多くは、寄贈や廃品の再利用で賄っ
ているのが現状。当クラブは入所者の
円滑な社会復帰と再犯防止を応援し、
より安定した地域社会の実現に寄与す
るため、今回の事業を企画しました。
コロナ禍のため、当初の予定から寄
贈日を延期せざるを得ない事態を経験
しました。しかし、空気清浄機はまさ
に今、必要とされている物品というこ
とで、緊急事態宣言下ではありまし
が、人数を絞って搬入。入所者との交
流はできなかったものの、施設理事長
から感謝の言葉を頂きました。また、
当クラブの活動に対し、法務大臣から
感謝状を受けました。当クラブには保
護司を務める会員が2人在籍してお
り、施設の実情を熟知しているからこ
そ実施できた事業でした。



施設を訪れ、衣類乾燥機などを設置

パルスオキシメーターを 八尾市保健所に寄贈

八尾東ロータリークラブ
第2660地区・大阪府

新型コロナウイルスにより自宅療養者が増加
する中、感染症対策支援として9月15
日、八尾市にパルスオキシメーター
100個を寄贈しました。



八尾市に寄贈したパルスオキシメーター

同製品は指先に挟んで動脈血酸素飽
和度と脈拍数を測定するための装置で
す。新型コロナウイルスに感染した人が、健康
状態や症状の変化を迅速に把握するた
めのものです。市保健所では自宅療養者
に無償貸与しています。しかし、全国
的な感染者の急増を受け、入手困難な
状況が続いていました。そこで、クラ
ブとして少しでも力になりたいとの考

えから今回の寄贈に至りました。

寄贈後、市からは「自宅療養患者の
健康観察などに大変役立った」との言
葉を頂きました。現在も市保健所に
活用されていますが、一日も早くコロ
ナ禍が収束に向かい、再びこの製品が
不足するような事態にならないことを
願っています。

地球環境を考えた海岸清掃

第2790地区第3グループ

千葉県

10月2日、当地区第3グループの七
つのロータリークラブ（千葉RC、千
葉中央RC、千葉東RC、千葉幕張R
C、千葉西RC、千葉若潮RC、新千
葉RC）合同により、千葉市が誇る日
本初の人工海浜「いなげの浜」で海岸
清掃を行いました。

台風一過の晴天の下、前日の暴風雨
で流れ着いた流木や漂着物などを含め
45リットルのごみ袋に、燃えるごみ30袋分、
ペットボトル5袋分、燃えないごみ5
袋分の他、流木を約150kg回収。
これは第2820地区（茨城県）の呼
び掛ける地球環境保全プロジェクトに
応えて実施したものです。

「END POLIO NOW」の文
字が書かれた赤いTシャツを着たロー
タリアンと家族、ローターアクター、



おそろいのTシャツ姿で海岸清掃に参加

インターアクター、米山奨学生といっ
たロータリーファミリーだけでなく、
千葉大学の学生ら一般のボランティア
も参加。総勢約130人で、ごみ拾い
に汗を流しました。

清掃に合わせ、参加者によるフード
ドライブを実施し、約110kg分の
食品を集めました。フードドライブと
は、家庭や企業で使い切れずにいる食
品を集め、フードバンク団体や福祉団
体に寄付して活用してもらう活動で
す。こうした様子は地元紙やテレビの
ニュースで取り上げられ、ロータリー
の広報にもつながりました。

今回の海岸清掃を通じ、各参加者が
海洋汚染を実感し、地球環境を保全す
るために自身の生活の中で何ができ
るかを考える良いきっかけにもなりまし
た。

（千葉RC 大野雅章・記）

キラキラの笑顔で海岸清掃

富岡ロータリークラブ

第2530地区・福島県

9月12日、青空の広がる秋の休日にビーチクリーン活動を行いました。

岩沢海水浴場は広大無辺な太平洋を望み、広野火力発電所に隣接する遠浅のビーチ。どこまでも続く砂浜に、あふれるほど大勢の海水浴客でにぎわったのも今は昔。温暖化で海面が上昇したのか、幼いころの記憶違いか、寄せては返す者は手が届くほど近くなりました。今は波乗り愛好者が数多く集まる絶好のサーフポイント。早朝から、真っ黒に日焼けしたサーファーたちが波間に浮かんでいました。

爽やかな潮風を胸いっぱい吸い込むと、心からすがすがしい気持ちになります。砂浜で清掃への参加を呼び掛けると快く賛同してくれた若いサーファーを加え、総勢20人のクラブ会員も体調万全です。午前9時、会員たちはおそろいの黄色いジャンパーに袖を通し、ごみ袋を片手に意気揚々と砂浜へ。目を見張るほど大きなプラスチック漂流物やペットボトルなどを、一心不乱に回収する参加者たちの真剣な表情は、オリンピック選手さながらでした。流行中の厄介な感染症に配慮しつ



参加者の笑顔がまぶしい海岸清掃

つ、充実した奉仕活動になりました。

体力と集中力不足の会員たちをおもんばかつて早めに活動を終え、冷たいドリンクで水分補給。「この次はいつやるんですか？」と女性サーファーから問い掛けられ、奉仕活動が生みだす無形の力を感じました。トラック1台分にもなる漂流物を回収した参加者たちの笑顔は、キラキラとまぶしいほど輝いていました。(遠藤寛和・記)

地元の小中一貫校に楽器などを寄贈

広島西南ロータリークラブ

第2710地区・広島県

当クラブは創立35周年記念事業として、地元の小中一貫校、廿日市市立宮島小・中学校(愛称・宮島学園)に、

着ぐるみ、法被と横断幕一式、楽器を寄贈しました。

着ぐるみは「じまっこ」という名前で、宮島学園70周年記念事業の一環として子どもたちが考えたスクールマスコットです。自粛生活を強いられる子どもたちを励まそうと、当クラブの会員の会社で制作しました。

法被と横断幕一式は、市内にある世界文化遺産・厳島神社などを訪れる多くの人たちを出迎える際に、文化交流やおもてなし活動に役立ててもらいたいという思いで寄贈しました。

楽器は、吹奏楽部が使用している楽器が古く、修繕しながら使っていると聞いたことが発端。宮島学園側の要望に応える形で、フルート、クラリネット、ホルン、テナーサクソフォン、サフォーン、バスドラムスタンド、シンバルの7種類を贈りました。

9月6日に当クラブの会長、幹事、担当役員が宮島学園を訪ね、廿日市市教育長、宮島観光協会会長も出席する中、密接・密集・密閉に配慮しつつ、宮島学園の生徒代表に手渡しました。寄贈した楽器で演奏といったイベントは、時節柄かありませんでしたが、寄贈の様子は全校児童生徒に映像配信され、大層喜んでくれました。

われわれ会員も久々に子どもたちの屈託のない笑顔に触れ、日々の疲れや



楽器を受け取り、感謝を伝える子どもたち

ストレスが消えたような、晴れやかな思いになりました。(藤田進・記)

更生保護施設へ家電寄贈

福山丸之内ロータリークラブ

第2710地区・広島県

9月3日、当クラブは創立25周年記念事業として、地区補助金を受け、広島市の更生保護施設・ウイズ広島に空気清浄機7台、冷蔵庫10台、コイン式衣類乾燥機3台を寄贈しました。

ウイズ広島では、刑期を終え刑務所などから出所したあと、すぐに社会生活に戻れない人たちに一定期間の居住場所を提供しています。自立した生活を送れるようカウンセリングなどを含めた支援活動を行う、中国・四国地方唯一の男女共用施設です。

ROTARY AT WORK

文章編

ロータリークラブと地区の活動を紹介、600字以内、字数を超える場合など、編集させていただきます。関連写真があれば添付してください。

就職希望の高校生を支援 企業見学ツアーの実施

名張中央ロータリークラブ
第2630地区・三重県

三重県西部に位置する名張市には、100年以上の歴史を持つ県立名張高校があります。卒業生が2万人を超える同校は地元で愛され、信頼されています。卒業後、そのまま地元で就職する生徒がいるため、社会貢献できる人材の輩出にも力を入れています。

そのことを踏まえ、当クラブでは進路指導の先生と相談の上、初の取り組みとして、就職希望の高校2年生を対象に企業見学ツアーを企画しました。コロナ禍で人数を制限したため、2組に分けて8月3日と5日に実施。ロータリー企業1社を含む四つの事業所を回りました。



企業見学ツアーに参加した高校生たち

両日とも午前9時から開始。まずは世界有数の企業でファスナーを製造しているYKK（株）を訪ね、社長の熱き思いに触れました。その後、地元の放送会社を訪れ、同校の先輩が活躍する姿を見学しました。

午後からは大手企業の現場で、社員の意見を取り入れ、常に改善を続ける姿勢を見て驚き、最後は障害者と共に農業と福祉の連携に取り組むNPO団体を訪ねました。各事業所を1〜2時間かけて見学したため、解散は夕方近くになりましたが、中身の濃い2日間となりました。

後日、受け取ったアンケートの結果から、高校生たちは、それぞれの企業の理念や思いだけではなく、社会人としての心構えや生き方なども感じ

取ったようです。地元のいろいろな企業、業種を知ることができ参考になった、と先生たちにも好評でした。地域密着型で挑戦を続ける学校と、その生徒たちが将来の活躍が楽しみです。

（足立淑絵・記）

鳴き砂の海岸を清掃奉仕

気仙沼南ロータリークラブ
第2520地区・宮城県

当クラブは9月26日、会員25人が参加して気仙沼大島の海浜清掃奉仕プロジェクトを実施しました。翌日からNHKの連続テレビ小説「おかえりモネ」の気仙沼編が放送されること、10月1日以降、全国で新型コロナウイルスの緊急事態宣言、まん延防止等重点措置の解除が伝えられ、観光客の増加が見込まれるため、受け入れとおもてなしの一環として実施することになりました。

当日は「おかえりモネ」の撮影場所

になった海岸・田中浜の体験学習施設「体験四阿」の駐車場に集合。2班に分かれ、田中浜と十八鳴浜の清掃活動を行いました。木くずや海藻などに混じって、打ち上げられたプラスチックごみも多くありました。国の天然記念物に指定される十八鳴浜は、歩くとクックツ、あるいはキュッキュツと鳴

くため、九、足す九で「十八」鳴る浜とされています。

この浜に出るためには駐車場から険しい山道を15分ほど歩きます。美しい自然環境のバロメーターともいえる鳴き砂を体験しながらの清掃となりました。10年前の東日本大震災により、一度は失われた鳴き砂の再生に関わった人たちの苦勞に敬意を表しつつ、今後も継続的な保全活動の必要性を感じてきました。

十八鳴浜から大きなごみ袋を抱えての帰り道、息を切らし、汗をかきながら「不便だからこそその豊かさ」があることを、しみじみと考えました。奉仕活動に参加した会員の人生を豊かにした、気仙沼大島清掃奉仕プロジェクトでした。

（成田徳雄・記）



地域が誇る海岸をきれいに

ROTARY AT WORK



ポリオがなくなる日を 夢見て

〈東京ワセダRAC／大宮RAC〉
10月24日の世界ポリオデーを前に、ローターアクトやロータリーのポリオ根絶への取り組みを周知しようと東京・池袋でポリオ街頭募金活動を行った。この合同活動は過去の奉仕活動での協力がきっかけ。募金総額は5万3555円となり、ポリオプラス基金を通じて全額寄付した。

（9月25日 第2580地区 東京都・第2770地区 埼玉県）

ROTARY AT WORK



ロータリー奉仕デー 海岸清掃

〈芦屋川RC〉

ロータリー奉仕デーの活動として、会員とその家族、クラブ事務局員を含む15人が参加し、芦屋川の河口から芦屋浜にかけて清掃を行った。あいにくの雨にもかかわらず、参加者は精力的に漂流物や傘、虫取り網、ペットボトルなどさまざまなごみを収集。「コロナ禍の中課外活動ができ、大変すがすがしい気持ちになって楽しかった」との感想が聞かれた。今後も、いろいろな地域貢献活動を企画していく。

（9月12日 第2680地区 兵庫県）

ROTARY AT WORK

ROTARY AT WORK

ロータリー奉仕デー 3クラブ合同で海岸清掃

〈釧路ベイRC／釧路南RC／白糠RC〉

ロータリー奉仕デーとして3クラブ合同の海岸清掃を実施。同日は、世界中のロータリアンが、地球環境保全プロジェクトとして活動を行う日。漆崎隆力バナーを含む総勢24人が参加し、白糠道の駅「恋間（こいとい）」付近の海岸を清掃。太平洋を囲み全世界で活動する人を思いワクワクするという参加者もいた。ごみは総重量で70kgも集まり、中には海外から漂着したものもあった。コロナ感染者が出ることもなく、無事に終えることができ会員一同安堵（あんど）した。

（9月12日 第2500地区 北海道）



障害児の療育環境向上のため 網戸など寄贈

〈古川東RC〉

地区補助金を活用し、大崎市にある障害児療育施設へ、網戸や椅子などを寄贈した。コロナ禍中、網戸無しで換気をしていたところ、子どもが入ってきた虫を食べてしまうとといった問題が起きたと聞き、網戸を設置。大変喜ばれた。今後も地域の声に耳を傾ける活動を行う予定だ。

（8月30日 第2520地区 宮城県）

ロータリーの奉仕活動をカラー写真で紹介。写真と150字程度の説明文。字数を超える場合は編集させていただきます。必ず活動日を入れてください。記念写真（集合写真）は掲載できません。

ROTARY AT WORK

ROTARY AT WORK



地域密着の清掃活動

〈堺フエニックスRC〉

秋晴れの爽やかな一日、会員やロータリーアクターら総勢40人で長尾街道の清掃活動を行った。ここは堺市まち美化促進プログラムに沿って、堺市長から認定を受け、長尾街道沿いの一部区間に美化促進の看板を設置したところでもある。終了後は例会を開催。久々の対面とあり、鰻定食や豚汁などで楽しく会食した。今後は同街道沿いを月1回以上、清掃していく予定である。

(10月9日)

第2640地区 大阪府

ROTARY AT WORK



新型コロナウイルス 職域接種に協力

〈鳥取西RC〉

岩崎陽一ガバナーの事業所で、新型コロナウイルスの職域接種を実施。近隣クラブも含む医療従事者の会員は接種を、他の会員は受付や誘導などを担当し、2400人に接種できた。会場には、今年度のR-会長テーマに掲げ、ロータリーの公共イメージ向上にも努めた。

(7月1日～8月31日)

第2690地区 鳥取県

ROTARY AT WORK

ROTARY AT WORK

学習図鑑を贈呈

〈八幡浜RC〉

今年度から、放課後児童クラブへの支援を開始した。この児童クラブは、放課後に家庭で面倒を見られない児童に、健全な遊びを通じて健全な成長を促すことを目的としており、市内各小学校に8クラブ、約200人が在籍している。今回は学習図鑑3冊ずつを各クラブへ寄贈。市庁舎で贈呈式が行われ、会長、市教育長から各児童クラブの代表に手渡した。今後とも支援を続けていく予定だ。

(10月6日)

第2670地区 愛媛県



ROTARY AT WORK

児童養護施設の居住 環境を向上

〈宇部RC〉

地区補助金を使って、今年3月に新築された地元の児童養護施設にテレビ3台、ブルーレイレコーダー3台、ソファ2脚、パソコン用プリンターを寄贈した。贈呈式で会長が「児童がよい社会人として自立できるように」と思いを伝えると、施設長は「居住環境が良くなり子どもたちは喜んでいて、地域の人に支えてもらっていると実感できるのは大きな力」と述べた。

(9月16日)

第2710地区 山口県



ROTARY AT WORK



子どもとサトイモの「長〜い」交流 〈山形北RC〉

山形市内の子ども食堂に通う子たちに、サトイモの植え付けから収穫までの「長〜い」期間携わってもらっている。収穫したサトイモで山形の代表的な秋のイベント芋煮会を「長〜い」テーブル配置でにぎやかに行う予定だったが、コロナ禍で断念。代わりに「芋煮弁当」を配布。山形のおいしさや楽しさを肌で感じてもらうことができた。

(10月9日 第2800地区 山形県)

ROTARY AT WORK



学童野球親善交流大会開催 〈五城目RC〉

クラブ主催の今年で19回目となる地元小学校の野球スポーツ少年団による対抗野球大会が、コロナ禍ながら子どもたちの強い要望で実現。晴天に恵まれ、選手たちは男女混成の各チームともはつらつとしてプレーを楽しんだ。開会式や閉会式は縮小、優勝旗授与だけ実施。各優秀選手には、賞状が監督から後日手渡された。

(10月10日 第2540地区 秋田県)

ROTARY AT WORK

ROTARY AT WORK



看護学生への学習支援 専門学校にタブレット寄贈 〈那覇北RC〉

長期化するコロナ禍で、医療に関わる看護学生が病院で実習が行えない上に、オンライン授業に必須の端末機器を所有していない学生も多いと聞いた。そこで、学生の負担軽減を目的に、地区補助金を活用してタブレット10台を那覇市医師会那覇看護専門学校へ寄贈。例会では学生と交流を図るなどして、今後も支援を継続する予定。

(9月16日 第2580地区 沖縄県)

ROTARY AT WORK

子ども食堂にチャリティティー収益金寄付

〈日田中央RC〉

日田市内で唯一の子ども食堂「ハッピータイム」に、クラブの親睦を兼ねて開催したゴルフやボウリングによるチャリティの収益金と、会員が生産したブドウを寄付した。孤食や3度の食事が取れない子がいると知ったある夫妻が、昨年2月にこの食堂をオープン。以来、会員とこの夫妻とのお縁により、寄付に至った。今回の寄付に対し、夫妻から「食材購入や運営費などに充てることができ、大変助かります」と感謝された。

(9月14日 第2720地区 大分県)



2. .
3. 好意
4. みんな



ロータリー アットワーク

ROTARY AT WORK

ラッピングバスが走行 ポリオ根絶を訴える

第2780地区
神奈川県

10月24日の世界ポリオデーに向けて、市民にポリオという病気をより理解してもらえよう、地区を挙げて活動しました。

まずは、ラッピングバスと中づり広告による啓発活動です。神奈川中央交通の協力を得て、ポリオ根絶を訴える内容のデザインプリントを12台のバスにラッピングし、9月12日から12月12日の期間、所定の運行エリアを走行します。その他にも、県内を運行する鉄道やバス各社に対して、約2000枚の中づり広告を掲出し、「END POLIO NOW」を訴えました。

二つ目は、啓発チラシの配布です。JR平塚駅前にラッピングバスを停車させ、ポリオ根絶キャンペーンとして配布しました。私たちが「ポリオ根絶」と書かれたチラシを配布する横で、80代の大磯RC会長が道行く人々に「小児まひを知っていますか？」と声を掛けたところ（日本でこの病気が最後に流行したのは1960年代）この名称の方がなじみがあるようで、足を止め、真剣に話を聞いてくれた人がたくさんいました。一方、祈願祭も行い、ポリオを根絶するのは私たちの役割だと、改めて誓う、良いきっかけになりました。

三つ目はラジオ出演。FM湘南ナパサの9月21日の放送に、鳥山優子ガバナー補佐が出演。なぜ今ポリオなのか、ワクチン接種の意義、といった話をラジオパーソナリティと一緒に市民に伝えました。

ラッピングバスと広告による啓発活動は「バスジャックプロジェクト」として地元新聞やケーブルテレビで取り上げられました。ポリオが地球上からなくなるその日まで、これからも啓発を続けていきます。



私の愛車を紹介します。フェラーリ512 TRです。テスタロッサの後継車で、いかにもフェラーリらしいスタイルが好きです。サイドのスリット、リトラクタブルライトがとても魅力的です。

赤澤 勇人（岡山県・倉敷東RC）

私の宝物

幸いし、今では感染の心配なく、在宅でガバナ―事務所との連絡は無論、オンライン例会の基地的役割まで担います。IT委員はオンライン例会専用にと、日章旗とロータリー旗、さらに国歌やロータリーソングの動画をYouTubeで用意し、臨場感を盛り上げる工夫をします。吉信勝会長は卓話の時間を削り、例会の最後に全会員参加の「一言近況報告」の機会を設け、これが「自分も何か言える」と非常に好評で、皆例会を楽しみに待っています。

ここまで熱心な理由は、新型コロナの襲来を受けた前代・前々代の会長の「前年度は2回しか例会ができなかった。今年度は規制を守りながら、併せて例会も守るのだ」という強い信念の表れといえます。内部で意見がないわけでは

ありませんが、緊急事態では休会よりも次善の策として「IT利用が賢明」と心得、推進しています。（第2660地区 大阪府 観光・環境）

応援していたゴールボールで銅メダル！

日本ロータリーEクラブ2650

岡本三千代

コロナ禍で、最後まで開催が危ぶまれた東京オリンピック・パラリンピックでしたが、無事に終了しました。梶本美智子会員が（一社）日本ゴールボール協会の会長でもあったことから、当クラブでは特に注目していました。

ゴールボールは視覚障害者スポーツの一つで、パラリンピックの種目です。1チーム3人の選手が味方ゴールを守りながら、相手ゴールに鈴の入ったボールを入れて得点を競います。視野や視力の障害の差が出ないよう、選手は全員、アイシェード（目隠し）を着けてプレーします。

当クラブでは早い時期からゴールボールについてのレクチャーを聞いたり、男女2人の参加選手から話を聞き、動画にまとめて例会で紹介したり、DVDにして全国の盲学校に寄贈するなどの活動を行ってきました。選手にPCR検査キットを贈呈するなど、側面協力も行いました（『友』2021年7月号縦組み28頁参照）。

いよいよ、8月25日から競技開始。会員が心一つとなって、試合の行方を見守りました。日本選手は生き生きと巧みにプレー。惜しくも金メダルを逃しましたが、男子は5位、女子は見事に銅メダルを獲得しました。

試合の直後には、会員用のネット上の連絡網に喜びのメッセージが次々書き込まれました。ゴールボールを通してひととき会員の絆が深まったことに感謝しています。（第2650地区 作曲家）



ゴールボールのますますの発展を願います

Annotation

メイクアップ 自クラブの例会に出席できなかった場合に、自己の会員身分を守り、出席の扱いを受けるために、別のロータリークラブの例会か、標準ロータリー・クラブ定款第10条に規定する他の会合（地区大会など）に出席すること。
スマートウエルネスシティ 高齢化・人口減少が進んでも、そこに暮らすことで地域住民が「健康（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」になれるまちづくりの取り組み。全国の自治体首長などの同志が集まり、研究会を2009年から定期的に開催しています。

葉が返ってきません。男性のほとんどは無言のままです」。2年ほど前、海外の人が日本滞在中に漏らした感想です。

確かに日本人は「ありがとう」がなかなか出てきません。ぶっきらぼうな印象も残ります。失礼ながら、感謝するという気持ちがないのかもしれない、ついそう思ってしまう。

「イヤ、日本人の長年の習慣で、お互いが暗黙のうちに心の中では感謝しているんですよ」「でもはっきりと言葉で言わないと、感謝の気持ちは相手には伝わらないではないですか」海外ではごく気軽に、どこでも「サンキュー」を言います。時には軽くウインクまでして、その場が和みます。

日本人も、もっと気軽にこの言葉をはっきり相手に伝えるように言った方がよいかもしれません。特にロータリアンは一般市民の代表的存在でもありたいのですから、「ありがとう」をはっきり言っていたきたい。そうすることで、日本の社会はもっともっと明るくなってくように思います。

1日に最低10回、いや20回以上は意識してこの言葉を口にするようにしてはどうでしょうか。職場の同僚に「ありがとう」「ご苦労さま」と、もっと気軽に声を掛けたいと思います。ご家庭の中でも同じです。「ロータリーは家庭から」ともいいます。夫や妻のご苦労に「ありがとう」と優しく言ってあげてはいかがでしょう。実は、札幌北RCでも「ありがとう」運動をスタートさせました。会員同士だけでなく、家庭内での声掛けも盛り上げつつあるところです。拙文を最後まで読んでいただいて本当に、

「ありがとう！」

(第2510地区 北海道 生命保険)

緊急事態宣言下でも 笑顔で例会

交野 佐藤 義也

「全国の新規感染者、最多1万5812人」「医療体制『災害時並み』」。東京オリンピックが閉会して数日後の、ある新聞の見出しです。交野RCのある大阪府は当時、緊急事態宣言の真つただ中にありました。しかし、私たちは7月8日の年度初めの例会からコロナ禍をもものとせず、月3回、「笑顔での例会」を守っています。といっても国の要請「三密回避」「不要不急の外出自粛」は破れませんので、結局「オンライン例会」というわけです。

会員数40人のクラブで、出席率こそ通常例会を少し下回りますが、特筆すべきは80歳前後の創立会員5人のうち4人が、3回とも皆出席であること。良い例会だと、楽しみに待つ会員も出てきています。

陰にはIT委員の涙ぐましい努力の積み重ねがあります。2020年1月に新型コロナウイルスが国内でも確認され、国が行動制限政策を取り始めた時点で、例会のIT化の必要を感じ、早々に「IT委員会」を立ち上げ、全会員にアンケートを取りました。通常はメールでやりとりしますが、この時は高齢会員やパソコンが得意な会員に疎外感を持たせまいと、郵送としました。オンライン例会への方向が決まると、2回の

勉強会に広く参加を呼びかけます。全くパソコンのできなかった会員が操作を覚え、参加できるようになると「やった！」「できた！」と大喜びし、その姿がIT委員を勇気づけます。

高齢会員にはIT委員が直接電話をかけてアポを取り、自宅を訪問します。皆さん快諾されますが、実際に訪問すると「長らく使っていない」と古いパソコンがホコリをかぶっています。追加機材や新機種を買う必要を説明し、やっと基本的な環境を整えて使い方を伝授。ご本人がお手上げなら、家族や事務の方に代行を依頼、しかし当人は満足的笑容。自分で操作を覚える方も出てきます。

新型コロナウイルス襲来早々、事務局閉鎖を考え、在宅ワーク用のノートパソコンを追加したのも正解でした。事務局さんの能力と意識の高さも



IT委員の尽力で、笑顔で集まることができています

シーRCと姉妹提携を締結したことが関係しています。締結後、30回ほど訪来し、例会に出席して友情交換を深めてきました。姉妹クラブの例会日が水曜日のため、日本を火曜日には出発しなければなりません。私たちのクラブ例会日が火曜日なので、姉妹クラブ訪問の度にホーム例会を欠席せざるを得なかったのです。

今年81歳となる私には、冒頭のお三方の皆出席年数に達することはほとんど不可能だと思います。しかし、私にとって大きな目標ができましたので、命続く限り皆出席を重ね、少しでも偉大なお三方に近づけたらと思っています。

(第2610地区 石川県 建築設計)

わが町・西脇市の誇り

西脇 齋藤太紀雄

江戸時代から続く地場産業・播州織^{ばんしゅうおり}の生産は、大型商業施設のファッション製品の売り場が新型コロナウイルスの感染防止のために閉鎖されるなど、アパレル不況のあおりを受け、テキスタイル(織物)の発注が減少しています。そんな暗いニュースの中で、地域の明るい話題を三つ。

一つ目は、6月1日付で(一社)日本経済団体連合会の会長職を中西宏明氏(故人)からバトンを引き継ぎ、地元出身の十倉雅和氏(1950年生まれ)が就任されたこと。十倉氏は兵庫県立西脇高校、東京大学経済学部を卒業後、住友化学(株)の前身・住友化学工業(株)に入社。2011年に代表取締役社長に就任時、好きな



現役の小学校が国の重要文化財に(写真提供:西脇市商工観光課)

言葉に「正義、大義、仁義」を挙げています。この度の要請は「義」があると判断されたそう、今後の活躍を期待しております。ちなみに弟の十倉好紀氏(54年生まれ)も西脇高校卒業後、東京大学工学部物理工学科に進み、同大教授を経て現在は特定国立研究開発法人理化学研究所・創発物性科学研究センター長。毎年、ノーベル物理学賞の候補に挙がる方です。

二つ目は、5月21日に西脇市立西脇小学校の本造校舎が国の重要文化財に指定を答申されたこと。第一校舎は1934年、第二・第三校舎は37年の竣工で、全国では3例目の現役の小学校での指定です。一時は建て替え計画が進んでいましたが、市民らの要望で2014年に白紙となり、19年に耐震補強とバリアフリー化で保存工事が完了。建築家の故・内藤克雄氏(小

野加東RC・内藤正克会員の父)が設計した校舎は、(株)吉住工務店(会長は柏原RC・吉住俊一会員)の建設によって、美しく生まれ変わりました。

三つ目は、同じ5月21日、西脇市が内閣府より「SDGs未来都市」に選定されたことです。黒田庄和牛の排せつ物を肥料とする、農作物を栽培する循環型農業の取り組みが認められ、兵庫県では明石市に次いで、姫路市と共に選ばれました。元々、播州織業界では染色工場が染色時に出る産業廃棄物(スラッジ)を乾燥させ、植物や樹木の肥料に再生利用するなど、環境に優しい街づくりに市、町、業界が丸となって取り組んでいました。市では健康で幸せに生きられる街づくりへの取り組み「スマートウエルネスシティ」にも参加しています。

三つのトピックを得た西脇市では、5月6日には新庁舎と市民交流施設の竣工式が行われ、西脇RCからはお祝いに記念の時計を寄贈しました。地場産業が苦しい中でも、数々の明るい話題を支えに、今後も地域密着のロータリー活動を続けたいと思います。

(第2680地区 兵庫県 綿製品加工)

ありがとうをはっきり 言おう!

札幌北 赤木 道子

「日本人はどうして『ありがとう』と言わないんだろう。ドアを開けてあげて『お先にどうぞ』と言っても、めったに『ありがとう』の言



中央が妹の緑莉さん、左が千田さん（2005年撮影）

強でした。妹の緑莉は当時52歳で、いまだ行方不明です。私は県内陸部に住んでいたの、被害を免れました。

大槌ロータリークラブ（RC）に所属していた妹は40代で会長や幹事を経験し、地区大会やその他行事に積極的に参加する通称「ロタキチ」でした。一方、私は水沢RCに所属していましたが、クラブ活動には消極的でした。

父は震災時すでに亡くなっていましたが、大槌RCの創立会員でした。私たち姉妹がロータリーアンになってとてもうれしいと言っており、家族でロータリー用語を使いながら会話を楽しんでいます。

妹は常々「姉妹で会長になれたらすてきね」と言っていました。震災から10年、年月の巡り合わせとは不思議です。消極的だった私があると、今年度の会長を拝命しました。私は活動方

50年以上例会皆出席者に敬意を！

七尾みなと 姥浦 昭二

『友』2021年7月号本欄で倉吉RCの「58年皆出席、クラブのレジエントを語り継ぐ」を拝読して、何とすごい人だとの感動の余韻が冷めやらないうちに、8月号には茅ヶ崎RCの「当クラブ2人目の50年皆出席達成！」の投稿を目の当たりにしました。

例会出席はロータリアンの三大義務の一つである、誰もが入会時に耳にしたことと思いますが、できそうできないのが例会100%出席です。海外への出張・旅行や思わぬ病魔に襲われ、週をまたぐ入院を余儀なくされることなどは、誰にでもあり得ることです。近隣クラブへのメークアップで出席補填できるとはいえ、あつという間に時間は過ぎていくものです。

私はロータリークラブに1985（昭和60）

年7月に入会しましたが、翌年に新クラブに移籍することとなり、図らずも初代・2代目と幹事を仰せ付けられました。その後、数年間連続して理事・役員を務めた後、6代目会長を拝命しました。

直前会長となった時に、自分が6年間皆出席であることに気付きました。せっかく6年続けてきたのだから、今後は例会100%出席をロータリー活動の目標の一つにしようと思いつき、今年、クラブ創立以来35年間、連続例会100%出席を達成することができました。残念ながらそのうち、ホームクラブ例会100%を達成した年度は8回です。

というのも、これは私が会長の年度に、アメリカ・カリフォルニア州のカメル・バイ・ザ・



私の宝物は愛犬・ゴールデンレトリバーのコハクです。一緒にトレッキングをしたり、夏は沢登りをしたりと活発な女の子です。写真は、比叡山と一緒に登った時の写真です。

徳尾 隆次（京都府・京都西RC）

私の宝物

友愛の広場



エッセー、海外のロータリークラブ訪問記、時局雑感など、1,000字以内。関連写真があれば添付してください。

ガバナー補佐は平和を願うシャンソン歌手

広島東南 井原 倫子

2020年、広島・長崎は被爆75年を迎えました。時代とともに薄れゆく戦争の恐怖。この75年を機に、平和への思いを歌を通して届けたい……。そんな熱い思いで平和活動が続ける、温泉川梅代会員をご紹介します。元日本医師会常任理事、元ユノ川クリニック院長の産婦人科医であると同時にシャンソン歌手。多くの方の心に響く歌声を届けています。

くしくも国連の核兵器禁止条約が発効された21年1月、CD「平和を願って」を発売。温泉川会員は、世界の反戦歌など10曲を収録したこのCDの収益を、子どものための施設などに寄付したいと考えていました。私も早速聴いたところ、最初の曲「ケ・サラ」の「平和で美しい

国……」という重低音の歌声から、温泉川会員の平和を心から願う思い、他者への愛情が伝わってきて心に響き、全身に鳥肌が立つほど感動しました。

ジャケット裏には彼女の思いがこめられています。「世界中の子ども達が、愛に包まれ幸せに暮らせようように。1945年8月、広島と長崎に原爆が落ち、一瞬にして多くの命が奪われ、多くの子どもたちの幸せも奪いました。そして、75年、その節目の年に反戦歌として歌われてきた歌を集めてみようと思ひ立ちました。大学から広島に来て半世紀以上、ヒロシマ人として『核兵器が2度と使われることがないよう』に、また、今もある世界の紛争、戦争がなくなるように』愛を込めて、歌い部として発信します。温泉川梅代 1947年生 魚座 産婦人科医」

販売開始後、わずか1カ月で1300枚がほぼ完売となり、3月には在庫が足りなくなるほど。CDを聴いた全国の方々からは「戦争の悲惨さを感じました」「涙が出ます」「核兵器廃絶を訴えていきましよう」など多くのお便りが届き、「展示会のステージでぜひ歌ってほしい」との団体からの依頼もあったそうです。温泉川会員も「CDを作ってよかった」と語っていました。

収益金は「NPO法人広島子ども食堂支援センター」に50万円、原爆を題材にしたミュージカル作品を上演する「NPO法人IPRAY」に20万円、子どもシェルター「NPO法人ビビオ子どもセンター」に20万円、児童養護施設「仁風園」に10万円、ホームレス保護団体に20万円を、購入者全員の優しさと一緒に寄付しました。

寄付後「ちよつと気が抜けた」と語った温泉川会員ですが、そんなふうにしたのもつかの間、今年度はガバナー補佐として大活躍中です。

温泉川会員の素晴らしい奉仕活動に、同じクラブ会員として誇らしく思います。これからも、共に歩んでいきます。

(第2710地区 広島県 筆製造業)



平和を願って歌う温泉川会員(CDジャケットより)

妹との約束

水沢 千田 弥生

東日本大震災から10年以上がたち、記憶が風化しつつあるこの頃、時折、思い出が強くよみがえることがあります。

私は太平洋に面した小さな町、岩手県大槌町の出身です。大槌町には12歳を超える大津波が襲い、その後大震災が発生しました。町全体は壊滅状態で、犠牲者は1286人、人口の1割

敬老日数へて百を祝はれる

愛知・岡崎南 中根 義雄

灯台のにぶき灯りや秋微雨

愛知・瀬戸 玉井美智子

秋の風きりんの舌の長きこと

岐阜西 眞鍋倭文子

風鈴の若き遺影に鳴り止まず

富山南 升田 義次

かなかなや汀を歩く影長し

大阪心斎橋 西村 拓夫

中庭に打水をして風貰ふ

愛媛・西条 戸田孝一郎

蝸の途切れ途切れとなりし雨

佐賀・伊万里西 田中 南嶽

振り返り仰ぐ天守の秋の声

福岡城南 吉武 草徑

奥秩父山滴りて雲白し

埼玉・日高 犬竹 碗白

何事も外を歩かぬ老い父に
四国を見せし大橋渡りて

岡山・倉敷瀬戸内 中桐 眞彦

人間の家が恋ひしいか秋の蜂
厨に入り羽音を消しぬ

千葉・富里 寒郡 政雄

神棚の榊のお水替えている
神は自分で動けぬゆえに

埼玉・熊谷籠原 森田 光彰

山の辺の道はかしこし奈良人も
平安人も往還せし道

東京ワセタ 福地桂之助

燃え盛る聖火が闇に消える時
安堵と寂しさない交ぜになる

三重・上野東 長谷川真嗣

須賀の里緑の丘に赤々と
一列なして咲く曼珠沙華

埼玉・越谷北 関森 初義

どうしても時代の波に抗へず
孫を頼りのスマホにチェンジ

佐賀・伊万里西 時里 重利

夢描き金庫にしまっ宝くじ

大阪大淀 長谷川孝華子

今日の占いで「黄金の龍(りゅう)が大金を
駆け上がる。本日大金を得る大吉日」とあったの
で、早速宝くじを買って金庫にしまいました……
占いつて当たりませんか。

パラリンで見た能力の無限界

福島・本宮 高田 宗彦

私も初めてパラリンピックで感動しました。
人間の力に限界はない。仕事がないからゴロゴロ
している自分に「喝(かつ)」です。

オンラインについていけずにすべてオフ

埼玉・入間 大河内隆敏

オンラインでの集いに初めて参加して、自分だ
け映ることができず「もう分からない」とシャッ
トダウン。もう一度挑戦してみますか！

派手に鳴く蟬にほだされひと仕事

山形・高畠 鈴木 征治

今年の夏は雨ばかり。炎天下、久しぶりにウオー
キングをしていると、命の限りセミが鳴いてます。
いつもより長く歩きました。

モゾモゾと正座の腰が聞く読経

高知西 山岡 陸宏

落語家だから正座は得意でしょうか？ と思われ
ますが違ふんですよ。特に師匠の小言を聞いて
る時は、一段と足が痺(しび)れます。

我が学び妻に言わせりやみな遊び

日本ロータリーEクラブ2650 西川 政美

健康のためのエアロビ体操。ボケないための
麻雀教室。知識を広めるための落語鑑賞。え、全
部遊び？ ハイ、そうです。

投稿規定 ◆雑詠 ◆会員、家族、ロータリー家族 ◆一カ月に
一人三句まで ◆締切二〇日必着 ◆葉書ウラにも
氏名、電話明記 ◆文字明確に ◆『友』柳壇係宛

投稿規定 ◆雑詠 ◆会員、家族、ロータリー家族 ◆一カ月に
一人三句まで ◆締切二〇日必着 ◆葉書ウラにも
氏名、電話明記 ◆文字明確に ◆『友』柳壇係宛



稲畑 汀子 選

茶室へと百の灯を置く涼しさよ

大分・宇佐 磯永喜八郎

茶室へと続く灯の誘う涼しさ、百の灯が美しい。

草の葉に光る滴や今朝の秋

東京蒲田 阪田 昭

秋になったよろこびが感じられる。澄んだ空気の様子もよく出ている。

赤とんぼ蔵王の釜に尻立てる

山形西 戸田 正宏

立秋や重ねて仕舞ふ植木鉢

東京蒲田 馬場 久恵

一本や棕鳥の人群吸ひ込みぬ

静岡・浜松北 山崎 肇

夕焼雲鈴鹿連峰遙かなり

愛知・西尾 KIRARA 丸目 藤二



佐佐木幸綱 選

月影の涼しき今宵の我が庭に
秋は来にけり虫の音つれて

茨城・古河東 小山 幸子

月の美しい夜の庭に、秋の到来を発見した一首です。情報として知る秋ではなく、月光が涼しい、そう感じた感覚がこの歌のポイントですね。今年はずらしく、中秋の名月がちょうど満月の日と重なりました。

シュロの葉をはたと打つ風の音
松の梢大きくゆらぐ

埼玉・坂戸さつき 岡部みゆき

「風」が主役です。風という、それ自体は目に見えない空気の動きですが、昔から人間には重大な関心事でした。農業や海上交通に深く関係していたからです。万葉集には風の出でくる歌が百九十首もあります。

長雨に草木喜ぶ我は又
草刈機をば整備するなり

徳島眉山 樫原 道治



三遊亭白鳥 選

今回は「パラリンピックを見て感動した」「菅総理退陣」、そして、「まだ先が見えないコロナ」についての皆さんのお気持ちの句が、多数寄せられました。また、投稿していただく皆さんは私の先輩ばかり。

まさしく人生の師匠ですね。

私も前向きな気持ちで楽しく、川柳を選んでいきましょう。

天 よう生きた汗かきべそかき傘寿です

福岡イブニング 菊池 文彬

八十歳おめでとうございます。私の二十二年先輩。まだまだ汗も涙も降ってくるんですね。「まだまだ苦労が足りぬわ」と、言われている気がします。傘をさせるよう頑張ります、師匠！

地 飽きがきたコロナで自粛いつまでよ

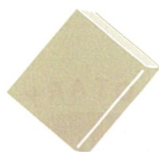
神奈川東 伊東 英紀

秋が過ぎて冬になってもまだコロナ。もう2年近くなりましたね。さすがに「いつまでよ」と叫びたくなります。秋の地方の落語会、全部中止になりました（涙）。

人 煙に巻く高価な香りの秋刀魚かな

神奈川東 月山 勇

東京では例年、「目黒のさんま祭り」というイベントがあったのですが、コロナと秋刀魚（さんま）の高騰でなくなってしまうました。落語「目黒のさんま」ができない時代が来るとは！



●人生を変えた一冊、思い入れの深い一冊、最近感動した本を紹介。入手可能な市販書籍をお願いします(絶版・自費出版、応募者と直接関係する書籍は除く)。320字以内。原稿とは別に書籍名、作者名、出版社、発行年をお知らせください。『友』ウェブサイトにて記入用紙もご用意しています。

人新世の「資本論」

青森RC 大柳 繁造

「マルクス」というと、共産党による一党独裁制を連想する人も多いと思いますが、彼自身は「共産主義」「社会主義」という言葉をほとんど使っていません。最終的には「人々の自発的な相互扶助や連帯を基礎とした社会」を意図していました。1867年に『資本論』第1巻を刊行するも、研究と思索を深めつつ未完のまま亡くなりました。

「人新世」は「人間の活動の痕跡が、地球の表面を覆いつくした年代」という概念。マルクスは資本主義的な経済成長で問題解決を図るのとは違う可能性を、最も体系的に追究した思想家の一人です。資本主義の強固なイデオロギーを打破し、今とは違う豊かな社会への想像力、構想力を取り戻すきっかけをつくりたいものです。危機の今に読みたい、常識を破る衝撃的名著です。(第2830地区 青森県)



斎藤幸平 著
集英社(集英社新書)
2020年9月刊

職場の「感情」論

長岡RC 高野 裕

出社して同じ職場というハコの中で一緒に働くことを前提とし、柔軟に役割を調整するメンバーシップ型の働き方が、このコロナ禍で難しくなる。

リモートで情報を共有しようとウェブ会議を増やすのみでは、非言語情報は限られ、共有できる情報の総量は少ない。一方、メンバーにとっては監視されている意識が強くなり「やらされ感」を招く。そこで、個々に仕事を切り分けるジョブ型への移行が急務となる。単にリモートワークを進めると、ネガティブな感情がまん延し、互いに疑心暗鬼になって、職場に悪循環が生じ、ジョブ型への移行も遠のく。結局、「感情」の問題に真つ向から向き合わなければならない状況となる。そんなときのヒントを、本書は紹介している。

(第2560地区 新潟県)



相原孝夫 著
日経BP・日本経済新聞出版本部
2021年3月刊

風塵抄

相模原南RC 中村 辰雄

司馬遼太郎による1986〜96年の産経新聞朝刊の連載をまとめたもので、初版は91年。現在は文庫2冊にまとまって発売されています。64(『風塵抄二』と合わせると126)の事象についての短編随想集です。

著者は「あとがき」で、風塵とは世間のこと、風塵抄とは小間切れの世間ばなしと解してもらえればありがたい、と題を説明した上でこう述べます。「ただ心掛けとしては、風塵のなかにあつての恒心について書こうとしている。恒とはいうまでもなく、つね、あるいはかわらぬもの、ということ、恒心とはすなおで不動のものという意味である。ひとびとに恒心がなければ、社会はくずれ」

現在の世界情勢を透視し言い当てているような、慧眼を感じずにはいられません。名著です。(第2780地区 神奈川県)



司馬遼太郎 著
中央公論新社(中公文庫)
1994年7月刊

コロナ禍も影響してか、「私の一冊」にますます多くのご投稿を頂き、ありがとうございます！ 4月号に引き続き特別版でお送りします。年末年始はロータリーをご推薦本を参考にしつつ、「私の一冊」をひもといてはいかがでしょうか？

私の一冊

ザ・ゴール コミック版

河北南RC 岡田 等



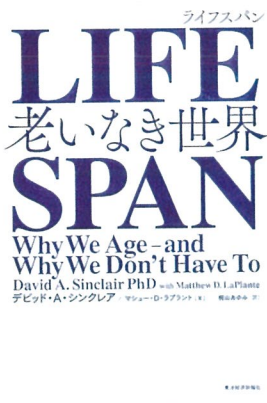
エリヤフ・ゴールドラットほか原作／
蒼田山 漫画／
ダイヤモンド社 2014年12月刊

アルミ合金鑄造業の弊社は、手狭な工場に物があふれることが常態化し、社員からの要望もあり、本社工場から少し離れた場所に工場増設を考えていました。二つの工場間の物流ロスの発生が気掛かりで乗り気ではなかったのですが、その時、本書を思い出しました。業務全体の最適化で生産性を改善する理論「TOC (Theory of Constraints) / 制約理論」を漫画仕立てにした本で、主人公の会社で起きている現象(在庫が多いわりに納期遅延)が弊社とそっくり。同じ手法で工場を分析、改善していくと、見る見る仕掛在庫が減り、工場にスペースが生まれ、残業が減り、納期達成率も向上、収益性は20%も改善したのです。増築計画は取りやめ、効率的な設備の改造など、投資計画を見直すことができました。

(第2610地区 石川県)

LIFESPAN 老いなき世界

大阪難波RC 中川 博之



デビッド・A・シンクレア、マシュー・D・ラプラント 著／梶山あゆみ 訳／
東洋経済新報社 2020年9月刊

著者のシンクレア氏はハーバード大学の教授で、老化研究の権威。「老化とは病気の一種である」を持論とし、老化は加齢と共に進行するのではなく、風邪や虫歯のように原因があり、その原因を取り除くことで治療できると、様々な研究結果を交え紹介されています。老化に関して特に重要なことは「食事」と「運動」で、中でも「食事」は「空腹の時間」を長くすることが健康につながるのとこと。本書を読んだから食生活を改め、1日1食生活を始めたところ、3カ月で体重が8kgも落ち、肌艶も良くなり、健康というものを全身で実感しています。読んで知識にするだけでなく、実践して体で書籍の内容を理解することができました。おかげでステイホーム中に、良い生活習慣が身に付きました。

(第2660地区 大阪府)

日曜日の万年筆

丸亀RC 横田 龍男



池波正太郎 著
新潮社(新潮文庫)
1984年3月刊

ご存じ『鬼平犯科帳』シリーズの著者の、51のエッセーを集めたもの。この中に、1979(昭和54)年に書かれた「残心」があります。残心とは「剣道で相手を打ち据えた後も気をゆるめずに相手の出方に心を残しておく」こと。転じてお客さまと別れる時、去り行く人の姿が見えなくなるまで見守ること。電話で語り終わってなお、相手の様子をうかがい、「これでよし」となって初めて受話器を置くこと、などの諸例を挙げます。わずか6ページのエッセーですが、相手をおもんばかる心はロータリーの精神に通じるものです。お客さまを見送る心の余裕もなく、電話は話が終わればガチャリと切る今の世の中。今を生きる人にとり、このエッセー一つを読むことが、温故知新につながると思えます。

(第2670地区 香川県)

卓話



■「卓話の泉」は、クラブの会報、週報に掲載の卓話の中から、客観的内容の話題、ミニ知識となるものを主に選んで要約、掲載しています。

サウナ道のススメ

三菱石油（有）代表取締役社長 石原俊太郎

サウナに入ると心身共にすっきりするものですが、その効果は大別して二つ挙げられます。一つ目は肉体的な疲れが取れる疲労回復効果です。現代人はコロナ禍も相まって、運動不足により血流やリンパの流れが悪くなり、老廃物が蓄積しやすくなっています。サウナに入ること、老廃物を排出するデトックス効果が期待されます。二つ目は、精神的ストレスから解放される、瞑想効果です。この瞑想状態になることをサウナの愛好者は「ととのう」と言います。では、「ととのう」サウナの入り方ですが、まずは湯船に少し汗をかくまで約4分

ほど漬かります。そしてサウナ浴、水風呂、外気浴の順で3〜5回繰り返し返します。サウナ浴は約6分ほど。続いて水風呂。最初は10秒、2回目は30秒、3回目以降は1分。外気浴はお好きなだけ。外気に当たって体を冷まし休憩します。これを繰り返すうちに体が軽くなります。これはサウナ浴と水風呂で交感神経を働かせてアドレナリンを体内から放出させてから、外気浴をすることで副交感神経に切り替わり、安堵感とリラクセスへとつながるからです。

忙しい現代人は、自律神経が乱れて交感神経が優位になりがち。サウナ浴から水風呂、外気浴の冷温差によって、くつろぎながら頭をすっきりさせることができます。ストレスで夜よく眠れない人はこの順番でサウナに入ること、副交感神経が働き、全身がリラクセスし、よく眠れるようになります。

ただし、サウナには注意が必要です。体調が悪いときや基礎疾患がある人、療養中の人、飲酒している人はサウナに入ってはけません。高血圧の人は医師と相談の上、入る場合は少しずつお試ください。正しい知識を持ち、サウナを上手に活用しましょう。

（第2690地区・島根県・平田RCにて・同RC会員）

私の一冊

歴史のかげに美食あり

日本饗宴外交史

江南RC 木本 寛

人の交わりがある所に必ず会食あり、というのが人類の歴史です。私は、日本で最大級のおもてなしである宮中晩さん会が開かれる度に、その出席者やスピーチの内容はもちろんですが、特にメニューに注目してきました。では、近代国家として出発した明治時代の日本における饗宴は、どのようなメニューだったのでしょうか。本書は12種のメニューを用意しながら、幕末から明治までの、外国からの賓客のもてなしに苦心してきた日本外交の足跡を振り返っています。

特に、明治の元勳・伊藤博文が愛した下関のふぐのフルコースの章は圧巻です。コロナ禍の中、会食の機会が持てるようになることを祈って、本書に乾杯です。

（第2760地区 愛知県）



黒岩比佐子 著
講談社（講談社学術文庫）
2018年2月刊



ちろん利益を見込めるのですが、トラック運送業は大量の二酸化炭素を発生させています。環境問題は重要なテーマですから」

3年前から酒造りも始めた。倒産したある酒造会社（長野県諏訪郡）を引き継いだ。

「もともとおいしい酒を造る蔵だったんです。運送会社が造れるのかと地元では心配されましたが、杜氏や職人さんを集め、諏訪大社前の酒蔵を新築しました。町長や町の皆さんに、観光名所となる酒蔵にすると約束しました。幸い、純米吟醸の『御湖鶴』という酒が、今年の夏に世界最大級のワイン品評会（IWC）の日本酒部門で最優秀賞になり、ホッとしています」

クラブ協議会で年会費を議論 多忙な生活支える妻と愛犬

所属するいわき小名浜ロータリークラブは今年度、志賀利彦ガバナールを出している。そしてその忙しいクラブの会長を務めるのが村田さんでもある。

「毎週の例会で会長のあいさつもあるし、ガバナールのこともあるし、気持ちのどこかにいつもロータリーがありますね」

例会にお邪魔した。終了後にクラブ協議会が始まり、村田さんがあいさつに立った。

「今回は、従来のやり方ではなく、グループディスカッションを願っていたと思います。テーマ

はクラブの年会費についてです。今年度はコロナ禍ということで年会費を臨時に5万円減らして15万円にしました。来年度についてはこれからの議論になりますが、高齢の方、入ったばかりの方は減額すべきという声もあります。どうぞご議論ください」

10～15人ほどの4グループに分け、しばらく議論が続いて、やがてグループごとの発表となる。

「80歳以上の方が10人いらっしゃる。免許を返上された方もいて、例会に来るのにも一苦労です。高齢者は減額した方がいいと思うけど」

「コロナの場合の変更は合理性があるが、通常は難しいよ。平等性を失う危険性もある」

「企業会員の方で、定年になっても残りたい方、クラブとして残ってほしい人もいる。でも企業だと必要経費で落ちるが、個人では認められない。やっぱりそういう人は考慮してもいいのでは」

「新しく会員になった人はなかなか来ない。来ないと高くするというのはどうか」

と、活発な議論が続く。村田さんは十分に手応えを感じたようだ。

「20年いますが、クラブ協議会は時間の制約もあり、どうしても各委員会の報告が中心となります。会員の議論する場が少ないのが現実です。思い切って各委員会の報告をカットしてみました。それにしても皆さん本当にさまざまな意見がある。これからも続けていきます」

最後に妻の村田美智栄さんからお茶席に招いていただいた。美智栄さんは茶道裏千家の直門で、教授として、20人ほどのお弟子さんにお茶を教えている。

市郊外の湯ノ岳の麓にある茶室「登仙庵」で二

人を撮影した。ちょうど36年目の結婚記念日だという。

長男は自治医科大学を卒業、産婦人科医として県内で勤務している。長女は夫と共に薬剤師として市内で薬局経営を始めた。次女は東京の女子大に通うが、リモート授業が多く、実家に戻ってきている。

「夫も子どもたちもみんないわきが大好きなんです。私は父から会社に来ないかと言われた時、反対したんです。家族経営の会社で苦勞もあるし、私は東京が好きだし（笑）。あまのじゃくなんです。この人。反対したので意地になったみたい。『ぜひお願いね』と言えば、やめてくれたかも」

村田さんの動物好きの話も聞いた。

「今、飼っている3匹はクー、イブ、まめ太。彼は犬が本当に好きなんです。前世は犬だったんじゃないかと思うほど（笑）。犬の毛布を裏返してくれとか、雨が降りそうだとか、連絡が来ます。他にもウズラとかリクガメとか、本当に動物の世話で忙しい。いつ仕事しているのと思うくらい」

美智栄さんの話を村田さんはニコニコと聞いている。ビジネスの顔とはまた違う顔で、あいにくの土砂降りの日の取材だったが、「日々是好日」という気分させてもらった。

◇村田裕之（いわき小名浜RC会員） 磐栄ホームデザインズ（株）代表取締役。1960年大阪府生まれ。84年慶應義塾大学商学部を卒業後、朝日生命入社。87年退社し、88年公認会計士に合格、監査法人、会計事務所勤務。93年（株）磐栄運送入社、代表取締役副社長。2002年に社長就任。16年から現職。



例会終了後のクラブ協議会では活発な議論が続いた

「ある会社の社長と最初にお会いしたのは病院の待合室で、余命いくばくもないと伺い、詳しい話もできずにお引き受けしたこともあります。会社を引き継いだ後にすぐ亡くなられた方が4〜5人いらっしゃいます」

次々と傘下に入る会社が増え、16年に持ち株会社「磐栄ホールディングス(株)」を設立、代表取締役の村田さんの名刺は二つ折りとなり、広げると45社の名前がずらりと並ぶ。

M & Aの最終段階には「クロージング」がある。

「すでに話は済んでいます、ホテルなどで調印式をします。会社の実印など重要な品々の受け渡しがあり、ここで初めて話がオープンとなる。すぐに社員たちへの説明会があります。社長が経緯を説明し、私が初めて社員たちに会い、『安心してください』と、何度も繰り返し『説明会には不安を抱えて集まる社員が多い。』

『仕事も続けし、給料も下がりませんよ、という、安心して泣き出す人もいます。『俺も辞める』と出ていく人もいますが、怒りが収まると、『よろしくお願ひします』と戻ってきたりする』

まず信頼関係が大事になる。

「口だけで安心しなさいと言ってもだめ。最初に私たちは行動で示す必要があります。車の買い替えができなかった会社が多いので、思い切ったすぐ数台買い替える。場内の舗装を進めたり、芋煮会をしたり。ドライバーは職人気質ですから、気持ちがあれば献身的に協力してくれます」

45の会社にはそれぞれ社長がいて、スペシャリストたちを選んで任せている。

「中小企業の社長の仕事の何割かは、金策だと思うんですよ。社長たちには実際の運送業務に専念してもらい、お金の面はホールディングスで見る。車両の購入、燃料の購入などはこちらがやり、コストはかかるが、整備は専門の会社にお願ひしています」

M & Aがブームになって久しく、村田さんに次々と話が持ち込まれている。

「よろず相談所みたいになっていますが、評判が悪くないから話も来るとあります。全て引き受けるわけにはとてもいきませんが」

こうして震災直後の売り上げ16億円が、グループ全体で245億円となった。

「もちろん、企業を買えば借金も付いてくる。100億を超えています、そこは公認会計士としての信用もあるし、毎年利益を出しています」

最近では運送業だけでなく、太陽光発電、風力発電、林業、植物工場とさまざまな事業に乗り出している。

「太陽光発電は現在、一般家庭3500世帯の1年分の電気を供給できるまでになっています。さらに郡山の外れに日本最大級の風力発電所を計画しています。これは10年がかりの計画です。も



信頼関係を築きながらグループ傘下に入った会社は44社にも

ぞ」。物理学者の夢は静かに遠のき、慶應を選んだ。体育会自動車部に入部すると、ここでも先輩から「勉強はしなくていい」と、厳かなアドバイスがあった。

「1年留年しました(笑)。結局5年大学にいたので、取れる免許は全て取った。これが後で運送会社に入った時に役立ちましたね」

卒業後は大手の保険会社に入社し、一年間の研修を経て人事部に配属された。

「でも人事に関心がないのが致命的でした。個人情報にまるで興味が持てないタイプなんです。結局、丸3年で会社を辞めました」

結婚もしていた。ブラブラするつもりは全くなく、漠然と会社組織に入るよりは、個人事業主を目指したいと思った。

「そこです、足掛かりになる資格を取ろうとしました。数字は好きなので、公認会計士ですね。簿記もろくに分からない状態からのスタートで、一生でいちばん勉強した時だと思います。妻もパートで支えてくれました」

難関の公認会計士試験だが、正味1年間の勉強で合格したのだからすごい。東京の監査法人、会計事務所で実務を学び、個人でいよいよ動き始めようと思っていた頃、義父から提案があった。

「いわき市で『磐栄運送』と一緒にやらないかと。まだ32〜33歳で、若かったのですね、『社長じゃなきゃ行かない』と言うと、義父が笑って代表取締役副社長にしてくれた」

1993(平成5)年のことで、こうして村田さんは福島県いわき市に根を下ろすことになる。

いわき市は福島県の浜通り南部にあり、人口約

30万人。平成の大合併以前は、「日本一広い市」として有名だった。「磐栄運送」は小名浜港が近い工業団地にあつて、工業製品の運搬には一定の需要がある。規制緩和が進み競争は厳しかったが、堅実な経営で定評があった。ただ、村田さんにはもどかしい気持ちがあった。

「物を運ぶ仕事ですから、行った先で荷を詰め替えていく。もっと拠点を増やして仕事の幅を広げたいと思っていましたが、義父は慎重でした。利益が出ているんだから、その範囲でやればいいと。ただ、そうも言っていられない時代が来ました」

2008年秋にリーマンショック、翌年に義父が亡くなり、そして2011年には東日本大震災が襲う。

小名浜港は壊滅的な打撃を受け、周辺の道路はガタガタ、幸い社員や会社施設に被害はなかったが、原発事故の風評被害も響いた。

「福島ナンバーが嫌われた時期もありました。一時は社員が約170人、20億円の売り上げがありました。約130人、16億円まで落ち込んだ。その頃はいわき市内に本社と営業所があるだけでした。どっちかでしたね。縮小してじんわり個人商店としてやるか、広げていくか」

広げていくべきだと心を決めた。まず関東に四つの営業所を置いた。こうしてM&Aに乗り出すのは14年からである。

M&Aの最終「クロージング」 涙と怒り、安堵の社員説明会

最初に傘下に入れたのは、地元福島の運送会社

「エムケー物流」だった。後継



会社玄関には表彰状が、社長室には縫いぐるみが並ぶ

者問題によるゴタゴタが会社内で続き、業界紙に外国への身売り話が掲載されたりもした。ここで仲介する銀行が現れた。

「もともとエムケー物流は倉庫が5000坪あり、それを欲しがる会社はかなりあった。ただし、社員は要らないと。丸々引き受けるのはリスクがあると判断する会社が多かったようですが、うちは全部引き受け、それで話が進みました」

友好的M&Aを進める上で、大前提がある。「重要なのはコンプライアンスですね。利益が比較的出ていても、『実は過積載をしています』といった話では論外です。ただ、交渉は秘密裏に進むので、本当の内情が分かるのは買収後になります。失敗した場合のリスクはちゃんと計算した上で、会社をつぶすようなばくちは打ちません」

どこの業界もそうだろうが、運輸業界の後継者不足はかなり深刻なようだ。

この人訪ねて

MURATA HIROYUKI

村田裕之さん

● いわき小名浜ロータリークラブ

konohito・tazunete



公認会計士から運送業へ 東日本大震災後の決断

公認会計士で、M&A（企業買収）で同業の運送会社など約四十社を次々に買収している経営者。と聞けば、カミソリのような頭脳とバリバリの行動力を持ち合わせた人物を想像してしまう。

そんなイメージを抱いて、福島県いわき市の「磐栄ホールディングス（株）」社長室を訪ねた。今回の主人公、村田裕之さんが出迎えてくれる。意外だったのは、社長室に約90個の縫いぐるみが並んでいたことで、村田さんが照れながら言う。

「子どもが成人して家を出ると、縫いぐるみが家に残ります。段ボール住まいもかわいそうだし、もちろん捨てるわけにもいきません。家の中は3匹の犬もいるし、スペースもない。それで、社長室に置いています」

M&Aの世界が遠くなるメルヘンな話で、すっかり雰囲気是和んでしまった。

大阪府出身で、もともとは物理学者になったかったと言う。ただ、九州大学工学部、早稲田大学理工学部、慶應義塾大学商学部に合格して迷った。担任は「真面目に実験をやりそうもないなあ」と言い、銀行員の父は「文系は勉強しなくていい

食事

寝たきり患者を減らす

最後に、私たちの研究の二つの夢について語り、話を終わりたいと思います。

もともとJAXA（宇宙航空研究開発機構）には、宇宙日本食という研究分野があります。宇宙でも、地上とできるだけ同じ食品、長期保存が可能なものという見地から研究、開発が進められています。私たちはここに「機能性宇宙日本食」という「機能性」つまり筋肉に効く、骨粗しょう症にも効く食事を開発しようと思っています。

JAXAの宇宙飛行士は、1日2・5時間ほどのトレーニングが義務付けられています。意外だと思われるかもしれませんが、宇宙も地球と変わらず「8時間労働」が決められています。8時間のうち、2・5時間がトレーニング、1・5時間が食事。睡眠など必要なことを除くと、仕事は約4時間となります。

国立栄養研究所や大塚製薬（株）の協力を得て、4枚食べると、8割の大豆を食べた時の大豆タンパク質が取れるような「大豆クラッカー」を作りました。機能性宇宙食として申請していますが、残念ながらまだ、宇宙食にはなっていません。

そのほか、遺伝子組み換え植物になってしまふのでなかなか実用性はないのですが、米にも着目しています。日本人宇宙飛行士が食べたいものという、やはりおにぎり。米のタンパク質に、大豆に含まれるあのC b 1・bペプチドを組み込み、大量に阻害ペプチドを放出することで筋萎縮を抑制しよう、という実験も、島根大学との共同

研究で進めています。最終的には、動物性タンパク質と植物性タンパク質の特色を生かし、食事によって筋萎縮を予防できるようなことが可能ではないか、と思っています。

動物性タンパク質のメリットとしては、必須アミノ酸が非常に多いので、タンパク質合成に優位です。ただ、牛や豚のところで触れましたが、生産コストが大きいことと、摂取する際に脂質を多く取ってしまうこととなります。一方、植物性タンパク質は非必須アミノ酸が多いので、アミノ酸スコアは低いのですが、分解を抑制するペプチドなどが含まれているので、分解に優位。そして、生産コストが少なくて済みます。

ヒトの年齢的な筋量の変化で見ていくと、やはり若い頃はタンパク質合成が盛んですので、動物性タンパク質をたくさん取る必要があります。壮年期は対一くらい。ですから、今までの食生活のスタイルはそれなりに非常に理にかなっているわけです。ある年齢を越えてくると、植物性タンパク質をたくさん取る食生活の方が、「寝たきり」という筋萎縮には有効ではないか、と思っています。

ということで、将来的には、地球上の寝たきり患者さんを減らし、痩せ形の人を筋肉がしっかり付いた人へ、苦しいリハビリではなく食事を変えたい、というのが私の一つの夢です。

そしてJAXAは、2030年には月面に日本人宇宙飛行士を送ろうという計画です。NASAは月面基地からロケットをつくって、火星まで行くという計画。その長期の宇宙滞在に起きてしまう病気も克服できたらいいな、と思っています。必ずや、骨粗しょう症や放射線による酸化ストレス、味覚異常などが起こってきますので、それに

対処できるように。

多様な研究を積み重ね、宇宙での食料自給も目指しています。具体化した成果の一つは、コオロギ食です。タンパク質を宇宙で、あるいは地球で、どのように摂取するか。循環型の食料生産システムを開発しています。2050年ぐらいには、コオロギと食物生産のハイブリッド型のシステムをつくって、高濃度のタンパク質を安価に提供できるようにしよう、と。もう、昆虫タンパク質工場というものもほぼ、できていますし、植物工場ではもちろん大豆を、LED（発光ダイオード）を使つて栽培することに成功しております。徳島大学はLEDの研究も非常に盛んなので、栄養学の方面から多様な波長のダイオードを作つて植物を育てているのです。余談ですがこのLED、コロナウシルスも殺せるらしいことが分かつてきて、実用化に向けて必死で研究しています。

現在は、コオロギの糞などを大豆の肥料に換え、逆に大豆の食べられない部分を加工して昆虫に与えたりして、無駄なく循環させ食物ロス、栽培ロスを減らし、高機能宇宙食を開発しているところです。

宇宙開発、食料危機問題などは、これからの若い世代の問題として扱われます。でも、2050年にはもう食料危機が予想される状態になってきていますよね。今や、問題を次の世代に継承し、志を引き継いでくれる人を育てないといけない段階にあります。「徳島から世界へ、宇宙へ」という目標で、宇宙植物工場、宇宙医学を発展させ、将来的には宇宙病院を開き、人類に貢献したいという二つ目の夢も、私は持っています。

（ホスト 北見東RC）

SPEECH

筋肉を保持「貯筋」する
大豆のチカラ
～宇宙実験で分かった

葉の開発を考える上で、自然界にある食材に、私は目を配りました。例の筋肉を駄目にしてしまう酵素、ユビキチン・プロテアソーム系による分解を抑制する力を持つものがないのか？ 筋タンパク質分解を抑える栄養素としては、やはり、タンパク質が豊富に含まれている食材が重要となります。つまり、筋肉を増やすには、その材料であるアミノ酸を供給しないことには話にならない、ということです。

SDGsの観点からも 優れた大豆

どうだったか？ 成長を促すホルモンを加えたにもかかわらず、私が地球から画面で見る限りでは、新たな筋肉組織は作られていませんでした。予想通り、酵素がホルモンの働きを妨げたため、と考えられました。地上に戻ってきた筋肉細胞を詳しく解析し、ホルモンの伝わる経路の、どの部分が酵素によって破壊されたかを特定しました。つまり、酵素の働きを制御する薬が開発できれば、宇宙での筋肉の衰え、無重力による筋萎縮を防ぐことが可能になります。宇宙実験の結果は、地上で発生する、寝たきりによる筋肉の衰えを防ぐ薬の開発につながりました。

現在、いったん衰えた筋肉に対する治療は、リハビリで再び取り戻すのが主流です。けれども、リハビリを体験された皆さんがおっしゃるのは「分かっているけど、本当につらい」。それだけに、まだ薬は完成していませんが、リハビリの人、寝たきりの人に対する介護の現場からも、この宇宙での実験への期待は高まっています。

タンパク質が豊富で、抗酸化栄養素を持つ食材とは……大豆でした。タンパク質が不足すると、クワシオルコル（低タンパク栄養失調症）という病気になるります。アフリカなどで飢餓に陥った子どもたちに見られる、手足は筋量が減つてもう骨と皮だけなのに、おなかだけがふくつと膨れた体形は、この病気の症状です。生命の危機に瀕した、完全なカロリー不足の状態です。

大豆は生育面も優秀です。大豆を育むには、肥料や水の量が極端に少なくてもよいのです。1キログラムの大豆を得るために必要な水は、ほぼ2500リットル。これは、タンパク質として優秀な牛の肉1キログラムを作る水量の約10分の1です。豚肉1キログラムなら、約3分の1から半分程度の水量で大豆は事足りる、ということ。それに、牛や豚を育てるには飼料も要ります。トウモロコシで換算すると、鶏肉なら4キログラム、豚肉なら7キログラム、牛肉なら11キログラムのトウモロコシを与えないと1キログラムの肉は取れません。

SDGs（Sustainable Development Goals 持続可能な開発目標）の観点からだと、牛や豚を食べることは、地球の資源をとっても消費すること

になります。そうした意味でも、大豆は非常に有益な作物なのです。

私は農林水産省から研究費を頂き、1日の半分以上の時間を、ベッド上と車椅子で生活されている人を対象に、大豆を1日8ヶ月病院食として1カ月、連続で食べてもらう実験をしました。1カ月後、膝の伸展筋力を理学療法士の人に測ってもらったと、大豆を食べた人の筋力・筋量が共に増えていました。この結果は、宇宙開発の最新研究で明らかになってきた大豆に秘められたチカラ、ということでもNHKの番組でも紹介されました。

他にも、同じような患者さん27人の協力を得て30日間、食事にいり大豆20グラムを摂取していただきました。ほとんど動けなかったはずの患者さんの筋肉の力が、運動していないのに、なんと平均筋力40%も増えました。私、正直なところ「うそだろ」と思いました。

次に、20〜70代までの健康な男女54人に2週間、いり大豆20グラムを毎日食べるようお願いしました。54人中37人の筋力アップ。あくまでも今回の実験に限ってとなりますが、確かな結果です。



■ 徳島大学大学院医歯薬学研究部生体栄養学分野教授・宇宙栄養研究センター長 二川 健

1961年 徳島県生まれ。
87年 徳島大学医学部医学科卒業。91年 同大学大学院医学研究科博士課程修了。92年 ドイツ・デュッセルドルフ大学医学部研究員。94年 徳島大学医学部助手。2004年 同大学医学部助教授。07年 同大学大学院教授。18年 同大学宇宙栄養研究センター長（兼任、現在に至る）。
医学博士。論文多数。

が減少するということで、太い筋肉が細くなる。もう一つは筋質が変わる。筋肉のタイプが変わるのですね。遅筋という姿勢を維持する、持久力を発する赤い筋肉が、なぜか白筋、瞬発力を発揮する白い色の筋肉に変わります。この二つの特徴を持ったものを、廃用性筋萎縮というふうに呼んでいます。

そこで、私が着目したのが宇宙空間でした。筋肉に取り組む前に私は、タンパク質分解について研究しており、宇宙のような無重力状態では、寝たきりと同じように、なぜか筋肉が痩せ細ることに気付いていました。そして、1998年のことです。まだ若くて助手だった私は、徳島から代理で研究会に出席し、現在、(国研) 国立精神・神経医療研究センター顧問である武田伸一先生と、運命的な出会いをしたのです。

武田先生は筋ジストロフィー研究が専門です。つまり、筋萎縮に対して造詣が深く、国際的な宇宙実験の日本側の研究代表者もされていました。その先生とたまたま席が隣になり、旅の恥はかき捨ての気分です。今、筋肉の筋タンパク質の分解の研究をしています。宇宙サンプルもないし、なかなか実験がうまく進まないんです」と、愚痴みたいな感じで訴えたのです。

すると武田先生は「その宇宙実験のサンプル持つて来よ。どんな研究したいか、一度計画書を書いてきなさい」。えーっ、です。徳島に帰った私は、夢中で実験計画書を先生へ提出しました。そして、分けていただいたのです。宇宙サンプル。そこからです。私のライフワークとなる、無重力による筋萎縮の解明と宇宙食の開発が始まったのは。三十代半ばの時のことでした。

無重力空間で筋力の衰えを防ぐ研究から得たこと

「宇宙サンプルって何だ?」と思われるでしょう。1998年、ケネディ宇宙センターから打ち上げられたコロンビアには、ラットが100匹搭載されました。ラットは無重力生活を2週間続けます。この宇宙ラットの「ふくらはぎの部分の筋肉」を、武田先生から頂いて、私は研究に供することができたのです。これぞ「宇宙サンプル」。もし、実費で譲り受けるとしたら、きつと1匹3000万円出してください、と言われます。このラットのふくらはぎ、腓腹筋の部分を15匹分くらい頂きました。

ここから若干、難しい話になりますがご勘弁を。筋肉が痩せ細っていくのは、筋タンパク質分解を繰り返すから、といわれていました。分解には大別して三つあります。一つはオートファジー。2016年に東京工業大学の大隅良典先生が、ノーベル生理学・医学賞を受賞したオートファジー理論。もう一つは、カルシウム依存性のタンパク質分解。カルパイン、日本人が発見した分解酵素を、カルシウムが活性化して筋タンパク質を分解する。

三つ目が、ユビキチン依存性のタンパク質分解。宇宙に行ったラットの腓腹筋から、この三つ目を私は実証できたのです。地上では、ユビキチンがくっついたタンパク質は少ないのですが、宇宙ラットの腓腹筋には、ものすごくユビキチンがくっついたタンパク質が、たくさん入っていることが分かりました。無重力状態のストレスにさら

された筋肉は、ユビキチン・プロテアソーム系によって分解されていたのです。

2010年、私は再び宇宙実験を行うことになりました。といっても、私が宇宙に飛んだわけではなく、野口聡一宇宙飛行士がソユーズのロケットで宇宙ステーションに待機し、山崎直子宇宙飛行士が、ケネディ宇宙センターから私たちのサンプルを持っていき、スペースシャトルで実験を行っていたのです。サンプルとは、例の宇宙ラットの筋肉細胞。宇宙飛行士を悩ませる無重力での筋肉の衰えを防ぐための研究……いえ、宇宙飛行士だけでなく、私たちの筋肉について、答えが見つかるかもしれない実験でした。

宇宙空間では、ひどいと2週間です。筋肉量の40%が落ちます。そのため、宇宙飛行士は厳しい筋トレ・トレーニングを続けると、地上に戻った時、歩けなくなるのです。なぜ、宇宙ではこれほど筋肉が衰えるのか? 私が注目したのが、細胞の中のCbl-bなど、先ほど触れたユビキチン、E3ユビキチンリガーゼという酵素です。筋肉の合成には、成長を促すホルモンが必要です。しかし、この問題の酵素がホルモンの伝わる経路を壊してしまうため、筋肉の合成が妨げられ、一気に筋肉が衰えるのではないかと考えたのです。

武田先生に頂いた宇宙サンプルによって可能になったラットの実験で、無重力ではこの酵素の量が通常の10倍に増えることを、私は突き止めていました。あとは実際に宇宙で、酵素と筋肉の成長を促すホルモンの詳しい関係を、調べる必要があります。そして2010年、ラットの筋肉細胞を宇宙で培養し、成長を促すホルモンを加える実験を、野口飛行士に委ねることができました。



NG-16号ロケット打ち上げ直後の集合写真 写真提供 二川健

筋量は寿命に大きな影響を与えるので、その筋肉の量を減らさない「貯筋」が、長生きに関わってくるわけです。筋量の最大ピークはほぼ25歳。以降、年に数パーセントずつ、主に加齢により減少し、また女性は閉経を迎えると著しく減少します。なので、それまでに「貯筋」することが肝要です。

筋量が減少していくと、寝たきりになってしまいます。寝たきりになる前に寿命を迎えれば、介護を必要としない状態で一生を終えられる、という意味でも「貯筋」の重要性がお分かりでしょう。

この筋量の変化は非常に個体差が大きく、アスリートなら30歳くらいまで、鍛えれば伸び続けます。70歳半ばで寝たきりになる人がいるかと思えば、90歳の半ばでも元気、というほど個体差が大きい。加齢による筋量減少は誰もが避けられませんが、トレーニングと食事対策できるという希望があります。

とにかく、寝たきりになる最も典型的なパターンは、狭義のサルコペニア、つまり加齢による筋量の減少が発端です。大腿四頭筋、大腿の前面の部分、つまり膝を持ち上げる筋肉が老化によって減少するので、膝が上がらなくなります。そこでつまずきやすくなり、転倒したりします。骨ももろくなっている状態だと、大腿骨頭骨折を起こしやすくなります。当然、ギプス固定をして、しばらくの間安静、となると次に廃用性筋萎縮です。筋肉に負荷がかからなくなってしまうので、筋萎縮となり、寝たきりになってしまふ。

ということで、筋萎縮のメカニズムを追求すれば、寝たきり人口を減らしていけるのではないかと私は考えました。寝たきりによる筋萎縮には、二つの大きな特徴があります。一つは、筋量

筋肉を保持「貯筋」する 大豆のチカラ ～宇宙実験で分かった

私は大豆の効用・機能性を筋肉に求め、長年、体と栄養について研究を続けてきました。今日は、ヒトの骨格に沿って分布し、身体の活動を支えている「骨格筋」を鍛えることがいかに大事か、そして、筋肉に対する大豆のチカラについてお話します。

徳島大学大学院医歯薬学研究部生体栄養学分野教授
宇宙栄養研究センター長

二川 健
Takeshi Nikawa

タンパク質と筋力 そして寿命の関係

骨格に沿って付いている筋肉（骨格筋）には、四つの働きがあります。まずは「運動機能」。植物と異なり、動物が動けるのは筋肉があるからこそです。二つ目は「タンパク質・アミノ酸の貯蔵庫」。骨格筋は栄養学的にも非常に重要視される筋肉で、もし飢餓状態になったら、まず壊されてしまいます。ヒトは自らの骨格筋を壊し、タンパク質からアミノ酸をつくり、それをエネルギーに変え、生命を維持します。

三つ目が「熱産生（熱生産）」です。ヒトは恒温動物ですから、全ての代謝系が、37度前後で一番活発になるような酵素を、たくさん持っています。体温が下がっていくと低体温症になり、最後は凍死です。熱がちゃんと出ない場合は、この筋肉が代謝により熱を出し体温を一定に保つ、という働きを持ちます。

最後・四つ目の働きは「ストレス耐性」。外部の力から内臓を守るという意味もありますし、骨格筋の代謝産物が免疫を活性化させ、コロナウイ

ルスなどに感染しにくくするような、体のつくりへ持っています。免疫機能の働きも、担うわけですね。

最近では、「内分泌臓器」の役割も担っていると分かってきました。骨格筋自身がタンパク質を分泌し、多くの臓器に指令を出しているのです。まるでホルモンのような物質を出しているというので、内分泌臓器の働きがある、といわれています。

このように、骨格筋はさまざまな生体維持に必要な働きをしていることが明らかですので、骨格筋を鍛える、すなわち筋肉を保持する、「貯筋」することは、非常に大事なことになります。さらに、筋肉量と寿命の関係を見てみると、筋量が多い人ほど長生きをする、という結果が出ています。筋量は歩行速度で見られるのですが、歩行速度が速い人ほど、筋量が多いのです。

筋量が減少する病気、状態を一般に「サルコペニア」と言います。「サルコ」は「筋肉」、「ペニア」は「減少」。2019年、サルコペニアについては定義化され、握力と歩行速度で診断が付くようになっていきます。最終的に筋量を測定する大きな機械で確定診断し、規定数値以下の人を、サルコペニアと呼ぶことになりました。

最近では、ダイナペニア、それからフレイルという言葉もよく耳にされていると思います。ダイナペニアは、筋量は正常でも、握力や歩行速度が低下している状態。フレイルは加齢に伴って全身状態、身体の予備能力が低下して、健康障害を起こしやすいようになった状態です。フレイルになる原因の一つにサルコペニアがある、と考えていただければ理解しやすいと思います。

筋量が減少すれば、筋肉の機能を損ないます。

12 月は疾病予防と治療月間です

Rotary Global Media Network

筋肉を保持「貯筋」する大豆のチカラ

宇宙実験で分かった

47

徳島大学大学院医歯薬学研究部生体栄養学分野教授・
宇宙栄養研究センター長

二川 健

シリーズ この人訪ねて

92

村田裕之さん いわき小名浜 R C (第 2530 地区)

記事・村井重俊 撮影・佐藤 敬

卓話の泉

1368

サウナ道のススメ

平田 石原俊太郎

私の一冊

1368

江南 木本 寛／河北南 岡田 等／大阪難波 中川博之／
丸亀 横田龍男／青森 大柳繁造／長岡 高野 裕／
相模原南 中村辰雄

ロータリー 俳壇

◆ 稲畑 汀子 選

1665

ロータリー 歌壇

◆ 佐佐木幸綱 選

1665

ロータリー 柳壇

◆ 三遊亭白鳥 選

1665

友愛の広場

1863

ガバナー補佐は平和を願うシャンソン歌手
妹との約束広島東南 井原倫子
水沢 千田弥生

50 年以上例会皆出席者に敬意を！

七尾みなと 姥浦昭二

わが町・西脇市の誇り

西脇 齋藤太紀雄

ありがとうをはっきり言おう！

札幌北 赤木道子

緊急事態宣言下でも笑顔で例会

交野 佐藤義也

応援していたゴールボールで銅メダル！

日本ロータリーエクラブ 2650 岡本三千代

◆ 私の宝物

ロータリー・アット・ワーク

2358

ラッピングバスが走行
ポリオ根絶を訴える

第 2780 地区

五城目／山形北／日田中央／那覇北／鳥取西／

堺フェニックス／八幡浜／宇部／

東京ワセダ RAC・大宮 RAC／芦屋川／

釧路ベイ・釧路南・白糠／古川東

就職希望の高校生を支援 企業見学ツアーの実施

名張中央

鳴き砂の海岸を清掃奉仕

気仙沼南

キラキラの笑顔で海岸清掃

富岡

地元の小中一貫校に楽器などを寄贈

広島西南

更生保護施設へ家電寄贈

福山丸之内

パルスオキシメーターを八尾市保健所に寄贈

八尾東

地球環境を考えた海岸清掃

第 2790 地区第 3 グループ

声

9 月号の感想

3051

表紙 横組み 「どんな大にも最盛期がある」 五十嵐仁之

表紙題字 加藤光峰

表紙レイアウト 箕牧 彰

◆ 本誌中の R C はロータリークラブ、R は国際ロータリーの略です。

◆ 横組みの目次は、反対側の表紙を開いた 3 ページにあります。

◆ 本文・写真などの無断転載・複製を禁じます。

◆ 表紙については横組み 48 ページを参照。



一般社団法人 ロータリーの友事務所

〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-15 黒龍芝公園ビル 4 階

Tel. 03-3436-6651 Fax. 03-3436-5956

編集部メール hensyu@rotary-no-tomo.jp (本誌の内容・投稿)

管理部メール keiri@rotary-no-tomo.jp (購読・注文)

ロータリーの友
Home Page
www.rotary-no-tomo.jp



多様性で 元気なクラブを



地域社会の多様な人たちが入会することで、新鮮な視点とアイデアがもたらされ、クラブの存在感も高まります。さまざまな背景をもつ人たちにロータリーを体験してもらいましょう。



入会候補者をご紹介します
my.rotary.org/ja/member-center

Rotary 

Rotary Global Media Network

ロータリーの友

12

2021
DECEMBER
VOL.69 NO.12

SPEECH

筋肉を保持「貯筋」する
大豆のチカラ

宇宙実験で分かった

二川 健さん

この人訪ねて

村田 裕之さん

いわき小名浜ロータリークラブ

卓話の泉 私の一冊

ロータリー俳壇・歌壇・柳壇

友愛の広場

ロータリー・アット・ワーク