

ロータリーの友

Rotary

JAPAN

www.rotary-no-tomo.jp

12

2023

December

疾病予防と治療月間

認知症を知り、
共に生きる地域づくり



Rotary





ロータリーを支援し 世界にプレゼントを

CONTENTS

12 月は 疾病予防と治療月間

RI 会長メッセージ 4

RI 会長 ゴードン R. マッキナリー

特集 疾病予防と治療月間 7

認知症を知り、 共に生きる地域づくり

福井東RC 貴志英生／福井フェニックスRC 松原六郎

大きな困難に立ち向かう

グレッグ・オブライエン

ROTARY 11 月号から

PICK OUT STORY 17

1923 年生まれの「決議 23 - 34」

100 年の通過点で

寒河江RC 鈴木一作

PICK OUT PROJECT 18

END POLIO NOW

バギオ基金 20

バギオ基金が生まれた背景を探る

(一財)比国育英会バギオ基金会長 浅田豊久

ロータリー日本財団 22

令和 4 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 26

米山から世界の町へ②

ケニア・ホマベイ

地区大会略報 I 36

第 2500 地区／第 2510 地区／第 2620 地区／第 2730 地区

ELEVATE ROTARACT 37

喜多方ローターアクトクラブ

NEW GENERATION 38

ローテックス 小林徳亮／

米山奨学生 アブダラ ヤッセ バスヨーニ アブダラ

- 6 ● ロータリーとは
- 28 ● People of action around the globe
- 30 ● ROTARY AT WORK
- 39 ● パズル de ロータリー／詰め将棋
- 40 ● エバンストン便り
- 41 ● 2024 年国際大会 RI
● 財団管理委員長からのメッセージ RI
- 42 ● パズルの答え／詰め将棋の答え／内外よろず案内
- 43 ● お知らせ 『友』誌ご購読数変更についてのお願い／IAC 終
結／地区別クラブ数・会員数一覧表／『友』1 月号主要記事予定
- 44 ● 日本ロータリー分布図／奥付

Unnatural disasters

In December, I will attend the United Nations COP28 climate change summit in Dubai, United Arab Emirates. There, I will speak about the convergence of two global crises: climate and mental health. As the World Health Organization has noted, climate change worsens risk factors

— such as disruptions to homes and livelihoods — for mental health problems. The emotional distress of a disaster also makes it difficult for people to recover and rebuild.

Rotary partner ShelterBox is an international disaster relief charity that has helped more than 2.5 million displaced people in approximately 100 countries with emergency shelter, essential household items, and technical support. I wish to share this month's column with their CEO, Sanj Srikanthan, who explains that the words we choose to describe disasters matter.

— GORDON MCINALLY



The term “natural” disaster has long been used to describe tropical storms, floods, earthquakes, and volcanic eruptions, but there needs to be an urgent shift in the language we use. While the term may seem harmless, and we’ve not always gotten it right, we’ve learned through our work with disaster-affected communities how it perpetuates a dangerous myth that nothing could have been done to prevent people being so badly affected. This misleading and harmful narrative can lead to a lack of action to help people who need it.

The language we use matters. When we frame disasters as natural, we fail to acknowledge the complex interplay between nature and the role of human actions and how they impact communities around the world.

Earthquakes, tsunamis, volcanic eruptions, and extreme storms, drought, and flooding occur because of natural processes on Earth. But it is how these events affect people or the environment that has the potential to make them a disaster — outcomes influenced by human factors like where people live, what types of homes they have, political instability, and the lack of proactive measures to protect vulnerable communities. A disaster is the result of systemic inequalities in access to resources and power. Where we live and how much money we have often

determines our ability to recover. The people worst affected are those living in poverty, with the least means to protect themselves and few resources to withstand the next event.

By framing these events as natural, we undermine the need for proactive measures to protect vulnerable communities, masking the underlying social, economic, and political instability that makes marginalized and disadvantaged communities disproportionately affected. Our teams see firsthand how issues like inequality, poverty, urbanization, deforestation, and the climate crisis can make communities more vulnerable.

At ShelterBox, we simply say “disaster” or are more specific, describing the extreme weather, earthquake, tsunami, or volcanic eruption. I urge everyone to help us in breaking this cycle by committing to language that accurately reflects why people are affected so badly.

Only then does it pave the way to address the underlying causes of vulnerability and work toward a more just and equitable future for all, with the necessary investment, resources, and proactive measures to help protect affected communities.

Disasters are not natural. Let’s stop saying they are.

SANJ SRIKANTHAN
CEO, ShelterBox

PRESIDENT'S MESSAGE

RI会長メッセージ

RI 指定記事

自然ではない災害

私は、この12月にアラブ首長国連邦・ドバイで開催される国連気候変動枠組条約第28回締約国会議(COP28)に出席し、そこで、気候とメンタルヘルスという二つの世界的な危機のつながりについて話す予定です。世界保健機関(WHO)が指摘しているように、気候変動は、精神衛生上の問題に悪影響を及ぼすといわれています。自然災害といえども、その精神的苦痛は、回復と立ち直りを難しくさせます。

国際的な災害救援慈善団体であり、ロータリーのパートナーであるシェルターボックスは、緊急避難所、必需品、技術サポートを提供し、約100カ国で250万人以上の避難民を支援してきました。今月の会長メッセージでは、シェルターボックスCEOのサンジ・スリカンサンさんのお話を紹介したいと思います。スリカンサンさんは、災害を語る際には言葉を選ぶことが重要である、と説明しています。

—ゴードン・マッキナリー

「自然」災害という言葉は、熱帯暴風雨や洪水、地震、火山の噴火を表すために長い間使われてきましたが、現在では、この言葉をすぐにでも変えていく必要があります。「自然」と言うと無害に聞こえるかもしれませんが、私たちは必ずしもこの言葉を厳密に使ってきたわけではありません。被災地での活動を通じて学んだのは、この言葉によって、こうした甚大な被害は防ぎようがないものだ、と思い込まされているということです。このように誤解を招きやすい言葉を使うことで、支援を必要とすべき人々への行動が手薄になってしまう可能性があります。

つまり、私たちが使う言葉は重要であるということです。災害を「自然」の一環として考えると、自然と人間の行動の複雑な相互作用や、それが地域社会に与える影響を認識できなくなってしまうのです。

地震や津波、火山の噴火、強烈な嵐、干ばつ、洪水は地球における自然なプロセスとして発生します。しかし、これらの出来事が、人や環境にどのような影響を与えるかによって、「災害」かどうかが決まります。この場合の「災害」とは、人々が住む場所や家の構造、政情不安、支援すべき人々を支援できていないといった人間的な要素による結果を指します。つまり、災害とはリソースや権力へのアクセスにおける構造的な不平等の結果だということです。住んでいる場所や資産の量によって災害からの回復力を左右することがあるのです。最も影響を受けているのは、貧困層

の中で暮らしている人々であり、彼らには自らを守る手段がほとんどなく、次の出来事に耐えるための手段もほとんどありません。

これらの出来事を「自然」なものと見なすことで、私たちは、積極的に手を差し伸べることを諦め、疎外された恵まれない地域社会に社会的、経済的、政治的不安という、根本的な問題を隠してしまうのです。私たちのチームは、不平等や貧困、都市化、森林破壊、気候危機などの問題がいかに地域社会を脆弱^{ぜいじやく}にしているかを目の当たりにしています。

シェルターボックスでは、単に「災害」と表現する場合もあれば、異常気象や地震、津波、火山の噴火などより具体的に表現する場合があります。従来のままの言葉の使い方をやめて、人々が甚大な被害に遭っている原因を正しく反映する言葉の使用を心がけていただくことを、皆さまに強くお願いいたします。

そうすることで初めて、地域社会に潜む原因に取り組み、被災したその社会を守るために必要な投資やリソース、積極的な措置を講じて、全ての人にとって、より公正で公平な未来に向けて取り組む道が開かれます。

災害は自然のものではありません。災害を「自然」と言うのはやめましょう。

サンジ・スリカンサン
シェルターボックスCEO

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、志を同じくするロータリークラブが、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37,057、会員総数1,185,749人（2023年10月16日国際ロータリー公式発表）に達しています。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。

なお、世界中のロータリークラブとローターアクトクラブの連合体を国際ロータリーと称します。

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2,206、会員数84,087人（2023年9月末現在）となっています。

2023－24 年度会長テーマ



世界に希望を生み出そう

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

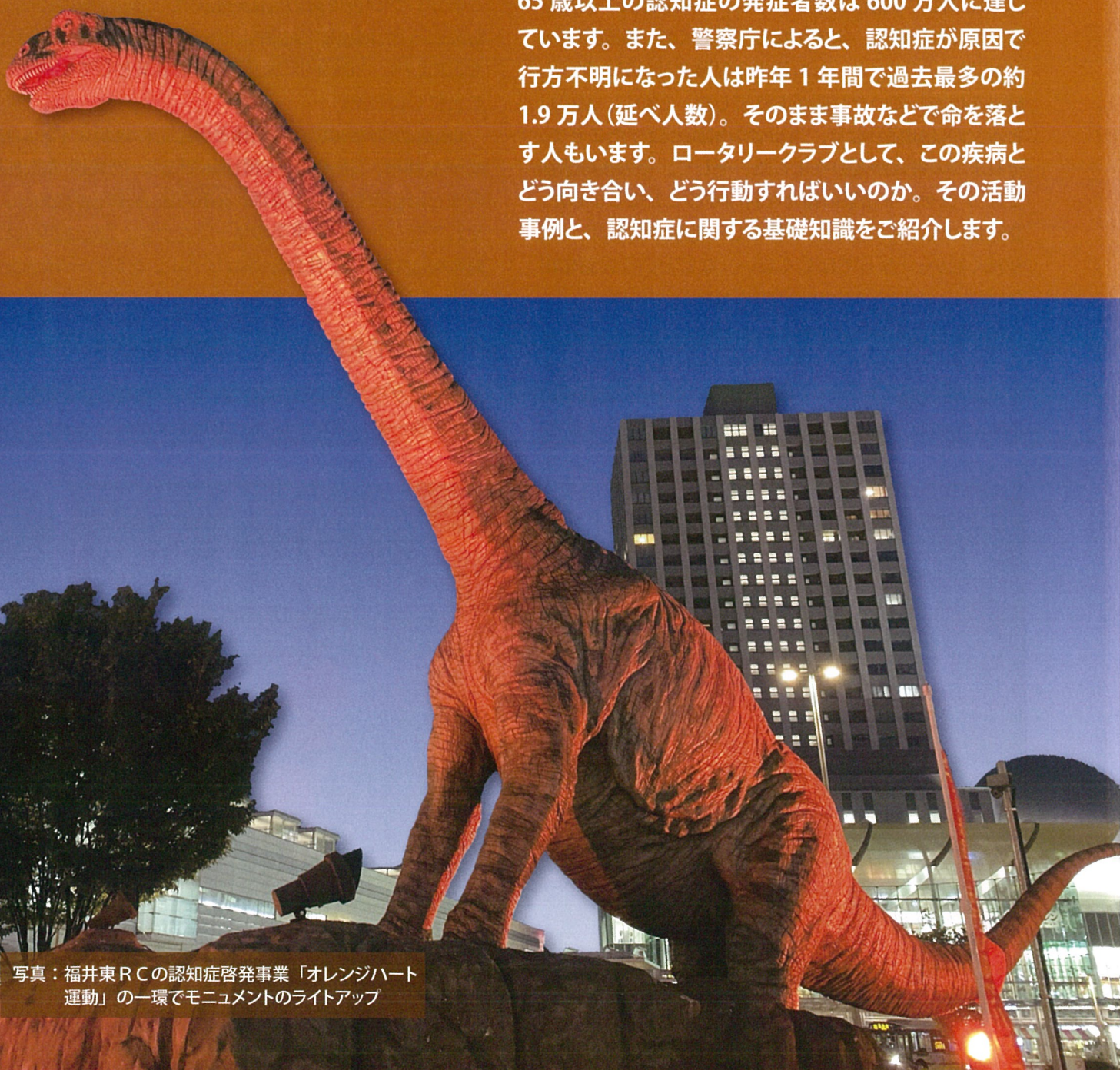
特集 疾病予防と治療月間

???



認知症を知り、 共に生きる 地域づくり

世界一の長寿国・日本。高齢者人口の増加に伴い、65歳以上の認知症の発症者数は600万人に達しています。また、警察庁によると、認知症が原因で行方不明になった人は昨年1年間で過去最多の約1.9万人(延べ人数)。そのまま事故などで命を落とす人もいます。ロータリークラブとして、この疾病とどう向き合い、どう行動すればいいのか。その活動事例と、認知症に関する基礎知識をご紹介します。



写真：福井東RCの認知症啓発事業「オレンジハート運動」の一環でモニュメントのライトアップ

どんな活動ができるか知ろう

オレンジハート運動

認知症の人も、家族も安心できる地域づくり

福井東RC 貴志 英生



オレンジハート運動の始まり

私は精神科医として長く認知症に関わってきました。認知症に関する講演を頼まれると、その冒頭で「自分がなりたくない病気、家族になってほしくない病気のトップが認知症です」と、とある生命保険会社のアンケート結果を披露していた時期がありました。しかし、私の母と義父が認知症となり、当事者の家族となったことで、それまでの考えが変わりました。そして、その後の講演では、アンケート結果の紹介を封印することになりました。認知症の人と共に安心して暮らせる地域があれば、「なりたくない」「なってほしくない」などという言葉は出ないはず、という強い思いが生まれたからです。

全国では、さまざまな病気の啓発のため、シンボルカラーを使ったライトアップイベントが実施されています。乳がん撲滅のためのピンクライトアップ、糖尿病の予防や治療を目的としたブルーライトアップなど。認知

症支援活動のシンボルカラーはオレンジです。そこで、このオレンジ色で町の名所を照らし、認知症への理解を訴えようと、所属する福井東ロータリークラブ(RC)で会員に諮り、2019年に地区補助金事業として実施することになりました。

事業成功のためには各団体との連携は欠かせず、福井県や福井市、認知症の支援団体である(公社)認知症の人と家族の会福井県支部、RUN 伴福井に協力を依頼。そしてライトアップ事業のネーミングは、認知症の人と共に笑顔で暮らす社会を目指し「オレンジハート運動」に決めました。

最初のライトアップと、活動の広がり

事前にクラブ内で認知症に関する卓話をを行い、認知症サポーター養成講座を開催。認知症サポーターとは、国





今年9月、朝倉氏遺跡
を幻想的にライトアップ

の認める研修を受け、生活障害で苦しむ認知症の人や、介護する家族への理解と支援を誓った人たちのこと。サポーターには、修了の証しとしてオレンジリングが贈られます。イベントを主唱するクラブとして、まずは身内から始めようと、会員全員で講座を受講。その後、家族や会社の従業員にも、学んだ知識を伝えていきました。

最初にライトアップする場所は、JR福井駅の東口にあり、クラブの例会場になっている地域交流施設「AOSSA」と、駅西口にある恐竜モニュメント（P7写真）の2カ所を選定。ライトアップだけでなく、福井市内

でクラブ主催の講演会を開き、ロータリーの広報も兼ねた、認知症啓発のためのパネル展も開催しました。

ところが、翌20年からはコロナ禍で、恐竜モニュメントを利用できなくなりました。事業中止も検討しましたが、会員の強い思いもあり、会場を市内の一乗谷朝倉氏遺跡に移し継続することにしました。この遺跡は中世の町並みが残る名所で、国から特別史跡、特別名勝、重要文化財と、全国でも6カ所しかない、三重指定を受けた文化遺産。インパクトのある恐竜から打って変わって、幻想的な雰囲気のリフトアップになりました。報道各紙、各局からも大きく取り上げられることにもなり、県民への周知につながっています。

地域で支え、安心して暮らせる町へ

今年も9月17～18日にオレンジハート運動を展開しました。ライトアップに加え、各市町の協力もあって、県内各所でパネル展や講演会、研修などが行われました。上の写真にある、ハート形のキャンドルは、地元の小学生が制作に協力してくれています。当クラブでは初開催時から、期間中に専門の相談員による認知症の相談窓口を開設しています。これまで5年間にわたり継続したことで、すっかり福井東RCの事業として定着し、県民への周知が進んできました。認知症は、発症した人だけの問題ではありません。家族の問題だけにしてもいけません。地域で支えれば、安心が生まれます。一人一人は小さな「点」でも、活動が続ければ「線」となり、「面」へと広がっていくと信じています。（第2650地区 福井県）

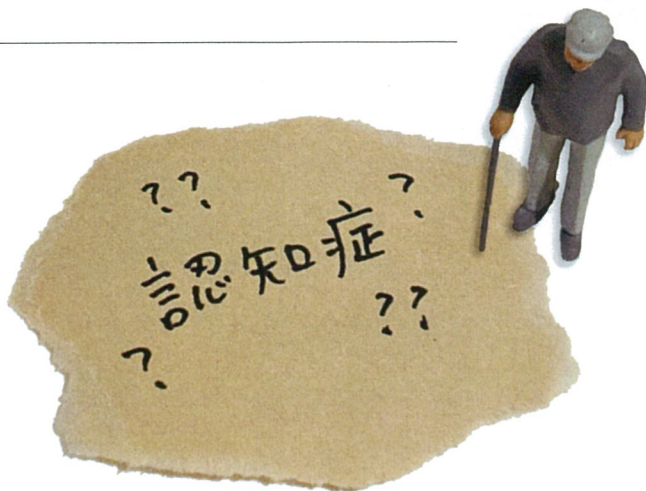


専門医に聞く認知症のこと

認知症を知ろう！

ロータリー活動のヒントを得るために

福井フェニックスRC 松原 六郎



高齢化の進む日本で

ご存じでしょうか。政府の発表によると、2022年の日本の65歳以上の高齢者は3,627万人に達し、総人口の29.1%になりました。これは世界一の比率です。2位のイタリアが24.1%ですから、堂々の1位。男女差はあるものの、日本は平均寿命も84.3歳と、2位のスイスの83.4歳に1歳近く差をつけて世界一。高齢化に伴って認知症の発症者も増える傾向にあり、2025年までに65歳以上で認知症の人は650万人を超え、約5人に1人が発症すると推計されています。

年を取ると認知症になるのか？

人の脳の正常な老化現象と認知症は似てはいますが、これらは異なる現象です。ですから、年を取ると認知症になるというのは間違いです。年を取ると、認知症になる人が多くなるだけなのです。

脳や脊髄の神経系経路の大きな特徴は、「分業」です。

運動神経は筋肉運動、感覚神経は見る、聞く、嗅ぐ、触るなどの感覚情報の伝達といったように、分かれて作業しています。高度な分業では言語を理解し、言葉を発する機能などがありますが、さらに高度なものとして、認知機能や遂行機能をつかさどる神経経路が存在します。認知症はまさに、その認知機能や遂行機能の分業を引き受けている、神経経路の障害なのです。

それでは、認知症の原因となる病気にはどんなものがあるのでしょうか。その代表格は、アルツハイマー病です。しかし、それ以外にも数え切れないほどの原因疾患があります。脳の血管の病気も、脳のけがも、腫瘍や血腫すら部位によっては原因になります。なぜなら、認知機能や遂行機能をつかさどる神経経路に障害をもたらす病気は全て、認知症の原因になるからです。アルコールの多量摂取や、梅毒などの感染症も原因疾患になり得ます。

リスクを軽減するために

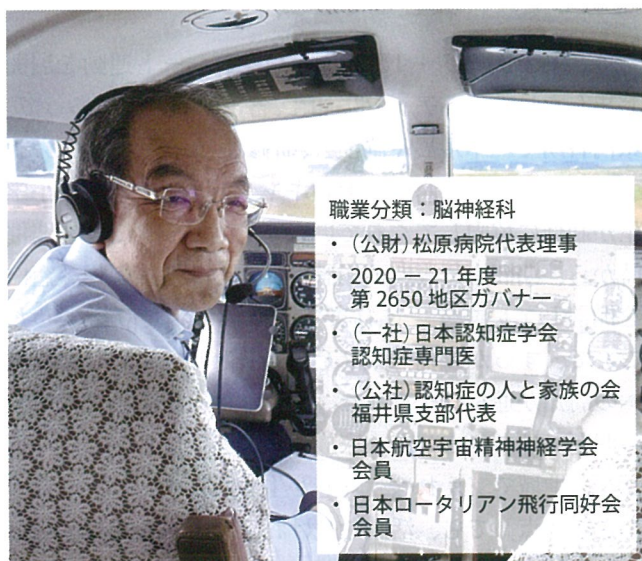
このように、認知症の原因は数限りなくあるわけですから、予防については認知症の原因疾患一つ一つについて検討しなければなりません。しかし、あえてこれらをまとめて、認知症は予防可能かどうか？と問われれば、答えは「はい」であり、「いいえ」です。

また、認知症の治療が可能かどうか？答えはほんの少しだけ「はい」で、ほとんどは「いいえ」です。

認知症の年代別のリスクと予防については、次ページの「図1」が今のところ最も信頼できるものでしょう。国際的な地域差も大きく、新興国で大きく取り上げられる大気汚染のリスクを、そのまま日本に当てはめるのは危険ですが、そのあたりはざっくりと捉えて、それぞれの要因を解決すれば、約40%はリスクを軽減できると考えていいと思います。

ロータリーには45歳以下の会員もいるので、壮年期

著者プロフィール



職業分類：脳神経科

- ・(公財)松原病院代表理事
- ・2020 - 21年度 第2650地区ガバナー
- ・(一社)日本認知症学会 認知症専門医
- ・(公社)認知症の人と家族の会 福井県支部代表
- ・日本航空宇宙精神神経学会 会員
- ・日本ロータリアン飛行同好会 会員

以前の段階も大切ですが、年齢が上がるにつれ、より注意が必要です。「アルコール摂取」の項目の1週間で21ユニット以上というのは、1ユニットが純アルコール8gなので、アルコール5%のビールであれば、500mlで3ユニット相当。毎日ビール1本を飲む人は、1週間で21ユニットを摂取していることになります。あとは、日本酒、焼酎、ウイスキー、ワインなど、アルコールの割合を基に計算していただければ、と思います。ちなみに、イギリスでは、週に14ユニット以上のアルコール摂取は避けるよう勧められています。

これも大切なこととして、聴力低下が見られたら早めに補聴器などを使うこと。また、高血圧や糖尿病などの治療によって、リスクを減らせるともわれています。

もう一つ、2004年発表の論文からご紹介。

次ページへ続く…

図1 認知症の原因となり得る年代別のリスク

※% = そのリスクを除いた場合の発症割合の減少率



※「図1」出典：「Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission」2020.7.30より作図・加筆

ハワイ・ホノルル在住の71～93歳のアジア系男性を調べ、1日に歩く距離と5年後の認知症発症のリスクを調査した結果です。1日2マイル（約3.2km）以上歩く人に比べ、1日0.25マイル（約400m）以下しか歩かない人は、発症率が1.8倍ほど高くなったというのです。1マイルはおよそ2,000歩といわれますから、1日4,000歩以上ということでしょうか。膝などに問題を抱えている人は、同程度の運動を、プールや自転車こぎなどで補うとよいのかもしれません。

注目される新薬の登場

治療可能な認知症は数多くあります。一部の水頭症や硬膜下血腫といったものが、その代表です。ただし、大人の脳に関しては、今の医学のレベルでは神経細胞が一度破壊されると二度と再生できません。従って、早期に治療することが不可欠です。つまり治療というよりは、神経細胞の破壊を予防する方法ということになります。

認知症の原因の中には、レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症など、今後の研究成果が待たれるものが数多くあります。認知症全体の約60%を占めるといわれる

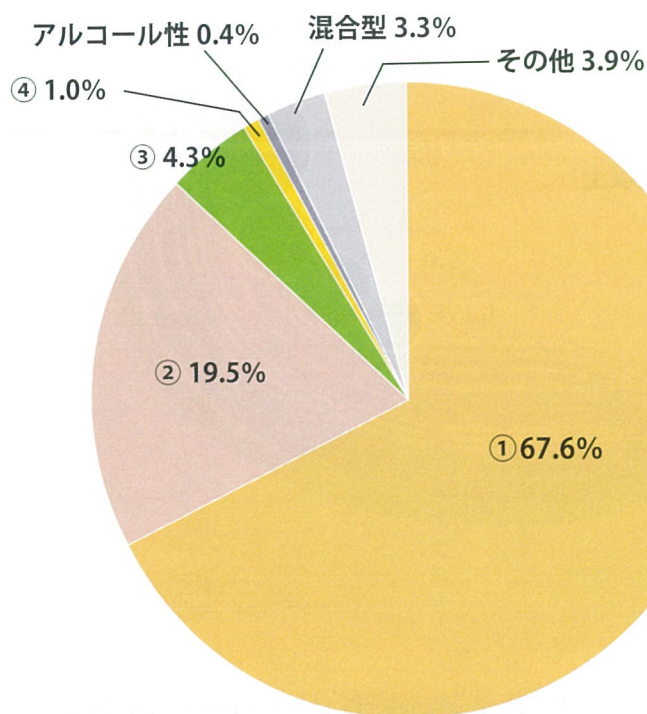
アルツハイマー病の治療については、このたび大ニュースが飛び込んできました。日本でその治療薬の使用が承認されたのです。これも、神経細胞の破壊予防ということにはなりますが、われわれ専門医も大注目しています。

薬の一般名は、レカネマブ^{ベータ}といいます。アルツハイマー病は、神経細胞にアミロイド β という物質がたまって細胞が破壊される病気ですが、レカネマブはアミロイド β に対する抗体で、それにくっついて神経細胞が周囲にたまらないようにする、という画期的な治療薬です。早期の投薬が必要で、進行した人には効果が確認されていないこと、脳の浮腫や出血などの副作用に注意が必要であること、値段が高額であることなど、乗り越えなければならぬ課題がありますが、神経科学の新しい時代に足を踏み入れたことは間違いありません。

私たちにできることは？

この特集の福井東RCの事例（P8～9）にある通り、オレンジは認知症の支援活動のシンボルカラーです。オレンジリングは認知症サポーターの証しですが、マスコットキャラクターに、オレンジのロバ隊長がいます。こ

認知症の原因となる主な病気と特徴



※出典：内閣府大臣官房政府広報室ウェブサイト「知っておきたい認知症の基本」から抜粋／グラフは2013年の報告から

①アルツハイマー型認知症

長い年月をかけ、アミロイド β 、リン酸化タウというタンパク質が脳にたまることによる。記憶障害から始まることが多く、失語や失認（目で見た情報を形として把握しにくい）、失行（できていた動作が行えない）などが目立つこともあります。

②血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により、一部の神経細胞に栄養や酸素が行きわたらなくなり、認知症を来すものを指します。まひなどの症状を伴うことが少なくありません。

③レビー小体型認知症

α シヌクレインというタンパク質が脳にたまり、認知症を来すと考えられています。記憶障害などの認知機能障害が変動しやすい他、幻視や、転びやすい、歩きにくい、睡眠中に夢を見て叫ぶといった症状を伴うことがあります。

④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が病気の原因として進行していき、同じ行動パターンを繰り返したり、周囲の刺激に反応してしまふなどの行動の変化が目立つ「行動障害型」と言葉の障害が目立つ「言語障害型」があります。

れは認知症サポーターの「キャラバン（隊商）」の隊長として、認知症になっても安心して暮らせる町づくりへの先頭を歩む存在。ロバのように、急がず、しかし着実に進んでいこうというメッセージが込められています。研修を受け、そんなロバ隊長を飾った銀行や商店も、そうした町づくりへの協力を誓った人たちの集まりです。

オレンジ・ライトアップは毎年9月21日の世界アルツハイマーデーに前後して、日本各地で行われるようになっており、行政、企業、そしてロータリークラブのような団体も資金を出し合って協力しています。奉仕はアイデア勝負。イベントだけでなく、日常のあらゆる場面で、私たちにできる活動があるはずです。

終わりに

私が個人的に思っていることがあります。それは、「ロータリアンは比較的認知症になりにくい」という現象です。あくまで地域に暮らす一般の人たちの傾向と比較して、ではありますが、確かにそう感じています。ロータリーを通じた社会参加が関係しているのでしょうか。

ロータリー活動に参加し、体を動かすことも認知症予防に貢献しているように見えるけれど、もしかすると、遺伝子の中に積極性遺伝子というようなものがあって、それがあつた人たちには、認知症発症につながる遺伝子が同居しない傾向にあるのかもしれませんが。歩いたり動いたりするから、ではなく、ロータリー活動を積極的に楽しめるような遺伝子をそもそも持っているから、いつまでも元気だという可能性もあるように思います。まあ、よくは分かりませんが、適度に運動しつつ、ロータリーを退会しないよう努めることを、私はお勧めします。そんなロータリアンたちをお願いします。

「僕もそろそろ“認知”来たかなあ？」という何げない省略語が、認知症と聞いているご本人やご家族の気持ちを逆なですることがあります。“認知症”としっかり呼んで、ご本人やご家族の気持ちに寄り添ってほしいのです。

“徘徊”という言葉も同じです。この言葉は目的もなく歩き回ることを意味しますが、ご本人にはご本人なりの、ちゃんとした目的があります。だから、“ひとり歩き”といった言葉の使用が求められます。「家族の目を盗んで外に出る」。これも違います。「子どもが帰る前に

家にいてやらなければ」と荷物を担いで施設から出ようとした女性がいました。たとえ、生まれ育つた家がもうなくなっていたとしても、迷惑をかけまいと必死になって自宅に帰ろうとするのです。

以前、サッシの取り替えを仕事にしていた男性は、病院の窓を枠から外してしまいました。認知症の方々は、今も一生懸命、生きようとされています。

ご家族もそうです。幼い頃にたくさんの愛情をくれたお父さんやお母さんの、いろいろなことができなくなる姿を、子どもたちは認めたり、受け入れたりすることができません。だから、つきつく当たってしまうのでしょうか。

認知症のご本人と介護するご家族への理解と支援は、われわれ市民にとっての急務です。そして、そこにはロータリーの奉仕事業につながる、たくさんのヒントが埋められているのです。

(第2650地区 福井県)

What's more !

映像から学ぼう！

認知症の方が身近にいない人も、映像での体験からいかがでしょう？

日本老年精神医学会が後援する 認知症関連映画2作品



©2012 NY GALS FILMS

「毎日がアルツハイマー」

(2012年／93分)

関口祐加監督が、アルツハイマー病の母親と過ごす毎日を記録したドキュメンタリー。YouTubeで配信され大反響を呼んだ動画を、劇場公開用に再編集した作品。

公式 web : <http://maiaru.com/>



©2013『ペコロスの母に会いに行く』製作委員会

「ペコロスの母に会いに行く」

(2013年／113分)

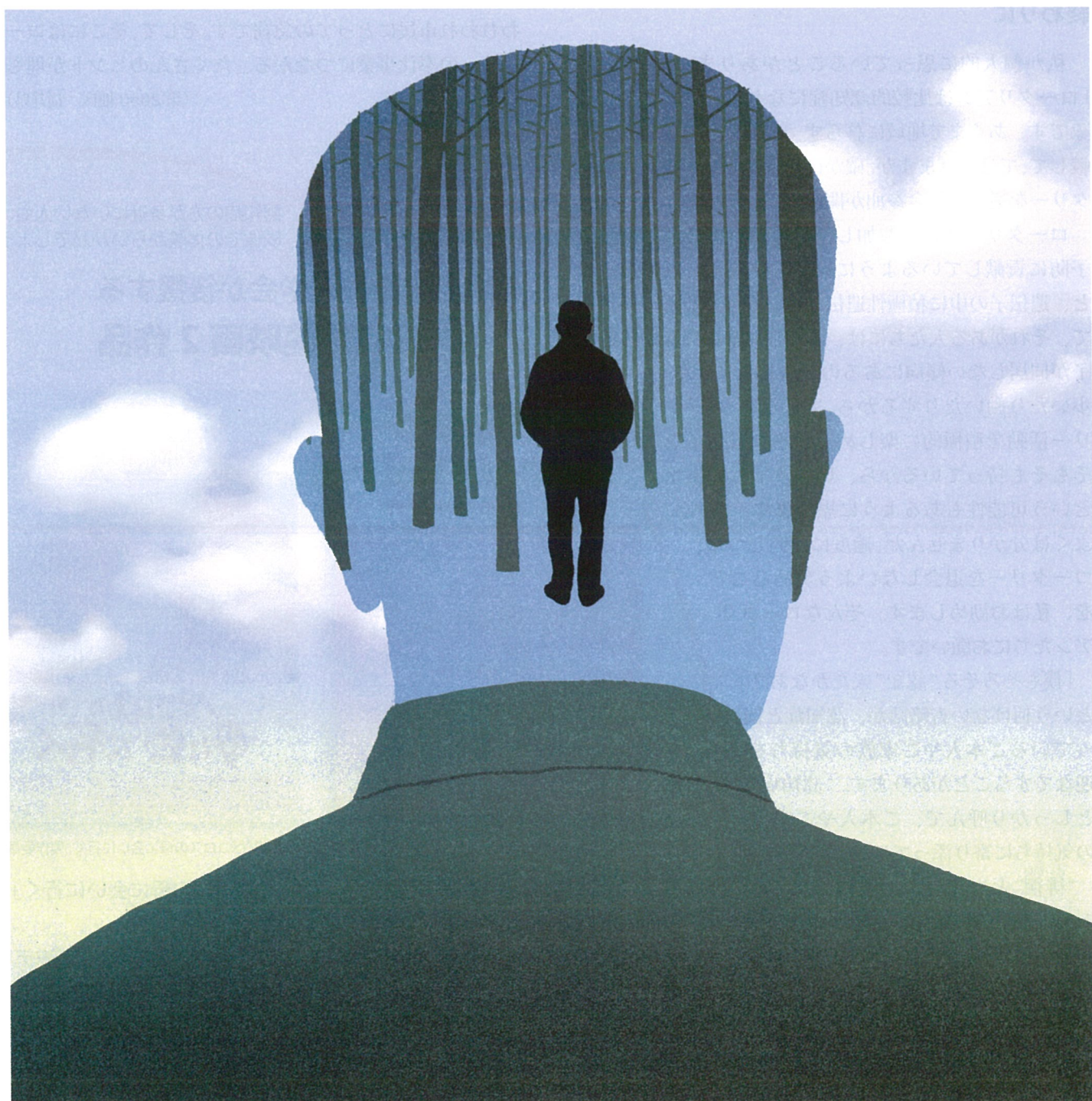
森崎東監督が、62歳で漫画家デビューした岡野雄一氏の介護日誌コミックを原作に、主人公と認知症の母との心温まる日常を描いた作品。

公式 web : <http://pecoross.jp/>

大きな困難に立ち向かう

アルツハイマー型認知症（以下、アルツハイマー）を患う筆者が、病との闘い、そしてより良いケアと治療への熱い思いをつづります。

文：グレッグ・オブライエン





方のランニングに出かけると、何度も私の頭の中に潜む魔物が襲いかかろうとしてきました。症状がひどくなる日没を避けるため、ほぼパニック状態で、全速力で走りました。

うららかな春、アメリカ・ニューイングランドの大西洋を望むケープコッドののどかなビーチで、夕暮れ時にそれは始まりました。しびれるような、ゆっくりと感覚を失わせるモヤモヤしたものが徐々に心に忍び込み、五感をまひさせるように重たくのしかかりました。冷たく、息もできない強風のようでした。

大きな木々の下を走りながら、悪魔たちはどんどん加速して追いかけてきて、それは地面の草々から叫び声が聞こえてくるような気がしました。心臓は高鳴り、汗が滴り落ち、恐怖とパニックで、頭の中は火が燃えたぎるようでした。

暗く曲がりくねった森を駆け抜け、墓地も通り過ぎました。ビーチにろうそくのような夕日が差し込んでいました。まだ完全には消え去ってはいませんが、この瞬間は、自分の意思でこの悪魔たちに打ち勝つことができました。しかし、彼らが戻ってくることは間違いありません。

実際にそうになりました。アルツハイマーや他の認知症は、心にいたずらを仕掛けてくるのです。長距離走だった私の人生が、今では生き残りを懸けたレースとなりました。

アルツハイマーは、私の母方の祖母や母、父方の叔父の命を奪い、父も亡くなる前に認知症に。そして今、私のところにもやって来たのです。

世界では推定 5,500 万人の認知症患者がいます。高齢者の増加に伴い、この数は今後、飛躍的に増加すると予想されています。認知症の一種で、特定のタンパク質が脳にたまることで発症するとされるアルツハイマーは、全く自覚症状がなく、40 代で発症する人もいます。

私がアルツハイマーと診断されたの

は 7 年前。スポーツでの度重なる脳振とう、自転車事故での頭部への外傷によって悪魔が解き放たれてしまったのだ、と医師は言いました。私はまた、元々アルツハイマーの遺伝的危険因子を持っています。現在、私の短期的な記憶の 60% は、数秒で消え去ってしまいます。長年の知人のことが認識できないこともあります。怒りや、居場所の喪失、自己の喪失、嗅覚の喪失と向き合い、幻覚を見ることもあります。物を頻繁になくし、ますます家に引きこもりがちになります。

ある日、歯を磨こうとした時、私の脳は歯ブラシではなくカミソリに手を伸ばすように指示してきました。私の心は言いました。「嫌だ、悪い犬め！」

時には独りで幼い少年のように涙を流します。73 歳だというのに、人生の終わりを感じているからです。

認

知症の専門家によると、幸い私は認知力の予備が多く、神経細胞をつなぐ構造がうまく働いて、記憶を補ってくれているとのこと。しかし、その蓄積量は次第に減っています。本質的な身体的活動のうち、「書く」力が衰えるのは最後になるだろうと医師たちは予想しており、現在ジャーナリストである私は、その通りになることを望んでいます。口頃から全てのメモをノートパソコンに残します。パソコンは私のもう一つの脳であり、いつ、どこで、どんな理由で自分がそこにいなければならぬか、忘れずにいられます。また、バックアップとして、定期的にメールやショートメッセージを送っています。このような手だてがないと人生においてアルツハイマーや他の認知症に対処するのは、難しいのです。

私は、アルツハイマーに加え、前立腺がん、重度のうつ病、不安症とも診断されました。2 年前には、ボストンの病院で 10 時間にわたる脊椎再建手術を受けました。こうした状況は、私を死にゆくムカデのような気持ちにさ

せます。たくさんある足の一つ一つが落ちていく感覚です。

そうした不安を、信仰や希望、そして私のルーツであるアイルランドのユーモアが和らげてくれています。母は私のヒーローです。10 人の子どもを育て、専門家が治療方法の確立を急ぐ中、アルツハイマーとどう闘い、生き残っていけばいいのかを教えてくださいました。

また、「超我の奉仕」をしっかりと理解できるよう、母なりの言葉で教えてくれました。超我の奉仕は、今の私を駆り立てるロータリーの原則です。私は両親とも介護をしたので、アルツハイマーのあらゆる側面を知っています。私は両親をみとりました。最初に父、そして 4 カ月後に母。次は私の番だ、そんな気がしました。

幸い私には素晴らしい支援態勢があります。アルツハイマーの専門家、ルディ・タンジ氏はその一人。そして、ハーバード大学で神経科学の博士号を取得し、映画化された『アリスのまま』を含む五つのベストセラー小説の著者、リサ・ジェノヴァ氏もいます。この映画で主演したジュリアン・ムーア氏は、若年性アルツハイマーを発症した教授を見事に演じ、アカデミー主演女優賞を受賞しています。

ジェノヴァ氏は、自身が執筆したノンフィクション『Remember 記憶の科学—しっかり覚えて上手に忘れるための 18 章』の序文でこうつぶっています。「人間の脳は驚異的だ。脳は毎日、無数の奇跡を起こしている。見て、聞いて、味わって、匂いを嗅いで、触れている。痛みを、喜びを、温度を、ストレスを、さまざまな感情を感じ取っている。……今、空間のどこにいるかを脳が把握してくれる。アルツハイマーのせいで、個人的な歴史を剥ぎ取られた患者さんを目にしたことのある人は、人間的な暮らしをするために記憶がどれほど重要か、痛感しているに違いない」

例えば、車の鍵をどこに置いたかを忘れることと、車の鍵が何のためにあ

るのか分からないこと。どこに車を止めたかを忘れることと、自分が車を持っているかどうか分からないことには、明確な違いがあります。

数年前のある日、私がまだ車を運転していた頃、ごみ処理場にごみを持っていきました。ごみを捨てた後、家への帰り方が分からなくなったのです。妻か子どもに電話して迎えに来てもらおうと考えるうちに、パニックに陥りました。黄色い4ドアのジープが目の前にあるのに気付いたにもかかわらず、私の脳はそれが自分の車であることを教えてくれなかったのです。友人が私を助けに来て、黄色のジープが私の車であると教えてくれました。



ありがたいことに、軽度の認知症とアルツハイマーの初期段階の人々については、進行のペースを遅らせるための研究が進んでおり、希望が見え始めています。また、主要な臨床試験や脳の健康の分野も同様です。7月、アメリカ食品医薬品局（FDA）は、製薬会社のバイオジェンとエーザイが開発した「LEQEMBI®（一般名・レカネマブ）」の使用を承認しました。初期のアルツハイマーの進行を遅らせることが証明された薬品を、FDAが認可したのは、これが初めてです。この薬は、アルツハイマーの原因となるタンパク質の蓄積を除去するのに役立つとされます。

アルツハイマーの患者団体・U S アゲインスト・アルツハイマーの会長兼共同創設者であるジョージ・ブラデンバーグ氏は、今回の承認は「自らの生活の質を向上させ、家族の負担を軽減しようとする力を尽くしている何百万人も患者にとって希望の光です」と述べています。

早期診断と臨床試験に加えて、脳の健康を維持することは、アルツハイマーの症状を抑えるための鍵となります。タンジ氏は、これに役立つ略語「SHIELD」を考案しました。少なくとも一晩に7時間は十分な「Sleep

（睡眠）」を取り、ストレスに「Handle（対処）」する方法を学ぶこと。ストレスは、より有害な脳内タンパク質の生成につながる可能性があるからです。友人と「Interact（交流）」すること。引きこもりたくなる気持ちと闘うには、交流が重要。毎日「Exercise（運動）」する時間を持つこと。運動は、新しい脳細胞の生成を促し、細胞間をつなぐ新たな構造の形成に役立ちます。新しいことを「Learn（学ぶ）」、そして野菜、果物、豆類、ナッツ類など植物をベースとした健康的な「Diet（食事）」を取りましょう。

タ

ンジ氏は、当初からその画期的な研究において、アルツハイマーの主要なマーカーであるタンパク質と神経原線維のもつれに注目し、「脳内に猛烈な炎が生じる」といった比喩を使っています（患者にとっては、これは単なる比喩ではありません）。「火を消して、できるだけ多くの木（脳細胞）を救う必要があります」とタンジ氏。さらに「アルツハイマーは、先天性心疾患やバイパス手術の必要性といった別の問題が出てくるまで、通常は診断されないのです」。正しく診断される頃には脳内

の「炎」が制御不能になってしまう、とタンジ氏は述べ、早期発見の重要性を主張しています。

長年、私はアルツハイマーという、全てを燃やし尽くす大火で親戚や何人もの友人を失ってきました。それは私を苦しめると同時に、奮起させるものでもあります。時間は刻々と過ぎ、ケアと治療のための資金を集める方法を見つけなければなりません。

同時に私は、生き残りレースで自らの病と向き合うことにしました。詩人のロバート・フロストは「人生で学んだ全てを私は3語にまとめられる。それは『In goes on（何にでも続きがある）』ということだ」とつぶっています。アーネスト・ヘミングウェイは感嘆符の言葉「世界は人を打ちのめす。そして、多くが打ちのめされたその場所で、人は強くなるのだ！」を述べています。私たちも、人間が打ちのめされてきたこの分野で、強くなろうではありませんか。

グレッグ・オブライエン:

ジャーナリスト、編集者・出版者。『On Pluto: Inside the Mind of Alzheimer's』の著者。家族と共に2021年のドキュメンタリー番組『Have You Heard About Greg?』に出演。



1923 年生まれの「決議 23 - 34」

100 年の通過点で

ロータリークラブに入会すると、一度は耳にする「決議 23 - 34」。しかし、その内容や意義を知らない、と言う会員も増えてきたとか。それだけに、この 100 年の変遷に触れてもらい、学び考える機会となれば。そして、次のロータリーの 100 年を歩んでいく起点になれば。

寒河江 R C 鈴木 一作

今から 100 年前、1923 年の国際大会は、アメリカ・セントルイスで開催されました。現在は規定審議会で扱う立法案を、当時は国際大会で審議していました。「決議 23 - 34」とは、この国際大会で提出され採択された第 34 号議案から来た通称で、内容は声明文です。

現行の正式名称は「社会奉仕に関する 1923 年の声明 (1923 Statement on Community Service)」です。『友』ウェブサイトの「ロータリー資料館」に、邦文／英文で併記し、掲載しています。

また、『2022 年手続要覧』を開いてすぐの「1 ロータリーの基本理念」には、

「次の声明は 1923 年国際大会で採択され、以後の国際大会で改正されたものである。これは、その歴史的価値から手続要覧に含まれている (ロータリー章典 8.040.1.)。」と掲げられ、以下全文が収載されています。

100 年の間の紆余曲折

紙幅もあり、その全文を掲載できませんが、一読されると違和感を覚えるかもしれません。タイトル、序文と全 6 項目で構成される声明を読み進むと、タイトルにある「社会奉仕」とは齟齬を感じる項目も並ぶのです。

しかしこれも、古今東西の先輩方の文献に当たり、100 年の経緯を紐解くと、タイトルに序文に 6 項目、その全てに繰り返し、改正が重ねられていることが見えてきます。むしろ改悪では？という声が出る一方、現状の「決議 23 - 34」は現代のロータリーの方針や活動内容にはそぐわない、という指摘も出ています。

さらに、その取り扱いも大変遷。大切に受け止めてきた日本に比し、海外では早くからその存在すら知らないという会員も多く、国際ロータリー (R I) 理事会側から『手続要覧』より削除、とする審議が提出されるほどでした。再び『手続要覧』に掲載されるも、「これ記載不備？」と思わしめるような、以前と微妙に相違した形で復活されたりしたのです。

問いかけを忘れず進む

近年では、R I がこの声明を「歴史的価値」と位置付け『手続要覧』に収載していることに対し、「歴史的、という表現は声明の価値を失うことを意味する」という反論も耳にします。

しかし、1923 年当時の会員らが採択した声明文が、ロータリーの本質的な哲学を表していることは、今も揺らぎません。実際、2010 年規定審議会で釧路北 R C は議案を提出、その決議案 10 - 182「第 1 項を、奉仕の哲学の定義として使用することを検討するよう R I 理事会に要請する件」は、賛成 444 / 反対 66 で採択されました。会員の考えがここに示されていると思います。

ぜひ、『友』電子版アーカイブスで「決議 23 - 34」を検索してみてください。珠玉の記事がめじろ押しです。100 年前の文献を保有し味読できるロータリーの会員として、平和が切望されるこの今、気概を感じる時間となられたら幸いです。

(第 2800 地区 山形県)

◆主な参考文献

小沢一彦・渡辺好政「「決議 23 - 34」への熱き思い」

『友』2008 年 9 月号

黒田正宏「社会奉仕に関する 1923 年の声明」

『友』2010 年 9 月号



1923 年 6 月のセントルイス国際大会



END POLIO NOW

10月24日の世界ポリオデーにちなんで、日本各地でポリオ根絶への取り組みが行われました



@ 湘南

第2780地区内RAC

藤沢駅前で開催中の「湘南SDGsフェスタ2023 オータム」会場内にブースを設け、ポリオ募金を呼びかけた。早朝から田島敏久ガバナーをはじめ多くのロータリアン、そしてイタリアからの青少年交換学生ジョルジオ・ピンナさんも参加して呼びかけ。実は、地区内のローターアクトターが一堂に会しての募金活動は初めて。事前にポリオについての勉強会を実施したことにより、一層力が入ったローターアクトターたちの募金活動は活気に満ちていた。

(10月1日 神奈川県)

@ 松徳学院中学校高等学校学園祭

松江南RC

4年ぶりに通常開催された松徳学院中学校高等学校の学園祭に参加。同校の理事長兼校長が会員であることから、1ブースを借り、ロータリーの活動やポリオ根絶活動をPRしつつ割りそばを販売。売上金を松徳学院へ寄付したところ、同校がロータリーの活動に賛同しポリオ根絶のために寄付した。未来を担う若い世代へ、ロータリーの思いや活動が伝わることを会員一同期待している。

(9月3日 第2690地区 島根県)



@ あらぐさ福祉会

京都イブニングRC

(社福) あらぐさ福祉会の障害者福祉施設で「あらぐさ支援バザー」が4年ぶりに催され、会員の家庭に眠る余剰品を販売した。ポリオ募金も行い、米山奨学生が参加。寄付者にはEND POLIO NOWのロゴが入ったティッシュペーパーを配布した。余剰品の収益は施設に、ポリオ募金はロータリー財団に寄付した。

(10月7日 第2650地区 京都府)

@ 大垣市柿の木荘

大垣中RC

クラブの創立40周年の記念事業として、障害者支援施設の大垣市柿の木荘に電気自動車を寄贈。車体にはポリオ根絶活動推進のステッカーをラッピングした。因みに、左は篠原一行ガバナーが各行事に参加する際に使用している車。

(8月25日 第2630地区 岐阜県)





@諫早

第 2740 地区・第 8 グループ

4年ぶりに開催された「のんご諫早まつり」で「ポリオ根絶募金活動」を初めて実施。50人以上のロータリアンの参加・協力を得て、ソフトドリンクの販売と募金活動を同時に行った。翌日は悪天候で募金活動は中止になったが、今年度の地区運営方針「ポリオデーへの取り組み」を合同で実施できたことは意義深く、今後につながると期待している。(9月16日 長崎県)

@高野山壇上伽藍

河内長野高野街道RC

ポリオ根絶のための募金と啓発活動を実施。一緒に参加した地元英会話学校の小中学生は、日英の言語で観光案内する「伽藍ちょこっと案内プログラム」も行い、計47組約100人(うち31組は外国人)の観光客を案内した。初めは恥ずかしがっていた児童もすぐに会話の楽しさに気付き、積極的に英語で「伽藍をご案内します」と話しかけていた。観光客には国内外からのロータリアンも混じり、多くの募金が集まった。(9月10日 第2640地区 大阪府)



@あらかわ遊園

東京荒川RC

第2回「あらかわ遊園世界ポリオデー」を開催。今回は、「荒川区にぎわい創出事業」の対象となり、区から補助金などの協力を得た。園内の広場でポリオ根絶と感染症予防のPRを兼ねた「クイズラリー」を行い、子どもや保護者、一般の来場者ら70人が参加。新企画・ティラノサウルスの着ぐるみに身を包んで競走する「ティラノサウルスレース」は、5人で1チームを組み、子どもの部10チーム、大人の部10チームが出場。大いに盛り上がった。

(10月15日 第2580地区 東京都)

@信州駒ヶ根

駒ヶ根RC

第10回「信州駒ヶ根ハーフマラソン」。大会史上最高の4,119人が参加した。ゴールしたランナーへ、会員企業寄付の駒ヶ根名物「冷たいドーナツ」をプレゼントしながら、ポリオ根絶のための寄付を募った。大会を通じて少しでも多くの方が、駒ヶ根市のファンになってくれることを会員一同祈った。

(9月24日 第2600地区 長野県)



バギオ基金が 生まれた背景を探る

(一財)比国育英会バギオ基金会長
浅田 豊久(東京六本木RC)

第二次世界大戦が終結して今年で78年になります。日清、日露の二つの戦争に続き、日本は戦争に突き進んでいきました。今回はフィリピン、特にバギオに焦点を定め、日本の戦争にまつわるエピソードをお話します。

黒船来航と開国 変わるニッポン

1853(嘉永6)年、アメリカの東インド艦隊司令長官ペリーは、軍艦4隻を率いて大西洋を横断、アフリカ南端の喜望峰を回り、インド、中国、フィリピン、琉球を経て日本の三浦半島・浦賀に入港、開国要求の大統領国書を幕府に渡します。明治維新の15年前の出来事でした。

このペリー来航が引き金となり、日本は近代化への道を大きくたどり始めます。幕末から近代化路線へと走る明治への激動の歴史。その転換期から今日まで、まだ150年ほどしかたっていないというのも驚きです。

新政府は直面する課題に対し、海外(特にヨーロッパ、アメリカ)に渡航して学ぶことで対応していこうとしました。いわゆる和魂洋才の時代です。東洋のそう大きくない島国がここまで力を持っていたのかと先進各国を驚かせ、近代化にまい進する当時のニッポンの姿がありました。そして、世界中が近代化に向かって激変の潮流に

のまれる頃、南太平洋のフィリピンも例外ではありませんでした。

米西戦争を経て、フィリピンはアメリカ統治酒下へ

歴史をたどれば、大航海時代、スペイン帝国の艦隊を率いた航海者フェルディナンド・マゼラン(1480-1521)が、1521年フィリピン諸島に上陸して以来、スペインがフィリピンを植民地支配してきました。これが今でもフィリピンでスペイン語の単語が交じる言葉の名残があるゆえんです。

1898(明治31)年に勃発した米西戦争では、アメリカとスペインが、キューバのハバナ湾から始まり、フィリピン、グアム島など、カリブ海だけにとどまらず、アジア太平洋地域へと広範囲にわたる戦いを繰り広げました。フィリピンで最初の戦地となったのはマニラ湾といわれています。戦争はアメリカの完勝に終わったとされ、スペインの太平洋艦隊は壊滅。その後、アメリカ海軍がフィリピン周辺海域を掌握するに至ったのです。スペインを破ったアメリカは、わずか2,000万ドルほどでフィリピンの領有権を得て植民地化したとされています。その支配は日米の戦場と化す時期を経て、1946(昭和21)年にフィリピンが独立を果たすまで続きました。

バギオ基金とは？

フィリピンにおける日系および一般青少年のために育英資金を提供する、日本のロータリーで発足した基金です。勉学援助、日本への留学も支援し、日比両国の親善友好に貢献しています。

奨学金授与*

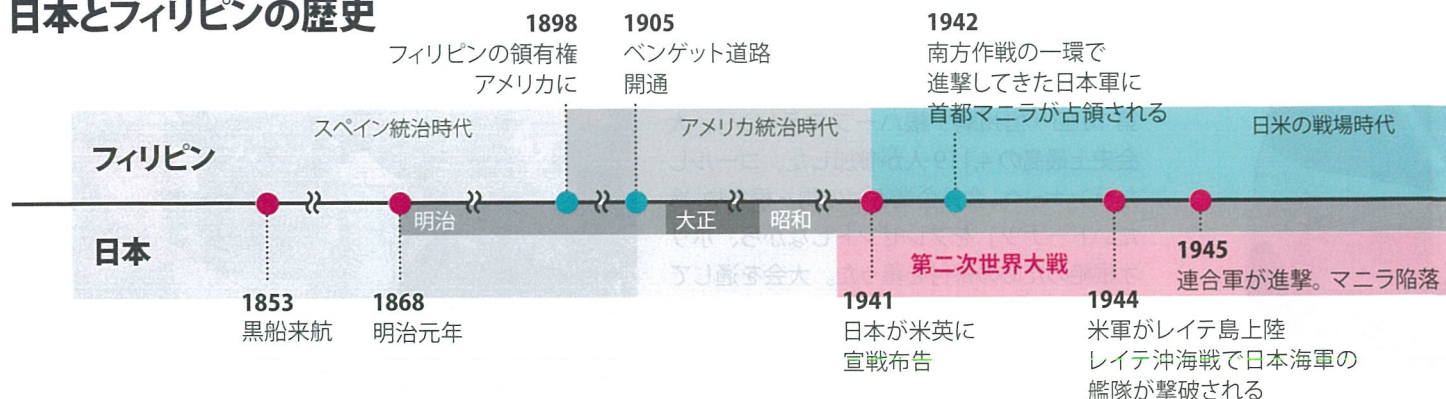
奨学生の総数は延べ4,117人

*フィリピンの大学、高校の授業料として

日本への留学支援

- ・奨学金に加え、生活に必要な資金援助など
- ・受け入れた留学生は、2008年以降計17人

日本とフィリピンの歴史



移民政策を実施していく日本国

その頃、明治新政府では、「散髪脱刀令」「身分制度（いわゆる士農工商）の廃止」「郵便制度の設立」「廃藩置県の実施」「近代工業化推進」など、歴史を塗り替える制度改革を実行。この大変化の影響を特にまともに受けたのは武士たちでした。近代化日本が直面した課題、いわば勤務先がなくなった元お侍をどうするか？ その解決策の一案に、国民を海外に出す移民政策の実施があったようです。国内では北海道の開拓移民、海外ではハワイ、ブラジルをはじめとして、アメリカ（西海岸）、オーストラリア、太平洋の島国、そしてフィリピンもその行き先の一つとなったのです。

日系移民とフィリピン人の良好な関係が戦争で一変へ

バギオはフィリピンでも避暑地とされ、開発が早くから進んだ所ですが、首都マニラからの道のりは、現在でもバスで6時間以上かかります。あのダグラス・マッカーサー司令官が「I shall return. (私は戻ってくる)」と告げて、攻め込む日本軍から退避したクラーク空軍基地が、その道中にあります。

明治時代に、この間を行き来する道路（通称、ベンゲット道路）の建設に関与したのが、マニラ麻栽培を目指し移住していた日本人たちでした。現地の人たちとの難工事の末、山道は4年で開通にこぎ着けました。

日本人の素晴らしさと触れ合った現地の人々は、その後バギオに日本人街を誘致し商店街ができて、外国には珍しい街づくりが実行されたのです。素晴らしい日本の人々と触れ合ったフィリピンの人たちとの間で自然なかたちでつながりができ、やがて子どもたちが生まれてと、日々温かい関係が続いたのです。

しかし、1941年、日本がアメリカに宣戦布告をした

のを機に、昨日までの親戚友人の仲間関係は、一瞬の間に消え去りました。昨日の友は今日の敵となり、「学校には来るな」「食料？ とんでもない。飲み水なんて山奥にたくさんあるだろう」。戦争が終わってからも、人々の関係は簡単には修復できませんでした。こうして、対日感情の悪化から日系人であることをひた隠しにして生きざるを得ない人々が多く残されたのです。

現地の日系人に目を向けたシスター

戦後、静岡出身のシスター・テレジア^{うんの}海野さんが、取り残された日系人の悲報を耳にし、単身バギオへ入ったのが1972年。彼女は教会の正式な手続きを経て入国し、一人で日系人が隠れている山道へと入り始めました。そして隠れた生活を送っていた日系人の元へ水や食料、教科書などの支援を続けたのです。

そのことを知った日本のロータリアンが「これこそロータリーの活動だ！」と46年前に活動を開始。バギオ基金の組織を1981年に立ち上げました。初代名誉会長には東京北ロータリークラブ（RC）竹田恒徳会員、会長には東京銀座RCの服部禮次郎会員が就任。組織として活動を開始し、現在ではのべ4,000人以上の奨学生への支援をはじめ、毎年のように数人の日本への留学生に対する支援、保護司、看護師希望者への支援、日本語を学ぶ目的での大学入学支援などを実践しています。

今では毎年全国からの支援が1,000万円を超える状況になりました。皆さまからのご理解、ご支援は本当にありがたく、組織を代表して厚く感謝申し上げます。これからも頑張って前進します！

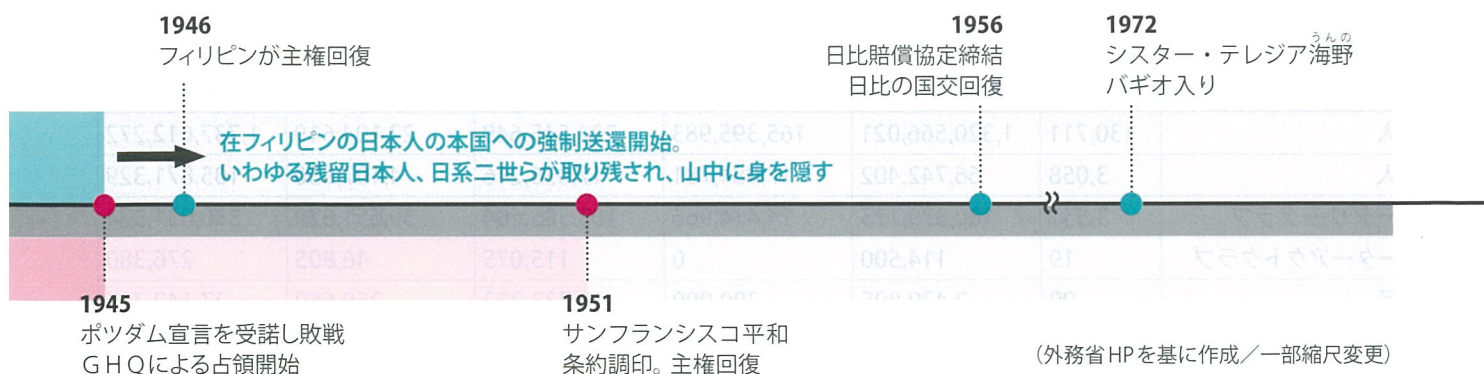
（第2750地区 東京都 2019 - 20年度ガバナー）

（一財）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

baguiofund@eos.ocn.ne.jp www.baguiofund.or.jp



公益財団法人 ロータリー日本財団

— 令和 4 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、「世界でよいことをしよう」というロータリーの理念の基に、2010（平成 22）年 12 月、公益財団法人として内閣府から認定を受けました。

当法人の事業である奨学金とロータリー財団への支援は、日本のロータリー会員や支援者の皆さまから広くご支持を頂き、昨年度は過去最高の 22 億円余を集めることができました。この場をお借りして深く御礼申し上げます。

皆さまからのご寄付は、日本からのグローバル補助金奨学生 39 人と、日本または海外のロータリー平和センターで学ぶ 18 人の平和フェローに奨学金として授与されたほか、ポリオプラスや災害救援、世界でよいことをするクラブや地区のロータリー財団の活動を

支えています。

長引く戦争や紛争、気候変動に伴う大規模な自然災害などにより、必要とされる支援はますます増大しています。私たち一人一人ができる支援をしていくために、引き続き温かいご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ここに、令和 5 年 8 月 25 日理事会および 9 月 13 日評議員会で承認を受けました、令和 4 年度の事業報告をさせていただきます。また、2 月に行われた内閣府の立ち入り検査につきましても無事完了し、指導により必要な改善を行いましたことをご報告申し上げます。

※（公財）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。

自 令和 4 年 7 月 1 日 至 令和 5 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（R I）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、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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 1 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. R I 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 R I のロータリー財団への支援事業を行いました。寄付金は、R I のロータリー財団の管理の下で、日本を含め全世界約 4 万 6,000 のクラブ（ローターアクトを含む）を通じて公益事業に使われております。R I のロータリー財団はアメリカに本部を置く非営利法人です。本財団には、令和 4 年 7 月から令和 5 年 6 月までの 1 年間で 13 万 7,450 件、総額 22 億 1,026 万 3,142 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 20 億 1,200 万円を R I のロータリー財団へ寄付しています。下記の表のとおり、個人からの寄付は 13 万 711 件、17 億 3,761 万 2,272 円、法人からの寄付は 3,058 件、1 億 587 万 1,329 円、詳細は下記の通りです。

（単位：円）

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	130,711	1,320,566,021	165,395,983	224,545,649	27,104,619	1,737,612,272
法人	3,058	66,742,402	17,984,781	17,036,216	4,107,930	105,871,329
ロータリークラブ	3,551	180,579,125	14,414,966	103,385,604	39,651,629	338,031,324
ローターアクトクラブ	19	114,500	0	115,075	46,805	276,380
地区	99	2,439,805	700,000	23,733,262	269,650	27,142,717
その他	12	22,200	0	1,251,857	55,063	1,329,120
計	137,450	1,570,464,053	198,495,730	370,067,663	71,235,696	2,210,263,142

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5年9月13日現在

理事長	千 玄室（京都）				
副理事長	三木 明（姫路）	佐藤 芳郎（岡山南）	小沢 一彦（横須賀）		
理事	金杉 誠（横浜西）	宮崎 茂和（福井）	立野 純三（大阪）	大室 備（宝塚武庫川）	
	辰野 克彦（東京西）	服部 良男（愛知三州）	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）	
	舟木いさ子（東京白金）	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5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	60,948,126	59,080,480	1,867,646
未収金	1,904	1,904	0
前払費用	260,000	256,618	3,382
流動資産合計	61,210,030	59,339,002	1,871,028
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	256,639,782	352,204,038	△ 95,564,256
特定資産合計	256,639,782	352,204,038	△ 95,564,256
(3) その他固定資産			
建物	605,726	695,032	△ 89,306
その他固定資産合計	605,726	695,032	△ 89,306
固定資産合計	371,345,508	466,999,070	△ 95,653,562
資産合計	432,555,538	526,338,072	△ 93,782,534
II 負債の部			
1. 流動負債			
未払費用	94,624,913	57,147,569	37,477,344
仮受金	93,760	0	93,760
流動負債合計	94,718,673	57,147,569	37,571,104
2. 固定負債			
固定負債合計	0	0	0
負債合計	94,718,673	57,147,569	37,571,104
III 正味財産の部			
1. 指定正味財産			
寄付金	256,639,782	352,204,038	△ 95,564,256
定期預金	114,100,000	114,100,000	0
指定正味財産合計	370,739,782	466,304,038	△ 95,564,256
（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）	(256,639,782)	(352,204,038)	(△ 95,564,256)
2. 一般正味財産	△ 32,902,917	2,886,465	△ 35,789,382
正味財産合計	337,836,865	469,190,503	△ 131,353,638
負債及び正味財産合計	432,555,538	526,338,072	△ 93,782,534

正味財産増減計算書

令和4年7月1日から令和5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	2,282	2,282	0
受取寄付金			
受取寄付金	1,570,464,053	1,350,539,604	219,924,449
受取寄付金振替額	735,363,345	448,245,804	287,117,541
受取寄付金計	2,305,827,398	1,798,785,408	507,041,990
雑収益			
受取利息	3,989	2,060	1,929
経常収益計	2,305,833,669	1,798,789,750	507,043,919
(2) 経常費用			
事業費			
通信運搬費	1,314,038	1,137,183	176,855
消耗什器備品費	87,227	99,735	△ 12,508
消耗品費	62,890	108,327	△ 45,437
印刷製本費	283,138	0	283,138
賃借料	5,262,492	4,925,169	337,323
支払寄付金	2,012,000,000	1,540,000,000	472,000,000
委託費	1,183,775	1,615,076	△ 431,301
奨学金	315,463,841	210,056,626	105,407,215
事業費計	2,335,657,401	1,757,942,116	577,715,285
管理費			
会議費	202,060	275,000	△ 72,940
旅費交通費	306,970	27,200	279,770
通信運搬費	290,084	236,162	53,922
減価償却費	89,306	89,306	0
消耗什器備品費	32,254	36,875	△ 4,621
消耗品費	23,265	40,071	△ 16,806
印刷製本費	209,222	57,860	151,362
賃借料	1,946,403	1,821,633	124,770
保険料	356,314	268,103	88,211
租税公課	8,261	8,337	△ 76
委託費	1,934,873	1,673,348	261,525
雑費	566,638	524,357	42,281
管理費計	5,965,650	5,058,252	907,398
経常費用計	2,341,623,051	1,763,000,368	578,622,683
当期経常増減額	△ 35,789,382	35,789,382	△ 71,578,764
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	35,789,382	△ 71,578,764
当期一般正味財産増減額	△ 35,789,382	35,789,382	△ 71,578,764
一般正味財産期首残高	2,886,465	△ 32,902,917	35,789,382
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	639,799,089	800,449,842	△ 160,650,753
一般正味財産への振替額			
一般正味財産への振替額	△ 735,363,345	△ 448,245,804	△ 287,117,541
当期指定正味財産増減額	△ 95,564,256	352,204,038	△ 447,768,294
指定正味財産期首残高	466,304,038	114,100,000	352,204,038
指定正味財産期末残高	370,739,782	466,304,038	△ 95,564,256
III 正味財産期末残高	337,836,865	469,190,503	△ 131,358,638

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	352,204,038	0	95,564,256	256,639,782
小 計	352,204,038	0	95,564,256	256,639,782
合 計	466,304,038	0	95,564,256	370,739,782

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)	-	-
特定資産				
寄付金送金資産	256,639,782	(256,639,782)	-	-
小 計	256,639,782	(256,639,782)	-	-
合 計	370,739,782	(370,739,782)	-	-

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	1,354,697	605,726
合 計	1,960,423	1,354,697	605,726

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	735,363,345
合 計	735,363,345

6. その他

資産除去債務関係について、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貸契約に基づき、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。

ケニア・ホマベイ

米山から世界の町へ

26

ケニア南西部、アフリカ最大の湖、ビクトリア湖に面する地域。主な産業は農業で、多くの自然が残されています。



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

ケニア工科大学
オープン・生涯学習センター センター長

ドミニク・バーナード・オンニャンゴ・コンディティさん

(ケニア / 1990 - 91 / 鳥取 R C)

「ハバリ！（こんにちは）」

私はケニアのホマベイ郡で生まれました。私の名前にあるオンニャンゴとは、ルオ人の言葉で「朝に生まれた男の子」を意味します。ホマベイは国内 47 の郡の一つで、ウガンダとタンザニアの国境沿い、ビクトリア湖の湖畔にあります。

見どころの一つは、ルマ国立公園。ケニアではここにしかないウシ科のローンアンテロープをはじめ、アフリカヒョウ、クロサイ、ケープバッファロー、ヒヒ、ハイエナ、美しい毛並みが特徴のベルベットモンキーなどが生息しています。さらに公園内には 400 種以上の鳥類の生息が確認されており、重要鳥類保護区に指定されています。ホマベイは人間と動物、自然が共存するすてきな所なのです。

続いて、私のルーツであるルオ人の料理を紹介します。最も一般的な魚はンゲゲ（ティラピア）で、白ウガリと一緒に食べます。白ウガリは、トウモロコシなどの粉を湯で練り上げた伝統食です。ケニアに来る機会があれば、ぜひ私たちのソウルフードを堪能してみてください。

この国では、コーヒーやサトウキビ、トウモロコシ、ピーナツといった農作物の栽培や、乳牛、肉牛、ヒツジ、ヤギ、ブタなどの牧畜が人々の暮らしを支えています。両親は共に小作人で、キャッサバ芋やエンドウ豆、綿花などの栽培の他、牧畜もしていました。加えて父は漁業と、伝統的な儀式で女性が身に着ける刺しゅう作りも行っており、兄弟が 11 人もいましたが、私の進学を支えてくれました。



左上から時計回りにルマ国立公園入り口、キリン、ケープバッファロー、ローンアンテロープ





よく食べられているティラピア。右奥が白ウガリ



ホマベイから見たビクトリア湖

私は現在、ナイロビにあるケニア工科大学で、工学部・建築環境学部の学部長代理や電気電子工学部の学部長を歴任し、他の大学でも要職を務めてきました。現在は同大学で、職員と学生のためのオンライン・トレーニングの促進と受講状況の評価、定期的なセミナーとワークショップの開催、人材のリクルーティングなどを行っています。教育や管理業務の傍ら、30本以上の論文を『国際ジャーナル』他で発表し、最優秀論文に輝いたこともあります。



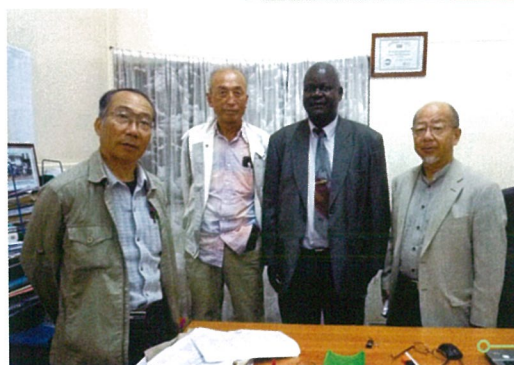
当時発表した論文が評価され、インドで表彰を受けるコンディティさん（03年）



米山奨学生時代

私にとって、1990年に米山奨学生となったことが人生の大きな転機となりました。当時、ナイロビにいる家族に負担をかけないため、アルバイトをしながらの苦学生。そんな状況を見かねてか、恩師である鳥取大学の戒谷圭介教授がこの制度を紹介してくださいましたのがきっかけでした。無事に合格できた時、不安から解放され、ようやく安心できたことを覚えています。鳥取ロータリークラブの皆さんは本当に親切で、謙虚さなど多くのことを学びました。

夢は、ケニアで高校卒業後の若者のための技能訓練施設を作ること。電気技師、機械工、配管工、建築技師、石工、データアナリスト、ソフトウェア開発者など、幅広い分野で資格を取得できるコースを提供できたらと思っています。技術教育機関がほとんどないこの国で、そうした施設を設立することは、人々に希望と未来を与えることになると思います。乗り越えなければならない壁は多くありますが、実現に向けて努力していきます。



写真上：発表した論文の抜粋を、母国の新聞に掲載（07年）。写真左：学生の頃にお世話になった教授たちと（10年）

※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

People of action around the globe

世界中で活躍する「世界を変える行動人」

By BRAD WEBBER

『ROTARY』12月号から



イタリア

摂食障害のある若者の増加を受け、テッレ・クレマシュ・ローターアクトクラブ（RAC）とNPO団体インシエメ・クレマ・コンサルタントが、20～35歳の人たちを対象としたワークショップを開催。4月から、ボディイメージ、食事の心得、持続可能で健康的な食という三つのトピックが取り上げられました。このセッションは、カウンセリングセンターや心理

学者の協力を得て開発されたものです。「参加者が自分の食生活を見直し、食事が感情的・歴史的なものに強く影響されるということを明確にすることを目的としています」と、同クラブ会員のエマ・ブレボさんは言います。資金は、クレマの市立博物館でチャリティーパーティーを開催して調達しました。

摂食障害のあるイタリア人 **300万人**

フィリピン

ルセナ大学区ロータークラブ（RC）は、フィリピン栄養士協会のケソン支部と協力し、食事によって病気を予防する方法や、運動、睡眠、水分補給の重要性などについての授業を刑務所で行っています。今回は、栄養士であるクラブ会長のジョーイ・キャスリン・サモンテさんと元会長のベラ・カストロさんが、さまざまな食品グループ内での最適な分量について、食品チャートを使って説明したり、刑務所で栽培された有機野菜を使ってシェフによる料理コンテストを開いたりしました。会員のジャスパー・パンガニバンさんは「地域社会における健康的なライフスタイルと食事を促進するこのプロジェクトは、とても貴重なものです」と称賛しています。

1,600種以上、
ニワトリの品種（



6.4%

フィリピン人で
肥満と見なされる成人



アメリカ

アメリカ・ニューヨーク州ハンバーグRCのクナウスさんは、隣人から、規格外ということで農家が破棄した赤トウガラシをもらったことを機に、形が変だったり、傷ついていたたり、不完全だというだけで野菜が廃棄されていることに気がきました。そこで、農場の所有者から売れない野菜を約70kg分譲り受け、フードパントリーに寄贈しました。これがきっかけで始まった「ファーム to ファミリー」のプロジェクトには、その後、3軒の農家が参加、2018年に同クラブの正式なプロジェクトになりました。5～12月にかけて、クナウスさんも含めたロータリー会員と支援者が、約3,000世帯に野菜を届けています。2022年には、23の配給所に約45tに相当する野菜を寄贈しました。寄贈先のフードパントリーの責任者のうちキム・レイノルズさんは、このプログラムがなければ新鮮な野菜を手に入れることはできない、と話します。「私たちのサービスの利用者は、「ファーム to ファミリー」を頼りにしています」

6,000億ドル

収穫中または収穫直後に世界で
廃棄された食料の年間相当額



パプアニューギニア

パプアニューギニアでは、5歳未満児の約半数が、タンパク質欠乏症を原因とする発育障害に陥っています。この状況を改善するため、オーストラリア・ブリスベンRCの会員は、NPO団体キーマ財団と協力して、ワウの町に、ニワトリ小屋と庭を造るため、約2,900ドル（約40万円）を寄付しました。これにより病気に強く、餌代も少なくて済む現地産の鶏肉を育て、栄養価の高い卵や赤身の肉の生産が可能になります。村人へ研修を行い、養鶏場も整備した後、ガバガバ村にも同様の施設を寄贈しました。同クラブ会員でキーマ財団の理事であるセリア・グレニングさんによると、このプロジェクトは、タンパク質摂取を魚に依存していた同地域に恩恵をもたらしているそうです。実は、この地域の海は魚の乱獲、サンゴ礁の危機という問題を抱えています。現在、クラブとキーマ財団は陸上と海上で活動しており、サンゴ礁の修復にも取り組んでいます。

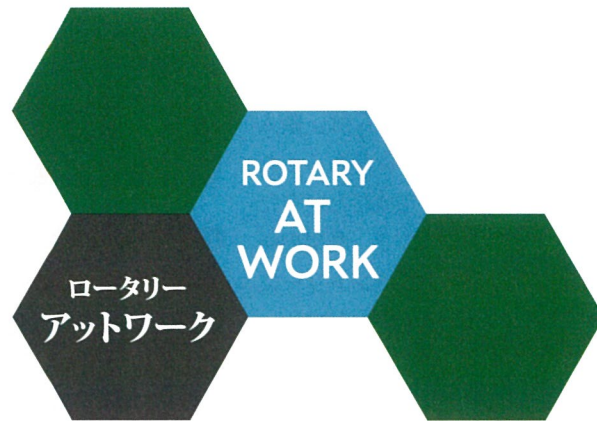
ペルー

フュージョン・ラティーナ・ロータリーEクラブは、NPO団体のセデパス・ノルテと協力し、ペルー北部の高地で自給自足をしている農村に、2カ所のチーズ生産施設を開設するため、ステンレス製のプレス機と金型を納入。設備や研修、管理、マーケティング用に、グローバル補助金5万ドル（約750万円）以上が活用されました。「これまで、21人の新たな従業員と63の家族が恩恵を受けた他、ペルー政府による事業を通じて、妊娠中の牛25頭が寄贈されました」とクラブ会長のフェルナンド・パレラさんは話します。

3万6,849t

ペルーのチーズ生産量
(2021年)





外国人市民にも安心と安全を！

江田島 R C

第 2710 地区・広島県

江田島市では近年、少子高齢化による労働力不足が深刻化。新たな労働力の担い手として、多くの外国人を市民に迎えています。そこで、当クラブでは、そうした外国籍の人たちが安心、安全に暮らせるようにと、地元行政や江田島市国際交流協会の協力を得て、9月17日に「外国人市民の為に防災教室」を開催しました。

日本各地で発生する自然災害は、来日して年月が浅く、言葉の問題なども抱えた外国人にとっては大きな脅威となります。防災教室では最初に、災害時に避難や救助を求めるために必要な日本語を覚えてもらい、市内の危険な場所や避難所がどこかを確認。その後、防災に関する基本的な知識を伝えました。また、各自がハザードマップを作ることで、自分がどこに住んでおり、避難所がどこにあるのかを改めて確認してもらいました。

最後は会員も参加して、ゲーム形式での災害シミュレーション。事前に用意した品物の中から、避難時に必要なも



のを選んでもらい、必ず必要なもの、優先度の低いものへの理解を促進。これで、いつ起きるか分からない災害への備え、心の準備が整えば、と願っています。

防災教室を開催するに当たっては、地区補助金を活用。今後の活動に役立ててもらおうと、江田島市国際交流協会にタブレットPCと翻訳機、電子辞書などのIT機器も寄贈しました。



阪神・淡路も教訓に、防災体験教室

加古川中央 R C

第 2680 地区・兵庫県

自然災害のニュースを頻繁に目にするようになり、住民の防災意識が問われるようになってきました。災害について知ること、模擬体験をすることで、備えができます。さらに家族、近隣住民へと防災意識が広がれば、減災につなげることができると考えます。しかし、学校や地域単位で防災について学ぶ機会は、実はあまりありません。

そこで、クラブとして、まず加古川市防災センターに水圧体験実験装置を寄贈。浸水時の深さに応じて、4段階で扉の開放に必要な力を体験できる装置で、6月13日に寄贈式を行いました。さらに、7月29日はクラブ創立50周年の記念事業として、同防災センターで「夏休み防災体験教室」を開き、小学校高学年の児童45人が参加しました。

教室では、消防署職員が1995年の阪神・淡路大震災当時のテレビ放送を流し経験を語った他、災害体験器具を使って震度7の大地震や水圧の強さを体験してもらい、消火器を使った訓練も行いました。その後は、親子で楽しみながら学ぶ防災授業。屋外に移動し、救助隊員が機敏な訓



練を披露。その素早い動き、格好の良さに子どもたちの目はくぎ付けに。終了後、参加者に感想文を書いてもらいましたが、救助隊員の訓練への驚きが、素直な文章で表現されていました。防災の必要性を訴える言葉も多く、彼ら彼女らにとって今回の教室は、大きな刺激、印象深い思い出になったようで、記念事業の成功を確信しました。

防災イベントで高校生唯一の出展！

福島東稜高校 I A C

第 2530 地区・福島県

9月23日、郡山市で開催された「そなえる・ふくしま2023」に出展、インターアクター9人で参加しました。これは福島県が主催する、防災に関する一大イベントです。きっかけは、提唱クラブの福島RCと一緒に取り組んで

いる当校独自の探究授業「グローバル探究」。昨年度は「福島と防災」をテーマに取り上げ、6月に校内で行った成果発表会では福島RCの会員が講評を行い、それらの様子が地元紙にも掲載されました。この記事を見た主催者側から、私たちにブース出展の話が来たのです。

当日のイベント会場には約70ものブースが設けられ、多くの来場者でにぎわいました。出展者は防災に取り組む企業や官公庁が中心で、高校生は当クラブだけ。大いに注目を集めることになりました。ブースでは当校生徒が探究した成果を紹介するポスターの掲示に加え、簡易避難所を運営するゲームを作り、体験できるようにしました。来場者にはゲームを通じ、災害への心構えを持ってもらえたのではないのでしょうか。

福島県知事がブースに立ち寄り、温かい激励の言葉をかけてくれました。著名な芸能人、着ぐるみのキャラクターの立ち寄りもあり、一般の来場者からも好評を得て、今後の活動への励みになりました。

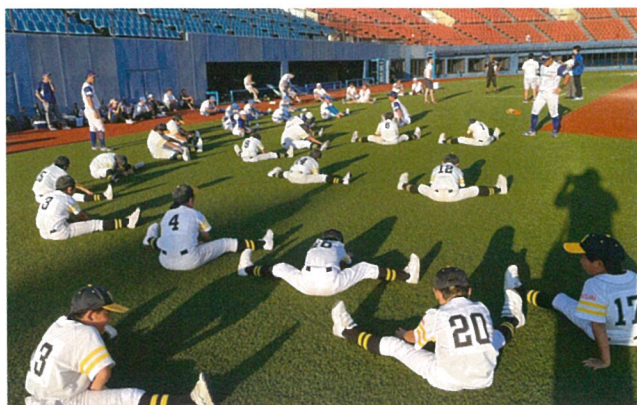


パワーをもらえた大会

五所川原 R C

第 2830 地区・青森県

9月2日、「第8回五所川原 R C 杯幼年サッカー大会」を開催。2013年から、地域の子どもの交流と心身の健康増進を図る目的で始めた大会です。20～21年はコロナ禍で中止しましたが、再開した前大会後すぐに「次年度もやろう！」と全会員が団結。今回はポリオ根絶募活動金も行いました。九つの子ども園や保育園から参加した178人の中には、上手な子、全くボールを追わない子など、さまざまな子がいましたが、会員も最後まで家族と一緒に応援し、たくさんのパワーをもらえた一日でした。



プロ選手から直接指導 少年野球教室を開催

金沢南 R C

第 2610 地区・石川県

8月27日、クラブ創立55周年記念事業「少年野球教室」を開きました。地元の少年野球チームを招き、プロ野球独立リーグ・日本海オセアンリーグ(NOL)に所属する、石川ミリオンスタースの公式試合を観戦。その後、選手たちから技術指導を受けました。広い人工芝の球場、プロ選手からの直接指導とあって、子どもたちも真剣そのもの。会員は球拾い役でしたが、童心に返って楽しめました。

元横綱を招き、相撲に触れる一日

高山西 R C

第 2630 地区・岐阜県

クラブは今年度、日本文化の伝承と子どもの健全育成を目的に「相撲に触れる一日」と銘打った地区補助金事業を展開。三つの柱で事業を行いました。

一つ目は公営の高山市相撲場の整備。長年の練習で土俵の劣化が進み、けがなどの危険性が出てきたため、大相撲呼び出しの方2人を招き、市相撲連盟や市左官業組合の協力を得て、6月29日に総勢約40人で、大相撲の本土俵と同じ荒木田土に入れ替えました。工程は全て手作業。形状や配置、手順の一つ一つに意味があり、相撲の歴史的、文化的要素を再認識できました。

二つ目は7月30日、整備した土俵で行われた「第56回高山市青少年相撲大会」に協力。選手や見学者を含め約120人が参加した同大会で、スピーチや表彰を行いました。

三つ目は同日午後、メイン事業として第72代横綱・稀勢の里(二所ノ関親方)の講演会「我が相撲道に一片の悔いなし」を一般公開で開催。二所ノ関親方は約300人の聴衆を前に、中学の野球部時代に右手首を骨折し、左手を使うようにしたこと。十兩昇進後に今度は左手首を骨折するも、それを機に自身の代名詞「左おっつけ」を誕生させた

ことなど、ピンチをチャンスに変え、横綱にまで昇進した人生を語りました。終始穏やかながら明快な語り口で、事前に来場予定者から募集した質問にも丁寧に答えてくれました。

講演前には親方を交えての例会。講演後は相撲大会に出場した子どもたちとの交流会も設けました。当地には全国大会で入賞する青少年力士もあり、大相撲と同基準の土俵を整備できたことは、選手層のかさ上げにも貢献できると期待しています。さらに、元横綱と間近に触れ合うことができ、大相撲の厳しさと面白さを感じてもらえたのでは、と思っています。



ジュニアゴルフ 指導と大会の開催

笠岡 R C

第 2690 地区・岡山県

青少年の健全育成とゴルフの競技人口の増加を目的に、前年度から小中学生向けのゴルフ教室と大会を開催しています。以前はサッカー大会を主催していましたが、類似の大会があることから変更。教室は8月4、8、10、18日の4日間で、レッスンプロの本格的な指導を受けました。その後21日に10人の参加を得て、岡山西ゴルフ倶楽部で大会を開催。前年度に続いての参加者もあり、大人顔負けのショットを披露していました。



アクアスロン大会を支援

熊本グリーン R C

第 2720 地区・熊本県

「いいこと応援プロジェクト」と銘打って、2014年から事業を展開。そのうち、初回から支援する「スーパースプリント・アクアスロンくまもと」が8月20日に開かれ、協賛しました。競技はスイムとランで構成され、将来的にトライアスロンへとつながるもの。対象は小学生を中心に一般まで幅広く、クラブとしてゼッケンの提供や、大会ボランティアで汗を流しました。全員が無事に完走。ゴールでは選手たちの達成感と喜びが伝わってきました。

施設見らと、初めてのボウリング大会

鹿沼東 R C

第 2550 地区・栃木県

当クラブでは地域の児童福祉施設との交流や支援を続けてきましたが、ここ数年はコロナ禍で交流イベントが休止。書籍の購入や食材提供など、子どもたちと触れ合えない支援に限られていました。しかし、行動制限が緩和されてきたことから、9月2日、「鹿沼東 R C 杯ボウリング大会」を初開催しました。

コロナ禍で、子どもたちの対人スキルを学ぶ機会が妨げられてきたこと、また運動能力低下を指摘する声も耳にしたことから、楽しみながら体力を養い、他者とのコミュニケーションも図れると、ボウリングに着目。屋内で実施できるため熱中症の危険性も軽減できます。

参加者は未就学児から高校生まで50人余り。そこに会員と、こぶし I A C のメンバーも加わって、競技を行いました。未就学児から小学校低学年までのレーンにはガーターガードを設け、各自2ゲームを楽しみました。9歳以下、12歳以下、中学生以上の各部門

で3位までに、ささやかながら賞品も提供。後日、職員から「とても喜んでいた」「今後も続けてほしい」といった言葉を頂き、初開催ながら上々の結果であったと思います。今後とも、子どもたちの要望を受けつつ、こうしたイベントで交流の機会を設けていきたいと考えています。





校長先生と語る場を再開

焼津 R C

第 2620 地区・静岡県

9月7日、「焼津市校長会と語る会」を4年ぶりに再開しました。市内13の小学校と9の中学校の校長先生を招き、「企業・学校経営」「人材育成」を題材に、会員を交えてグループディスカッション。担当クラスを運営するという意味では、先生も経営者と同等との認識があり、「会員の語る経営、人材育成の方針は参考になる」と真剣に耳を傾けていました。休止期間が長かったため、初参加の校長先生も多くいましたが、熱心な意見交換ができました。

生徒より面接官が緊張！ 高校で模擬面接

東近江 R C

第 2650 地区・滋賀県

県立八日市南高校の就職希望の生徒62人を対象に、9月7～8日に模擬個人面接、同15日に模擬集団面接を実施。2004年からの継続事業ですが、コロナ禍中はさまざまな制約から、充実した内容での面接ができずにいました。今回は本番さながらの内容で実施できるとあって、面接官役の会員たちは事前に勉強会を開き、準備万全。“いざ本番！”では、生徒たちよりも緊張した面持ちの会員たちでした。



お遍路さんへのお接待

阿南 R C

第 2670 地区・徳島県

四国八十八ヶ所霊場のうち、阿南市内の21番札所・太龍寺の境内で、9月3日、お遍路さんへのお接待を行いました。2005年に開始し、コロナ禍と台風で中止の年があったものの、今年から再開。お盆にのせて一人一人に差し出す冷たい飲み物と、おしぼり、タオル、うちわ。お遍路さんからは「冷たくて気持ちいい」「これも頂けるんですか？」と、大変喜んでもらいました。約100人を激励しましたが、会員の笑顔と奉仕の心もお接待になったと思います。



障害者の 未来を紡ぐプロジェクト

上尾 R C

第 2770 地区・埼玉県

当クラブは8月24日、障害者の自立支援を行っているNPO法人グローブへ、地区補助金事業として業務用ミシンを寄贈。同法人では布製品の縫製加工などを行っており、ゆっくり着実に作業をする利用者の姿を、私たちは目を細めながら見学できました。縫製の仕事を通じ、障害者が自らの未来も紡いでいってくれるよう願っています。

世界遺産・黒島で清掃活動

佐世保北RC

第2740地区・長崎県

9月10日、ロータリー奉仕デーとして、佐世保市の黒島で清掃活動を行いました。黒島は208あるとされる^{くじゅうくしま}九十九島の中で最大の島で、黒島の集落は世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産の一つとなっています。

当クラブが主体となり、われわれがスポンサーを務める佐世保北フレンドシップロータリー衛星クラブ、佐世保工業高等専門学校IACと、それぞれの家族、一般市民、佐世保南RCからも参加があり、総勢56人となりました。清掃場所は「女瀬ノ鼻」の海岸。黒島へは通常、佐世保市の相浦港からフェリーで行きますが、到着する黒島港からだと女瀬ノ鼻まで移動時間がかかるため、往路は漁船4隻をチャーターして直接、向かうことにしました。なかなか漁船に乗る機会はないため、特に子どもたちは興味津々で、大変喜んでいました。

30分ほどで女瀬ノ鼻に到着。注意事項の説明の後、清掃を開始しました。海岸にはかなりの量のごみが散乱していました。天気が良く、暑い中での活動でしたが、子どもたちの元気につられ、大人たちも大粒の汗をかきながら一



生懸命ごみ拾い。瞬間にごみ袋が山となっていきました。

作業後、昼食場所に移動し、新鮮な魚などを食べながら交流。子どもたちの自己紹介、ボランティア証明書の授与などで、楽しい時間を過ごしました。その後、のんびり散策しながら、フェリーの待つ黒島港に向かい、帰路に就きました。大人も子どもも満足できる活動ができ、のぼりを掲げての活動で、島の皆さんにもロータリーを知ってもらえる機会となりました。



サッカー大会で ごみ分別回収を実行

東広島21RC

第2710地区・広島県

8月20日、第18回東広島21RC杯少年サッカー大会を開き、東広島市内外の8チームが参加しました。今大会では、当クラブが21年3月から同市のSDGs未来都市東広島推進パートナーに登録したことを踏まえ、その活動の一環として、ごみの分別回収を実行。開会式で市指定のごみ袋と仕分けの方法を示したカードを配り、試合後はきちんとごみが分別された袋を回収しました。

地域住民も一緒に 夏泊海岸のごみ拾い

青森北東RC

第2830地区・青森県

9月3日、^{なつどまり}夏泊半島の北端、ツバキ自生北限地帯として知られる名勝地・椿山の海岸線で、ごみ拾いを行いました。会員13人に加え、地域住民37人、県立青森商業高校IACから20人が参加。約2時間で2tトラックいっぱいのごみが集まりました。その後は昼食をはさんで、出前講座として日本のロータリーの創始者・米山梅吉について、さらにポリオ根絶への取り組みなどについて説明。特にインターアクターは、熱心に耳を傾けていました。





第2500 地区

2023 年 10 月 7 ～ 8 日
紋別市民会館ほか
ホスト 紋別港 R C

鶴見誠一郎ガバナー スローガン「今こそ変わる勇気を！さあ、一步前へ」を掲げ、橋岡久太郎 R I 会長代理、会員約 1,000 人に加え、姉妹地区の第 3590 地区（韓国）、友好地区の第 3330 地区（タイ）、地区内米山奨学生の参加も得て、盛大に開催しました。本会議後の懇親会では、参加者たちが、地元・オホーツクのカニが山盛りのテーブルを囲み、友情をつなぐ杯を交わし、さらなるロータリー活動の発展を誓い合いました。最後には参加者全員が手をつなぎ、「手に手つないで」を合唱して大団円となりました。



第2510 地区

2023 年 10 月 14 ～ 15 日
小樽市民会館ほか
ホスト 小樽南 R C

松浦光紀ガバナー 服部陽子 R I 会長代理を迎え、地区テーマ「地域に希望を育てよう」を基に地区内外多数の会員の参加を得て開催されました。1 日目の会長・幹事会では「指導者育成セミナー」、2 日目の本会議ではロータリー財団ワークショップ「世界でよいことをしよう」、並行して新会員セミナー、漫画家・随筆家のヤマザキマリ氏による記念講演「歩きながら考える」など、たくさんの学びの場が提供されました。また、地元ジャズバンドによる演奏もあり、大いに盛り上がりしました。



第2620 地区

2023 年 10 月 14 ～ 15 日
アクティシティ浜松ほか
ホスト 浜松ハーモニー R C

中村皇積ガバナー 神野重行 R I 会長代理を迎え「奉仕と友情の半世紀」をテーマに開催。ロータリー学友によるパネルディスカッションなどを通じて情報や思いを共有でき、地区創設 50 周年を祝うにふさわしい大会となりました。会場には、かつてポリオ患者に使用された人工呼吸器「鉄の肺」を特別展示した他、環境省のグッドライフアワード受賞の民間の取り組み「古着 de ワクチン」に地区統一行動として参加した成果が発表されました。歴史に感謝し、地域を祝い、世界に希望を生み出すアイデアを交換する場となりました。



第2730 地区

2023 年 10 月 14 ～ 15 日
シーガイアコンベンションセンター
ホスト 宮崎 R C

池ノ上克ガバナー 地区テーマ「平和を求め、希望あふれる、明るいロータリーライフを進めよう」を掲げ、中川基成 R I 会長代理を迎え開催。1 日目は、中川氏による地区指導者育成セミナー「ロータリーのラーニングモデルとクラブ文化」を実施。2 日目は中川氏と池ノ上ガバナー、谷次一研ロータリーアクティ地区代表によるトークセッション「ロータリー、次世代に希望の光を！」の他、柔道家・井上康生氏の記念講演「私の柔道哲学」。宮崎学園高校吹奏楽部や地元アーティストの演奏も花を添え、盛りだくさんで有意義な大会でした。

ELEVATE ROTARACT

ローターアクトを高めよう



ローターアクトクラブ

創立：1984年3月11日

会員数：7人

例会日：第2火曜日

19:30～21:00（ハイブリッド形式）

スポンサークラブ：喜多方RC

少数精鋭!! なめこで地域の コミュニティ形成に一助



上：例会で熱く語る会員 中央上：ローターアクトのロゴ入りTシャツを着て活動 中央：着ぐるみ運動会を開催 右下：案内板を設置



喜多方RACは人数が少ないこともあり、仲が良くまとまりのあるクラブです。いわゆる「名前だけ」のメンバーがおらず、全員がアクティブメンバーです。

今、クラブで力を入れているのは、「原木なめこ」にまつわる活動です。昨年、国内で流通しているなめこの起源が、喜多方市山都町で採取された野生なめこの菌に由来する、と分かったことから、地域資源を活用しながら、地域の課題である森林整備の担い手不足を解消することにもつながる事業ができないかと考えを巡らせ、アイデアが浮かびました。

地域の子どもたちにも栽培や収穫の過程に携わってもらうことで、自分たちの住む所に興味を持つ機会を提供。それが将来、地域コミュニティ形成の一助となればと考えています。この活動を、ゆくゆくは子ども食堂の開設につなげ、子どもたちの居場所づくりもできるようにすることが夢です。

栽培したなめこを販売して得た利益は、ロータリー財



団への寄付のほかに、今年10月に姉妹クラブ締結をしたフォリピン・マニラRACの、貧しい子どもたちを支援する活動に充てられます。

喜多方RACのメンバーはアクティブなので、ロータリークラブの例会や事業に参加することをいじません。さまざまな機会をローターアクターにご提供ください。参加者としてではなく、運営スタッフとして、実際の活動の担い手として携わる心構えがあります。

喜多方は自然豊かな街。まずは観光で訪れてください。それが、私たちとプロジェクトでつながってパートナーシップが築ければ幸いです。（喜多方RAC 佐藤正治）

POINT

やりたいことの
アイデアがいっぱい

Let's Collaborate

クラブ連絡先：kktkrac@gmail.com



Instagram

あなたの地域で活躍するローターアクトクラブの取り組みを、編集部 hensyu@rotary-no-tomo.jp までお知らせください。

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。

夢は笑顔を与えるマジシャン

ローテックス 小林 徳亮

僕の将来の夢はマジシャンになること。そう意識し始めたのは中学校に入学してからだと思います。マジックを始めたのは小学校3年生の時。当時はマジシャンになりたいなんて思っておらず、ただひたすら、みんなを驚かせたいという気持ちだけでした。しかし中学生になり、自分にはマジックしかないと感じ、マジシャンになる、と自分の中で強く決意しました。そしてマジシャンになったら、将来は海外で活躍したいと、英語も積極的に学ぶようになりました。

海外に留学してみたい、と思い始めたのは中学校2年生でした。1週間程度アメリカに渡り、実際に生の英語に触れながら、ただひたすらマジックの練習をしました。そして2022 - 23年度に青少年交換プログラムでスウェーデンに留学。夢にさらに近づきました。現地で

は、レストランに招待してもらったことがあり、自分の技を披露し、オーディションの決勝まで上ることができました。ホストクラブ以外の現地のロータリークラブからも招待を受けることがありました。

たった1組のカードでみんなを笑顔にし、驚きを与えることができるマジックの魅力は万国共通のもの。これからの私の夢はマジシャンとして活躍し、多くの人に笑顔と希望を与えることです。ロータリークラブの皆さんの前でもぜひマジックを披露したいです。連絡をお待ちしています。(noriakikobayashi.magician@gmail.com)

長野県出身。文化学園長野高校3年。2022 - 23年度第2600地区青少年交換学生としてスウェーデンに派遣。スポンサークラブ：長野東RC。好きな言葉は「マジックは万国共通」。



ICTの力で社会を変える

米山奨学生 アブダラ ヤッセ バスヨニアブダラ



私が学んでいる智能機械の分野では、以前は研究のために多くの試験片を破壊、実験する必要がありましたが、新たに開発した機械学習アルゴリズムで効率が大幅に向上し、今、非常に研究にやりがいを感じています。

来年4月にはNECソリューションイノベータ(株)に入社予定で、ICT(情報通信技術)を活用して都市の安全性を向上させ、人々が安心して効率的な生活を送れるようにしたいと思っています。これまでに培った経験や技術力、語学力を生かし、空港、省庁、商業施設な

ど、国内外のニーズに応えながら生体認証技術の構築などで社会のICT化に貢献したいと考えています。入社までには、プログラミングの分野を基に、AI(人工知能)、クラウド技術などの最新技術の基礎も学ぼうと思っています。

私の趣味は旅行で、他にはアクティブな活動が好きです。国際交流サークルに所属し、日本人学生と留学生の交流促進のために積極的に活動し、夏には海や登山、冬にはスキーなどのスポーツを楽しんでいます。

社会人になったら、日本の社会のことをもっと知り、経営、技術、ビジネスマナーを習得したいです。将来的には、習得した技術力や専門知識を活用して、母国でITシステム開発の会社を設立するのが夢。若者の雇用不足や失業率の問題を改善するために貢献し、日本との架け橋として活躍したいです。

エジプト出身。群馬大学大学院理工学府知能機械創製理工学教育プログラム専攻。奨学期間：2023年4月～24年3月。世話クラブ：前橋東RC。特技の水泳ではエジプトの全国大会に出場。

●皆さんの周りの若い人をご紹介ください！ 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。hensyu@rotary-no-tomo.jp

パズル de ロータリー

偶数月は「数独」

難易度 ★★★★★

パズル制作／ニコリ

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

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

おなじみのデザイン！

これで『友』電子版もスラスラ読める



毎月10人に
三菱鉛筆 uni タッチペンを
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◆ 2024年1月10日（水）必着（当選発表は3月号）

●パズル de ロータリー（9月号）の答えと当選者は、横組み P42 に掲載しています。

詰め将棋

王将

出題

日本将棋連盟
宮田敦史 七段

ヒント

馬は捨てる
7手詰め 5分で2級

●詰め将棋の解答は、横組み P42 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）

8	7	6	5	4	3	2	1	
								二
								三
								四
					将			五
				飛	馬	金		六
					王	科	王	七
						皇		八
								九

【持駒】
銀 香



*アメリカ・エバンストンは、国際ロータリー（R I）世界本部の所在地です

ロータリー財団が チャリティーナビゲーターから 15年連続で最高評価を受ける

ロータリー財団は、15年連続で、アメリカの慈善団体の格付けを行っている独立団体「チャリティーナビゲーター」より最高の四つ星評価を獲得。慈善部門におけるベストプラクティスを順守し、財務的に効率の良い方法で使命を遂行し、財務の健全性および説明責任と透明性へのコミットメントを示したことが評価されました。

チャリティーナビゲーターは、「コストに対する慈善事業のインパクト」「透明性、効率性、持続可能性を含む組織のガバナンスと財務の健全性」「リーダーシップ能力、戦略的展開、内外の変化への適応力」「全体的な文化とその構成員（会員）やコミュニティとのつながり」を含む四つの主な指標に基づいて非営利団体の業績を評価する団体です。

チャリティーナビゲーターのマイケル・サッチャー会長兼CEOは、「ロータリー財団の卓越した運営を裏付ける第三者からの認定を提供できることをうれしく思う。四つ星評価は組織が達成し得る最高の評価です。ロータリーがこの先何年にもわたって成し遂げていく、優れた活動を見守っていききたいと思います」と話します。

-MY ROTARY

中東での紛争に関するロータリー コミュニティへのメッセージ

中東の状況が明らかになるにつれ、世界各地のロータリー会員から、ロータリーは非政治的・非宗教的団体であり、世界のどの場所であっても、人道的支援を提供し、人々を結び付けることのみに注力していることを明確に

し、強調することが重要であるという意見が寄せられています。ロータリーは世界での平和を構築し、互いを思いやり、人々の苦しみをなくすために力を尽くします。

引き続き命が奪われ、破壊が続いていることに心を痛めており、中東地域における暴力の激化、ガザ地区とこの地域における人道的状況の悪化を深く懸念しています。

平和の構築はロータリーの使命の礎であると同時に、重点分野の一つでもあります。根本的に、ロータリーはさまざまな国籍、宗教、文化、歴史を持つ人々が集うための共通の土台であり、より良い未来という共通の信念で人々を結び付けています。この結び付きこそが、紛争時にも私たちを人間らしくし、持続的な平和の土台を築くものとなります。ロータリーは、会員、パートナー団体、地域社会と協力し、中東のみならず、全ての地域における平和と発展を支える長期的で持続可能な解決策を見いだすために、引き続き力を尽くしていきます。

私たちは、世界中のクラブと地区がその力になれると確信しています。この精神の下、この困難なときに、暴力の被害を受けている人々に手を差し伸べるための、具体的な方法があります。

中東全域にロータリークラブとローターアクトクラブがあり、支援を希望する会員には、適切な支援方法を知るため、現地の地区やクラブに直接連絡することが奨励されています。

また、以下のロータリーのプログラムを通じて行動を起こすことを、会員に呼びかけています：

- 避難民の支援、医療や必要とされる他の人道的支援の提供を行うプロジェクトを実施するために、地区補助金を活用する（当該地域や他の地域からの補助金）
- ロータリーの重点分野に沿い、グローバル補助金の授与資格がある、有意義で長期的なプロジェクトを、援助国側提唱者と共に策定する

会員は、ロータリーを通じて、以下の方法で平和構築のための長期的な支援を行うことができます：

- 世界中の平和構築者を育成するロータリー平和センター、またはロータリーの「積極的平和アクティベータープログラム（Positive Peace Activator Program）」などのプログラムを支える平和構築と紛争予防の重点分野を支援するために、地区財団活動資金（DDF）の寄贈、または地区からの現金寄付を行う
- ロータリー行動グループ、ロータリー友情交換、国際共同委員会、ロータリー親睦活動グループなど、世界理解と平和構築を推進するロータリーの平和プログラムに参加する

共に、世界に希望を生み出すインスピレーションとなりましょう。

2023年10月27日
- 国際ロータリー

統計

全世界ロータリアン総数

1,185,749 人

クラブ数 37,057 クラブ

地区数 520 地区

国と地域 200 以上

ローターアクト会員数 168,305 人

クラブ数 11,265 クラブ

国と地域 160 以上

インターアクト会員数 335,662 人

クラブ数 14,594 クラブ

国と地域 150 以上

2023年10月16日現在

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/（2023年10月25日現在）

		2023年	2022	2021	2020
常在国	パキスタン	4	20	1	84
	アフガニスタン	6	2	4	56
非常国	モザンビーク	0	8	0	0
	マラウイ	0	0	1	0
世界合計		10	30	6	140



RI 指定記事

シンガポール国際大会

早めに登録すべき理由

旅を想像するのは楽しいもの。ましてや、旅の目的地がアジアの緑の街、豊かな文化とユニークな観光地で知られるシンガポールであれば、なおさら。2024 年シンガポール国際大会に早期登録しましょう。

思い出に残る休日を自分にプレゼント：シンガポールは何度訪れても、インスピレーションと驚きにあふれています。

登録料の割引を利用：早期割引料金適用の締切日は 12 月 15 日。この日を過ぎると 500 ドルから 595 ドルになりますので、登録はお早めに。

航空券とホテルを早めに予約：開催日が近づくほど、航空券とホテルの値段が上がります。早めに予約をすれば特別料金が利用できる他、より快適な部屋を選びやすくなります。

会員のための特別な体験：ロータリー会員を対象とした特別なツアーは、完売となる可能性があります。ホスト組織委員会は、シンガポールや近隣国の隠れた素晴らしい観光地を巡るツアーを組んでいます。

同行する仲間を集める時間を確保：「国際大会こそ、ロータリーのマジックを感じられる場所」と、フィリピン・クバーノ RC のジョニー・ユースさんとベロニカさん夫妻は早期登録を呼びかけます。以前に参加したことがあっても、次の大会でまた新たな友人をつくり、インスピレーションを得られます。国際大会は、「世界に希望を生み出す」ため、会員がアイデアを行動へ移す場所です。

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

ロータリーとは何か

1971 年にオノ・ヨーコと一緒にリリースした「ハッピー・クリスマス（戦争は終わった）」の中で、ジョン・レノンは、「So this is Christmas/and what have you done?（これがクリスマス。君は何をしたの?）」と歌いました。クリスマスから年末年始は、思いやりと団らんの時期であり、1 年を振り返る時でもあります。そして恵まれない人々に対して寛大な心を示す時です。この時期に行うロータリー財団への寄付は、単にプレゼントの意味だけでなく、年間を通じた支援につながります。

12 月は「疾病予防と治療」月間です。ロータリーファミリーからの寛大な支援がなければ、ロータリーのさまざまな活動を実施することはできません。ポリオ根絶活動における著しい進展、私たちが救うことができた数多くの命やもたらした希望について考えてみてください。また、ロータリーが設備を提供した世界各地の医療施設や、補助金を通じて研修を受けた医療従事者が、疾病や寄生虫と闘っていることを想像してみてください。

ロータリー財団へのご寄付は、大規模プログラム補助金を通じ、恵まれない地域でのヘルスケアを可能としています。現在、大規模プログラム補助金の受領者は、ザンビアでのマラリアの減少、ナイジェリアでの母親と乳幼児の死亡率低下、エジプトでの子宮頸がんの根絶に取り組んでいます。

もちろん、私たちの活動は疾病予防と治療だけに限りません。災害時には迅速に行動し、支援を提供しなければなりません。9 月にモロッコで発生した壊滅的な地震を受け、財団管理委員会は、現地のロータリー会員が主導する緊急救援活動を支援するため、モロッコ地震救援基金を設立。会員はこの基金に直接ご寄付いただける他、被災地区は、2024 年 9 月 21 日まで（または資金が全て配分されるまで）、この基金から補助金を申請できます。また、この基金への資金を募るため、どなたでも Raise for Rotary で基金を立ち上げることができます。

私たちには、「寄付という贈り物」があります。ロータリーには、寄付や変化をもたらすための機会がたくさんあるのです。

一年が終わろうとしている今、ご寄付を検討いただけませんか。皆さまからのご支援によって、多くの人の生活を豊かにすることができます。皆さまが直接、これらの人と会うことはないかもしれませんが、彼らの人生には変化がもたらされます。

皆さまが喜びに満ちた年末年始を過ごされることをお祈りしております。ロータリー財団へのご支援、ご尽力、揺るぎないコミットメントに心から感謝いたします。

BARRY RASSIN

2023-24 年度ロータリー財団管理委員長

パズルdeロータリー 9月号の答え

正解は「コスモス」「ナデシコ」「リンドウ」「オミナエシ」

- ① コドモトスモウスル → コスモス(秋桜)
- ② ナンデモショウコサ → ナデシコ(撫子)
- ③ キンリンノドジョウ → リンドウ(龍胆)
- ④ オカミノナマエシル → オミナエシ(女郎花)

応募総数 128人 正解者 120人

当選者(敬称略・順不同)／清水慶造(福井RC)、山村明(米沢おしょうなRC)、土橋幹夫(甲府北RC)、坂口義孝(鳥栖RC)、柏木功(名古屋東RC)、永井敬裕(姫路RC)、田中英剛(鳥取北RC)、川島雄輔(唐津RC)、藤野優(岡山岡南RC)、富樫寿彦(中条RC)

◆ P39 詰め将棋の答え ◆

▲1九香△同桂成▲1八銀△同成桂
▲2七馬△同と▲1六金まで
7手詰め。

この問題に関するお問い合わせは、往復はがきにて、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。

8	7	6	5	4	3	2	1
					香		
				馬			金
						王	王
						銀	銀

【持駒】なし

◆ 解説 ◆

初手▲2七金などは△1八玉以下詰まない。また、▲2七馬は△同と▲1九香に△1八と以下詰まない。先に▲1九香が正しく、△1八合は▲2七馬以下詰み。△同桂成には▲1八銀～▲2七馬が好手順で、取らせて▲1六金までの詰みとなる。

内外よろず案内

第45回バギオ訪問交流の旅 参加者募集!

(一財)比国育英会バギオ基金

2024年2月8～12日に、第45回バギオ訪問交流として、フィリピンへの旅を催行します。首都マニラから専用バスでシスター・テレジア海野さんが奉仕活動を行ったバギオへ向かいます。現地では奨学金の贈呈式や奨学生の家庭訪問、現地ロータリークラブ会員との夕食会などで交流するほか、市内観光も実施します。

このツアーは千葉県・成田空港から日本航空の便で出発。費用や行程などの詳細は、右記旅行会社へお問い合わせください。

※バギオ基金については本誌P20～21を参照

■開催概要

日程	2024年2月8日(木)～12日(月・休)
訪問先	フィリピン(マニラ、バギオほか)
費用	お問い合わせください
募集人数	50人(最少催行人員:25人)
締め切り	2023年12月22日(金)
お申し込み	(株)エス・プランナー ☎03-5830-6427
(一財)比国育英会バギオ基金事務局 ☎03-5367-1937 baguiofund@eos.ocn.ne.jp	

ROTARY お知らせ

地区別クラブ数・会員数一覧表

(2023年9月末現在)

地区	R C 数	会員数	22 年9 月末 会員数
第 2500 地区	65	2,227	2,202
第 2510 地区	69	2,411	2,418
第 2520 地区	76	2,059	2,093
第 2530 地区	61	2,206	2,223
第 2540 地区	40	1,097	1,128
第 2550 地区	48	1,616	1,666
第 2560 地区	54	2,025	2,010
第 2570 地区	50	1,568	1,578
第 2770 地区	72	2,313	2,341
第 2790 地区	82	2,682	2,693
第 2800 地区	49	1,502	1,510
第 2820 地区	55	1,883	1,863
第 2830 地区	40	1,105	1,116
第 2840 地区	45	2,054	2,076
第 2580 地区	73	3,002	2,906
第 2590 地区	52	1,861	1,865
第 2600 地区	52	1,837	1,883
第 2610 地区	64	2,520	2,512
第 2620 地区	74	2,893	2,845
第 2630 地区	73	3,121	3,085
第 2750 地区	98	4,581	4,558
第 2760 地区	84	4,648	4,670
第 2780 地区	67	2,383	2,323
第 2640 地区	64	1,577	1,606
第 2650 地区	95	4,262	4,317
第 2660 地区	77	3,441	3,497
第 2670 地区	74	2,864	2,913
第 2680 地区	68	2,539	2,544
第 2690 地区	65	2,944	2,949
第 2700 地区	60	3,141	3,104
第 2710 地区	72	3,164	3,156
第 2720 地区	74	2,352	2,374
第 2730 地区	68	2,374	2,352
第 2740 地区	55	2,110	2,098
34 地区合計	2,215	84,362	84,474

日本のロータリー

会員数 84,087 人
クラブ数 2,206
(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。
P 6「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。22 年 9 月
末 P B グループ 9 R C 会員数
279 人。

地区会員数修正 11 月号横
組み P48 (8 月末) 表中、
2750・4,560 人、2760・
4,634 人。34 地区合計会員
数:84,167 人、表外と P 6「日
本のロータリー」最終行会員
数 83,893 人は変更なし。

ご案内 左記一覧表は、3
つの地域順で色分けしてあり
ます。表中の左端の色と、横
組み P 44 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。

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

◆『友』誌下半期(2024年1～6月号) ご購入数変更について

- ①今年度『友』誌下半期分(2024年1月号～6月号)の減部のご連絡は、2023年12月5日までに、友ウェブサイト・出版物注文のページ(www.rotary-no-tomo.jp/order/main.php)にて承ります。
- ②1月号の発行部数決定、発送準備の都合により、12月6日以降の1月号の減部はご容赦ください。ただし、2024年1月10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。
- ③部数変更のご連絡がない場合には、2023年12月号と同数/同じ媒体(印刷版/電子版)で継続して、ご準備いたします。
- ④1月11日以降にご連絡いただいた減部は、次年度2024年7月号から承ります。ご了承ください。
- ⑤追加購読のお申し込み時、印刷版をご希望の場合は、在庫がある限りお受けいたします。

定価 275 円 (本体価格 250 円)

※『友』誌ご注文は「印刷版」または「電子版」、あるいは両方取り合わせて、お申し込みいただけます。

※『友』誌11月号同封のレモン色の A4 判案内状にも諸事記載しておりますが、ご不明の点などございましたら、ロータリーの友事務所管理部まで、お問い合わせください。

インターアクトクラブ終結

横浜市立金沢高等学校

(2590・神奈川県)

提唱クラブ 横浜金沢八景

終結: 2023 年 7 月 31 日

金沢龍谷高等学校 (2610・石川県)

提唱クラブ 金沢みなと

終結: 2023 年 7 月 18 日

◆訂正 本誌 10 月号横組み P 49 の大阪学院大学 R A C の提唱クラブを、大阪南 R A C へ、おわびと共に訂正します。

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『職業奉仕の手引き:実践しよう』から

縦組み

私にとっての四つのテスト

(株)ハードオフコーポレーション代表取締役会長 山本善政

この人訪ねて 坂本應尚さん(東京城西 R C)

Rotary



◆お問い合わせは 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. 編集部 03-3436-5958 管理部 03-3436-5956

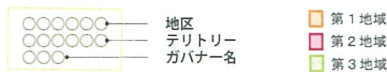
編集部メール hensyu@rotary-no-tomo.jp 管理部メール keiri@rotary-no-tomo.jp

ロータリーの友ウェブサイト www.rotary-no-tomo.jp

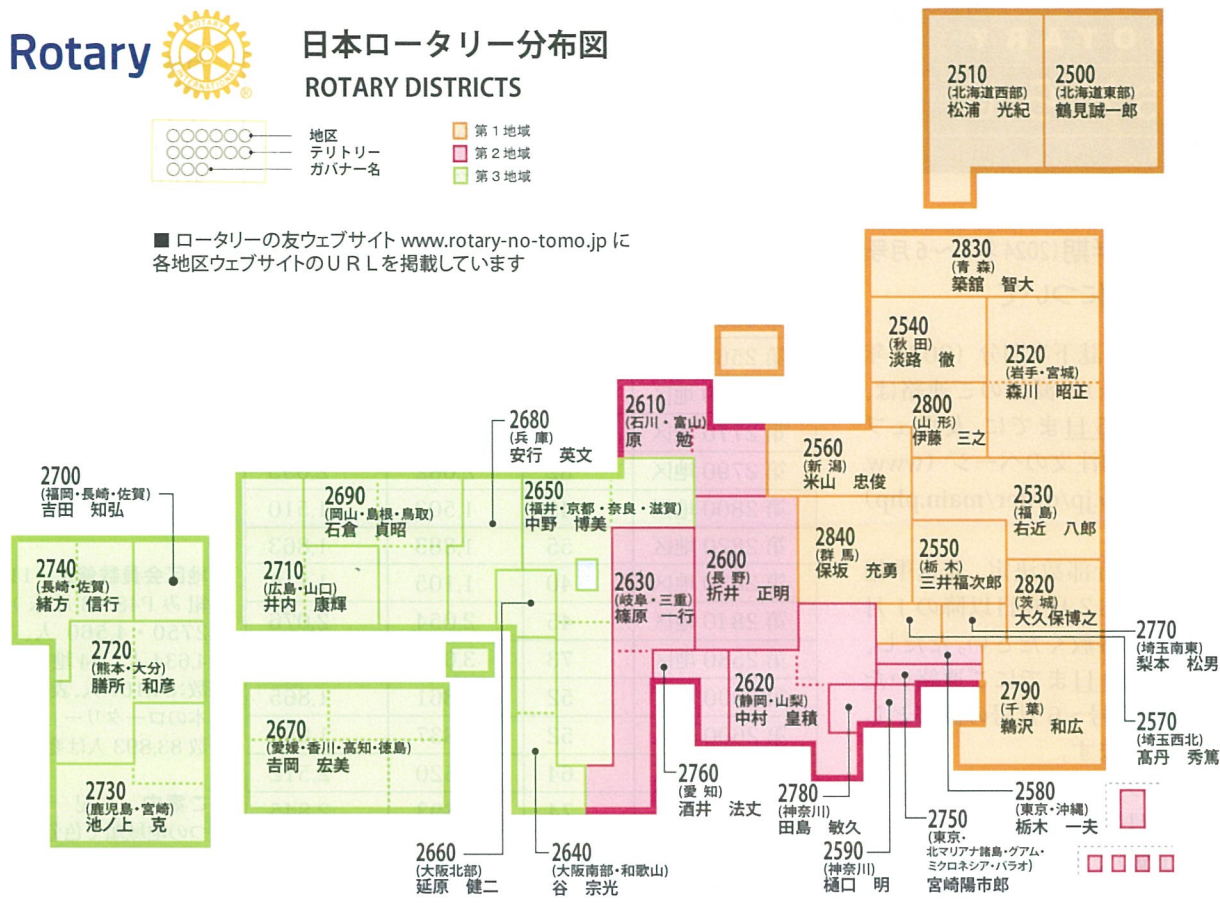


日本ロータリー分布図

ROTARY DISTRICTS



■ 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 高野孫左エ門 (甲府)
副委員長 鈴木 一作 (寒河江)
R I 理事 佐藤 芳郎 (岡山南)
R I 課エレクト 水野 功 (東京飛火野)
特別顧問 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)
鈴木 宏 (宇都宮北)

顧問 久木佐知子 (旭川西)
黒川 伸一 (富山南)
堀川 貴史 (熊本南)
石川彌八郎 (東京福生)
伊藤 千恵 (東京恵比寿)
神崎 正陳 (茅ヶ崎湖南)
上野 孝 (横浜)
安平 和彦 (姫路)
地区代表委員
2500 佐藤 宗晴 (紋別港)
2510 斎田 義孝 (小樽南)

2520 澤田 一幸 (仙台宮城野)
2530 相良 元章 (福島)
2540 村越 正道 (能代)
2550 熊倉 勝 (佐野)
2560 森 宏 (三条北)
2570 田久保真理子 (熊谷)
2770 坂巻 邦夫 (越谷)
2790 江上 俊彦 (千葉東)
2800 三浦孝一郎 (山形北)
2820 高沢 彰 (水戸)
2830 石川佳共子 (青森)

2840 石原 保幸 (前橋東)
2580 半場 慎一 (東京新都心)
2590 田代 靖之 (神奈川)
2600 西堀 恒司 (松本)
2610 吉村 伸成 (白山)
2620 小林 武治 (静岡)
2630 名里 貴志 (多摩見ハイサイド)
2750 門野 正尚 (東京城西)
2760 池森 由幸 (名古屋千種)
2780 中村 辰雄 (相模原南)
2640 中 勇人 (和泉)

2650 山下 尚治 (京都)
2660 北井 雄大 (大阪平野)
2670 坂田千代子 (徳島プリンス)
2680 入江 智美 (三田)
2690 和田 史朗 (松江しんじ湖)
2700 梅原 健 (福岡東)
2710 山内 恭輔 (広島南)
2720 武内 真司 (日田)
2730 尾形 栄 (延岡)
2740 小西 研一 (佐世保北)
編集長 野崎 恭子

月刊 ロータリーの友

第71巻 12月号

2023年11月30日印刷
2023年12月1日発行

定価 275 円
(本体価格 250 円 送料別)

振込先

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

一般社団法人 ロータリーの友事務所

■社員 佐藤 芳郎 (岡山南)
水野 功 (東京飛火野)
榎木 一夫 (東京北)
宮崎陽市郎 (東京三鷹)
樋口 明 (神奈川)
延原 健二 (大阪大淀)

■理事会

代表理事 高野孫左エ門 (甲府)
理事 鈴木 一作 (寒河江)

理事 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)
鈴木 宏 (宇都宮北)
久木佐知子 (旭川西)
黒川 伸一 (富山南)
堀川 貴史 (熊本南)
石川彌八郎 (東京福生)
伊藤 千恵 (東京恵比寿)
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)
本田 博己 (前橋)
慶野 保夫 (小山中央)
野中 茂 (川崎)
榎原 一久 (東京池袋豊島東)
渡辺 剛 (東京みなと)
野崎 恭子
監事 宮嶋 康明 (新千葉)
高野伊久男 (横浜西)

■職員

所長 渡辺 剛 (東京みなと)
渡辺 誠二
編集長 野崎 恭子
編集 稲川やよい
黒野 穠二
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

印刷 大日本印刷 (株)
表紙印刷 半七写真印刷工業 (株)
表紙題字 加藤光峰
表紙編集 スタジオ ジャングル・ジム

● 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。

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. 03-3436-5958 (編集部) / 03-3436-5956 (管理部)
hensyu@rotary-no-tomo.jp (編集部/本誌の内容・投稿)
keiri@rotary-no-tomo.jp (管理部/購読・注文)
www.rotary-no-tomo.jp



SINGAPORE
シンガポール

国際ロータリー年次大会

開催期間 **2024**年
5月25日～29日



マリーナベイ・サンズ・エキスポ & コンベンションセンター
(Marina Bay Sands Expo & Convention Centre)、
ナショナルスタジアム(National Stadium)



RI 指定の一流ホテルを中心に**100**部屋以上を確保してあります。

国のほとんどが赤道の真下に位置しているシンガポールは東南アジアを代表する国家です。政治、経済、教育、治安の良さ等々から多くの国際ランキングで上位に格付けされ、他の国々を圧倒している本物のリーダーといえる存在です。

人口約560万人で、民族構成は中国系74%、マレー系13%、インド系9%、その他4%。公用語は英語が主流です。気候は熱帯気候に属し、5月の平均最高気温32℃、最低気温25℃になります。

シンガポールは1819年に上陸した英国人トマス・ラッフルズ卿により大きな変革を遂げていきました。約150年後、強烈なリーダーシップを発揮した政治家リー・クワンユー(李光耀)により現在のシンガポールの礎が出来上がりました。今日の国民一人当たりのGDPは日本の約2.5倍。アジアのハブとして、益々発展を続けています。

この機会に全国のロータリアンの皆様 gaze シンガポール大会へ参加されるようお待ち申し上げております。

A-1 **日本航空利用 シンガポール** **5日間**
旅行期間 2024年5月24日(金)～28日(火)
旅行代金 298,000円(エコノミー) 21:00頃
705,000円(ビジネス) (燃油差額38,500円10月現在)
日本ーシンガポール④(内①はレイトチェックアウト)ー日本
日本の航空機を利用したい方のための大会参加コースです。

A-2 **シンガポール航空利用 成田発/成田着** **5日間**
旅行期間 2024年5月24日(金)～28日(火)
旅行代金 359,000円(エコノミー) (燃油込)
日本ーシンガポール④ー日本
SQは今や世界で屈指の航空会社です。航空関係の機関誌でも高く評価され、北米、ヨーロッパへも路線をのばしています。

A-3 **シンガポール航空利用 大阪発** **5日間**
旅行期間 2024年5月24日(金)～28日(火)
旅行代金 328,000円(エコノミー) (燃油込)
日本ー機中ーシンガポール④(内①アーリーチェックイン)ー日本
クラブ単位でのご参加にも適しています。大阪発着のSQのビジネスクラスは席数が少なく、ビジネスご希望の方には名古屋、福岡発着をお勧めします。

A-4 **シンガポール航空利用 名古屋・福岡発** **5日間**
旅行期間 2024年5月25日(土)～5月29日(水)
旅行代金 名古屋・福岡 328,000円(エコノミー) (燃油込)
日本ーシンガポール④(内①はレイトチェックアウト)ー日本
名古屋、福岡発着のビジネスクラスを多数用意しております。先着順ですが是非ご利用下さい。

B **大会参加とクアラルンプール マレーシア航空利用** **7日間**
旅行期間 2024年5月22日(水)～5月28日(火)
旅行代金 397,000円(エコノミー)
698,000円(ビジネス) (燃油差額3,900円10月現在)
日本ークアラルンプール③ーシンガポール②ー機中ー日本
発展をつづけるマレーシアの首都クアラルンプールに3連泊。マラッカへの日帰り旅行やOPでのゴルフを企画しています。

C **大会参加とバリ島 シンガポール航空利用** **8日間**
旅行期間 2024年5月24日(金)～5月31日(金)
旅行代金 羽田・名古屋・福岡 469,000円(エコノミー)
大阪 479,000円(エコノミー) (燃油込)
日本ーシンガポール③ーバリ島③ー機内ー日本
東南アジアで最大の人口を誇るインドネシアのバリ島は有数のビーチリゾートです。世界最大級の仏跡ボロブドゥールもOPですが組み入れました。

D **大会参加とベトナム2都市 日本航空利用** **8日間**
旅行期間 2024年5月20日(月)～27日(月)
旅行代金 478,000円(エコノミー) ◇日本航空・2区間ベトナム航空利用
915,000円(ビジネス) (燃油差額28,900円10月現在)
日本ーハノイ②ーホーチミン②ーシンガポール③ー日本
国際線は日本航空を利用。人気の都市ハノイとホーチミンそして世界遺産ハロン湾を訪れます。近年日本で働く外国人はベトナム人が一番多く約46万人が働いています。そんな身近な国の文化や歴史的な背景を探索します。

E **大会参加とネパール訪問 シンガポール航空利用** **9日間**
旅行期間 2024年5月20日(月)～28日(火)
旅行代金 549,000円(エコノミー)
998,000円(ビジネス) (燃油込)
日本ーカトマンズ①ールンビニ①ーポカラ①ーカトマンズ①ー機中ーシンガポール③ー日本
ネパールの首都カトマンズから北西に約350km、釈迦生誕の地ルンビニがあります。聖地を 拝覧した後、ヒマラヤ山脈の麓のエベレスト登山の起点ポカラ、そしてカトマンズ(世界遺産)を見学します。

F **大会参加とお釈迦様の国スリランカ周遊** **10日間**
旅行期間 2024年5月24日(金)～6月2日(日)
旅行代金 635,000円(エコノミー)
1,166,000円(ビジネス) (燃油込)
日本ーシンガポール③ーネゴンボ①ーダンブッラ②ーキャンディ①ーヌワラエリヤ①ー機中ー日本
1972年に国名をセイロンからスリランカ(光輝く島)に改めました。北海道の8割くらいの大きさの島のハイライトを巡ります。仏歯寺やシギリヤロック、紅茶畑や野生象の保護施設など、スリランカの魅力を凝縮したコースです。

【シンガポール滞在時のご宿泊ホテル】
A-1・A-3 コース<スーパーイアクラス>コンコルドホテル
A-2・A-4・B・C・D・E・F コース<デラックスクラス>
JW マリオットホテルまたはグランドパークシティホール
ツアーパンフレットをご用意いたしております。
ご希望の数だけツアーパンフレットをお送りいたしますので、お申し付けください。



日洋航空株式会社

観光庁長官登録旅行業第334号 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 総合旅行業務取扱管理者:長澤宏美
〒107-0062 東京都港区南青山 6-13-2 プルジョン南青山 3F
URL: www.nichiyo-air.co.jp 担当:金澤、長澤、松本、李

お問い合わせ先



0120-347016



FAX 03-5774-5783



TEL 03-5774-5781



nas@nichiyo-air.co.jp

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』そのものに関するご意見などを紹介します。

【対象記事】 表紙「あじさ」

【感想】 障害者アートの多彩さが印象的です。大阪北RC 柳原 賢治

【対象記事】 特集・『ロータリーの友』を裏側から探る 毎月雑誌が作られるまで (横P 7～13)

【感想】 梶間順子さんの『友』を通じて友ができたらすてきですよ!の一言に全く同感。私も『友』に投稿・掲載された記事を通じて、埼玉に友人ができました。『友』よ、ありがと。 益子RC 広木 規男

【対象記事】 特集・『ロータリーの友』を裏側から探る 毎月雑誌が作られるまで (横P 7～13)

【感想】 電子版を認知していなかった。バックナンバーを読み返したいと思います。 大川RC 箴島 繁

【対象記事】 ビックアウトプロジェクト◇京都洛中RC・山本英之氏の「奨学生から始まったバリ島での水と教育支援」 (横P 14～15)

【感想】 私は昨年度、米山カウンセラーをする機会を得ました。お世話した奨学生が母国との架け橋となり、国際奉仕に貢献できるようなってくれたらうれしいなと思いつながら、記事を読ませてもらいました。 粉河RC 岡 智恵子

【対象記事】 ビックアウトストーリー◇高崎シンフォニーRC・金子秀隆氏の「関東大震災から100年 ねがう、おくる、ふりかえる」Rotary Homeを尋ねて (横P 16～17)

【感想】 関東大震災から100年もたつんですね。当然、私も経験していませんが、当時を振り返り、学べることも多いと思います。歴史的事実を取り上げてくれたことに感謝。 川崎大師RC 檜山 雄彦

【対象記事】 心は共に◇地葉新司氏の「ロータリー希望の風奨学金 3・11、あの日のことを思いながら」 (横P 18～21)

【感想】 東日本大震災で親を亡くした子どもに奨学金を出していたとは知らず、改めて知って良かった。今後10年という期間の中で、少しでも貢献できたと感じました。 鳥取北RC 田中 英剛

【対象記事】 スピーチ◇竹田契一氏の「読み書きが苦手な子どものために」 (縦P 4～8)

【感想】 発達障害の人の特性や接し方、言葉のかけ方が分かりやすく書かれており、まずは理解して、私たちが見方を変えることが必要だと感じました。多様性を受け入れ、優しい社会になることを望みます。 佐賀南RC 宮添 有里

【対象記事】 この人訪ねて◇岐阜中RC・故金正司さん (縦P 9～12)

【感想】 アフリカに蚊帳を送っても、子どもより親が優先してしまうとのこと。日本がいかに恵まれているか、また環境によって考え方がここまで違うのか、と考えさせられました。 岡山城RC 三村 和弘

【対象記事】 フードフォアソート「蕎麦は五穀？」 (縦P 13)

【感想】 そばで有名な長野県、私はその県民ですが、知らないことばかりでした。 塩尻RC 中村 健一

【対象記事】 ロータリー柳壇 (縦P 14～15)

【感想】 同じクラブの田中孝二さんが「長旅の疲れ忘れる孫の顔」と投句していました。最近、同じ思いをしたので、とても共感しました。同じように年輪を重ねているなあと思いました。 福岡イブニングRC 寺田 孝英

●本文1500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』ウェブサイトです!



■「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を選んで要約、掲載しています。

漢方と薬膳料理

(一社) 漢方マイスター協会
代表理事 久保田佳代

薬膳は、その土地の四季折々の食べ物を食すことで体を整える料理です。薬膳の考え方には、人の体と土地は一体である(身上不二)、全ての食べ物に薬効がある(薬食同源)、正しい食事は薬と同じく病を癒やす(医食同源)というものがあります。また、「一物全体」という言葉もあり、動物なら内臓まで、野菜も根や皮まで、普通は廃棄する部分も全て食します。つまり、一つの食材の全てを食するという考え方です。「同物同治」は、体の不調部分を治すには、調子の悪い場所と同じものを食すと良いという考え方。肝臓が悪いときはレバーを、心臓が悪いときはハツを食べべるとすると回復するといわれています。

この同物同治の考え方に基づいて作られ

た虎の陰茎から造る三鞭酒は高級品でした。虎は2日ほどしかいない発情期に100回以上も交尾をするとされていたからです。虎の骨から作られた虎骨酒は、強壯薬やリウマチ薬として使われました。中国・唐代の医学書『千金方』には、「鹿茸(幼鹿の角)は勢いよく伸びることから人体を強壯にして、気力も体力も衰えないようにする」と書かれており、精力剤とされ、今でも日本では医薬品に分類されています。

五臓六腑の五臓とは肝・心・脾・肺・腎、六腑は胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦を指しますが、中でも生気に関係するのが腎。腎には先天的な気と後天的な気があると考えられ、先天的な気は60歳を超えると減るとされるので、それ以降は、元気の源となる後天的な気を自ら育てていく必要があります。食べ物の気(穀気)が胃に、空気(清気)が肺に入り、変化し腎に蓄えられるという考え方です。

薬膳といわれる良い食べ物を食すこと、良い空気でしっかりと呼吸すること、消化と排泄が滞りないことが元気の源になります。健康の「健」は体が健やかであること。「康」は心が安らかであることを意味します。食事には気を配り、健康に過ごしましょう。(第2580地区・東京都・東京麹町RCにて・東京一ツ橋RC会員)

私の一冊

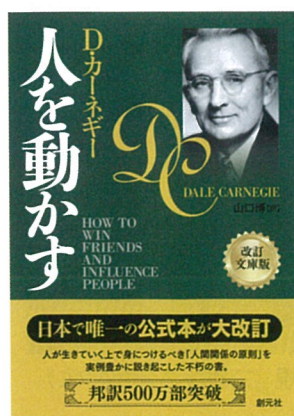
人を動かす 改訂文庫版

横浜港南RC 高柳 良作

クラブ会長に指名されてから、会員の皆さんにお願いすることが増えました。その時に思い出したのがこの一冊です。

社会人になり、人に動いてもらうことの難しさに直面していた時に、この本に出会いました。相手の立場に立つとはどういうことなのか。本書を読んで初めて理解できた気がします。それ以来、この本の内容を自分なりに実践してきましたが、会長という職務を全うするに当たり、基本に立ち戻り、常に意識していきたいと考えています。

原書が発行されたのは1936年。87年前の本ですが、その内容は今も、そして今後も通用する真理なのではないかと思えます。全ての人間関係において大切なことが書かれていますので、人間関係に悩んでいる方にお薦めしたい一冊です。(第2590地区 神奈川県)



D・カーネギー 著
山口 博 訳
創元社 2023年9月刊

うちの子

特別版

普段は澄まし顔ですが、ふとしたときに大笑いすることがあります。何がどうしたのかは分かりません。おやつを戸棚から出すのを見た時に、この顔を見せたことがあります。



山本 武司 (東京八王子東RC) **モモちゃん** (ビーグル、11歳)

多くのご投稿、ありがとうございます！
年末特別版でお送りします。

日本ミツバチの娘たちです。彼女たちから自然のことをいろいろと教えてもらっています。



R5年4月自然入居A群
(生後20日前後)

岡本 祐彦 (千葉県・柏RC)

1歳5カ月の時、倒れて5日間寝たきりに。脊髄梗塞との説明を受けました。治る手段がなく、飼い主の私が落ち込むが、本人は全く落ち込まずにポジティブ。リハビリをして、四足歩行ができるようになりました。



狩野 文夫 (千葉県・船橋RC) **ディノ君** (ミニチュアピンシャー、2歳3カ月)



レオン (ペキンーズ、3歳)

野村 篤 (大阪城南RC)

妻と娘が2人、4人家族の私にとって、待望の男の子(?)のはずが、ママにべったり。ご飯の時間だけパパに寄ってくる食いしん坊。いつまでも元気で！

散歩が大好き。「さん」と聞くだけで反応しちゃいます。

Merry Christmas!



伊之助 (ミックス、12歳)
福澤 浩 (長野県・駒ヶ根RC)

ママがイベントごとにお洋服を着せ替えてくれます。



ジョリー (ヨークシャーテリア、1歳)

ドライブが大好き。いつも立ったまま景色を眺めて、うれしそうにしています。

前川 磐 (東京RC)



福 (トイプードル、2歳)
市川 裕規 (三重県・名張中央RC)

自慢のペットを全国ロータリアンにご紹介ください。ペットの名前、説明文(100字以内)、写真を編集部まで！



(左から2番目から) 筆者、平澤孝夫バストガバナー、リサさん

交換学生、リサ・ウオムズリーさんと30数年ぶりに再会しました。

リサはメルボルンのフランクストンノースRCから秋田に派遣されてきました。1989年1月から1年間、聖霊女子短期大学付属高校で学び、当時秋田東RC会員であった私の叔父・金子健三の家で4月から7月まで、ホームステイ生活を送りました。

その2年後、今度は健三の長女・亜希(私のいとこ)が、オーストラリア・シドニーへ青少年交換学生として派遣されています。リサはその後またたび来日し、金子家を「秋田の家族」として親交を深めてきました。メルボルンで行われたリサの結婚式には健三夫人が友人2人を連れて参列しましたし、亜希の結婚式にはリサ

の両親も来日して出席しています。

今回の国際大会では私自身も、他の会員たちも、リサとは彼女が高校生の時以来の再会でした。持ち前の明るい性格は変わらず、不慣れた私たちを案内してくれました。ドライブや食事などを一緒にし、楽しい時間を過ごしました。

現在、亜希は英語教諭として県内におり、リサの聖霊高校時代の親友の息子さんもまた、英語教諭として活躍しています。彼女は「親善大使として、国際貢献の種をまくことができたと思う」と話していました。リサの家族はこの12月にも来日予定です。

私は今年度、地区青少年奉仕交換プログラム委員長を務めています。この制度を利用した子どもたちが今も交流を続けていること、この仕事に携われることを誇りに思います。

(第2540地区 秋田県 不動産業)

バッタの空中散歩?

鶴ヶ島 渡辺 道雄

2022年8月のこと。自宅から30分ほどの、時々訪れる鳩山町の公園に出かけた。車を止めて、30分程度散歩して車に戻ると、車のフロントガラスにバッタがぴったり張り付いていた。その姿は浮遊しているかのようにも見えた。

何ともユーモラスではほほ笑ましいと思い、写真好きな私は、この上ない被写体であると、瞬時に撮影を決めた。撮影の良き場所を……と探して、ひらめいた。ゆっくりと車を走らせ、田



優雅な空中散歩(?)の一瞬を捉えました

んぼ道に出て車を止めた。そこまで9分くらい走ったと思うが、何とバッタはその間、位置を変えずにいてくれた。すぐにエンジンを止め、手際よく車内から撮影を始めた。

空には薄雲が流れていて、青々と茂る稲穂の先に、近代的な坂戸市の白亜の焼却場の建物が見えた。数分後に撮影したが、この状態は長くは続かなかった。対抗車との擦れ違いで、バッタはその姿を消し、飛び去ったのである。

バッタとの出会いは偶然とはいえ、何とも言い難い奇跡に「ありがとう」という思いで家路に就いた。写真撮影を趣味とする者として、思ひも寄らぬ貴重な出会いを得た、忘れ難き一日となった。

(第2570地区 埼玉県 電気工事)

の歳月を経てカウンセラーと強くつながっているなんて、素晴らしいことだと思いませんか。それはTさんの人間性がなせる業であり、そういった機会を生み出したロータリー活動のためでもあります。

クラブ会長に就任した早々に接したうれしいお手紙は心の栄養にもなり、今後の活動一つ一つを大事にしていかなければならない、との励ましにもなりました。

(第2590地区 神奈川県 不動産コンサルタント)

米山奨学生リンさんの 笑顔に見た大事なこと

清水中央 黒田 侑加

今年度、私たちのクラブでは米山奨学生の世話クラブとして、ミャンマー出身のリン・テツ・トさんをお迎えしました。彼女には今後、例会や親睦会への出席に加え、会員の職場を訪問して、日本の仕事の現場を見てもらうと考えています。

その職場見学スタートとして、私のお店(呉服店)にリンさんが来たのは6月のこと。日本の伝統衣装である着物や浴衣に触れたリンさんの表情は、とても楽しそうでした。

この日に来店してもらった理由は、実はもう一つあります。7月16日、コロナ禍以降4年ぶりに行われる、250年余続く地域の夏の風物詩「清水巴川灯ろうまつり」に着ていく浴衣を選んでもらうためです。リンさんは日本の祭りも浴衣も未経験。お店で浴衣を数枚試着して、

心を弾ませながら、当日のコーディネートを決めました。

長い歴史を持つ「清水巴川灯ろうまつり」ですが、十数年前までは年々訪れる人も減り、存続が危ぶまれていました。これではいけない！と、有志で祭りを盛り上げる「何か」を考え、思いついたのが花火。地元有志で「巴川手筒花火保存会」を結成、花火打ち手の技術育成を行って毎年上げ続け、祭りににぎわいが戻りました。今ではこの花火も訪れる人たちに喜んでもらうための、大切な行事となっています。

歴史ある祭りを応援するため、当クラブ会員の数人がこの手筒花火保存会に所属していることもあり、今年度はクラブとしても応援をしようということになりました。当日は会員も大勢、見に来てくれました。

リンさんは「灯ろう流し」の趣旨を理解し、花火にも興味を持った様子。当日は念願の浴衣を着て、会員たちと一緒に来場しました。灯ろうを流したり、めだかすくいをしたり、いくつもの「初体験」に、とても喜んでいました。



奨学生の笑顔に、行動することの大切さを実感

彼女は常に勉学に励み、就職活動にも熱心に取り組んでいます。祭りを終えた後のリンさんの表情を見た時、もつと日本の文化や行事に触れさせてあげたい！と思うと同時に、コロナ禍以降、あらゆる行事に消極的にならざるを得なかった中で、今年度、当クラブが米山奨学生を受け入れる決断をしたことは、本当に良かったと思います。

リンさんとわがクラブの関係は始まったばかりです。これから会員と親睦を深め、その中で今までにない体験を増やし、そこで感じたことを今後の勉学の肥やしにしていってもらえたらと思います。

ロータリークラブは奉仕活動をするクラブです。クラブが元気で活気ある存在であるためには、「行動」することが大事だと思います。米山奨学生を受け入れたことで、クラブにも新しい風が吹きます。今回の世話クラブを引き受ける決断は、コロナ禍で消極的だったクラブが今後、前向きに活動していくきっかけになったのではないのでしょうか。

(第2620地区 静岡県 呉服販売)

元青少年交換学生と 30数年ぶりに再会

秋田県 金子 雄司

私はこの5月、平澤孝夫バスターガナー夫妻を含む秋田東RCの会員6人で、オーストラリアのメルボルン国際大会に参加してきました。そして当クラブがかつてお世話をした青少年交

元氣と勇氣と癒やしを与えていただきました。出席されていたのは10人（会員7人、お客さま3人）でした。

中芸RCは優しい人間性を取り戻すことのできるクラブだと感じました。ぜひ一度、メーカーアップされることをお勧めします。

中芸RCを訪問することで生前の安光恭一氏の足跡に触れ、心休まる例会訪問になりました。中芸RCは永遠不滅のクラブです。ありがとうございました。

（第2670地区 愛媛県 クリーニング）

正座はつらい？ 米山奨学生と祇園祭

京都八幡 福井 仁司

7月13日、当クラブでお世話をしているロシア出身の米山奨学生、フィギナ・ナデジダ・アレクサンドロヴナさんが、地区が開催する「2023学年度 米山奨学生京都祇園祭体験会」に、米山カウンセラーと共に参加しました。

好きな浴衣を選び、髪の毛をセットしてもらったナデジダさんは菊水鉾（きくみづぼこ）に上がり、日本三大祭りの一つ「祇園祭」の雰囲気味わっていました。当日は、彼女以外にも地区内の米山奨学生が多数参加しており、ナデジダさんは知り合った中国出身の奨学生と親交を深めるなど、「ロータリーの輪」を広げていました。

後日、ナデジダさんに当日の感想を聞いたところ、次のように語ってくれました。「雨は降っていましたが、楽しかったです。菊水鉾に乗る



各国からの米山奨学生が、祇園祭の雰囲気を存分に味わいました

ことができ、友達ができ、浴衣で鴨川沿いを歩いて、その後のご飯もおいしかったし、楽しかったです。普段会うことのない奈良や滋賀の奨学生と会えて話せたのがとてもうれしかったです。浴衣も頂けて、とても幸せでした」

正座する場面もあり、つらかったのではと心配しましたが、良い思い出となったようです。

（第2650地区 京都府 製茶業）

元青少年交換カウンセラーからの手紙

横浜泉 久保伊三夫

3年前に退会されたTさん。助産師として活躍し、イニシエーションスピーチでは「花嫁候

補ナンバーワンで、もてたのよ」と語っていた、楽しいお姉さまでした。そんなTさんに会長就任の報告で電話をすると、うれしいお手紙を頂きました。

Tさんは、台湾からの青少年交換学生リンちゃんのホストファミリー、それからフィナンズへ留学した高野さん（姉）・フランスに留学した高野君（弟）のカウンセラーを引き受けられ、青少年奉仕活動で大活躍されました。彼女の献身的なお世話に比べるように、それぞれの留学生たちが笑顔で卓話やレポートを返してくれたことを思い出します。

リンちゃんについては会員経営のラーメン店で行った親睦会で調理体験をし、自らゆでた麺でラーメンをふるまってくれたことを思い出します。フレンドリーなわがクラブは、みんなが彼女をかわいがり、彼女も日に日に上達した日本語でおしゃべりをしてくれました。そして、高野姉弟については、時折お母さまがクラブを訪問してくださり、まるで「親戚付き合い合い」のようでした。

さて、Tさんの手紙によれば、留学期間終了後も三人と交流を続けていた彼女は、リンちゃんの台湾での結婚式に招かれ、高野さん（姉）に至っては前月、彼女の初産をお手伝いしたということです。

リンちゃんの結婚式では「好命婆」という役を務めたとのこと。ちなみに、その役は社会的に認められる仕事をし、男の子・女の子を出産していることが条件で、花嫁から尊敬されている方が選ばれる、という特別なものだそうです。クラブでお世話した青少年交換学生が、10年

がった人……。決まって探すのが、当時ひそかに
思いを寄せていた人。かつての面影を残しつつ、
以前と変わらず魅力的な姿が目に入る。しばし
タイムスリップして少女少女時代に戻り、話も
弾み、いくらか若返った思いで帰宅する――。

50年近い歳月が流れても、数日はその余韻に
触れて、同級生たちの顔を思い出します。それ
から3カ月くらい過ぎると、不思議なことに、
目に浮かぶのはこの前の同窓会の時の顔ではな
く、やはり18歳の頃の顔なのです。短期記憶は
おぼろげでも、昔のことは、しっかり記憶に残っ
ている。脳のメカニズムは、きつとこういうこ
となのでしょうか。

診察室での会話に戻ります。確かに、認知症
の患者さんは、昨日どこに行ったのか、何を食
べたのかは覚えていないかもしれません。しか
し、昨日楽しかったのか、うれしかったのか、
悲しかったのか、つらかったのか、といった気
分は残っています。つまり個々の記憶は覚えて
いなくても、感情は失われていないのです。で
すから温泉、おいしい食事は、決して無駄では
ないのです。

認知症に劇的に効く薬はまだ存在しません。
であれば、その予防と進行を緩やかにしてくれ
る日常生活が重要なことは、言うまでもありま
せん。その項目を列記してみます。

1. 人付き合いを大切に
 2. 知的な刺激を受ける
 3. 趣味を持ち、体を動かす
 4. 前向きな発想
 5. 人の役に立つ
- これらのことは、どれもロータリー活動の一

環であることに気付かれる方も多いでしょう。
つまり生涯、ロータリアンを貫けば、それすな
わち認知症予防にも直結している、ということ
です。

さて、この理論を立証すべく、ロータリアン
とそうでない方との認知症発症率の比較研究を
してみようかと、当時のマドンナの顔を思い浮
かべながら考えているところです。

(第2590地区 神奈川県 精神科医)

故人をしのび歩いた、 土佐脱藩の道

新居浜 永田 光春

土佐脱藩の道の脇に、そのお墓がありました。
高知県安芸郡中芸地区にある、安光恭一氏のお
墓です。

安光氏とは、小堀憲助氏（故人）が主宰する
ロータリーの理論研究会・千種会で出会いまし
た。いつもニコニコとあいさつをしてくれた安
光氏には、わが新居浜RCの創立60周年式典に
も遠方からご参加いただきました。しかし、残念
ながら84歳で永眠されました。あれから3年を
迎え、この7月24日、氏が所属していた中芸RC
の例会参加を兼ね、お墓参りに伺った次第です。

この場所までは野根山街道という、安芸郡
奈半利町から始まる古道を歩きました。暑い中、
夫人のセツ子様、幹事の坂本雅さんと共に、中
岡慎太郎ら幕末志士の脱藩の道を歩くこと10
分。お二人はすたすたと坂道を歩きますが、私
はフウフウです。お二人共とても元気！ 特に

ご夫人は山歩きの経験があるようです。
街道の森の中の墓地の一角に、お墓が鎮座し
ていました。威風堂々たる墓とは、このような墓
をいうのでしょうか。

墓地の入り口に説明書きの看板が立ててあり
ます。江戸末期に23人の青年が土佐藩を脱藩す
るが、情報が漏れていたのか、岩佐関所で捕ま
り、全員が河原で打ち首、切腹させられたとの
ことでした。この地域は中岡慎太郎、三菱財閥
創設者の岩崎彌太郎と、維新のつわものを輩出
している所でもあります。

その後、安光さんのご家族と一緒に出席した
移動例会は、安光さんがかつて社長を務め、登
録有形文化財にも認定された藤村製絲（株）で
行われました。坂本幹事の心地よい声を聞き、

うちの子

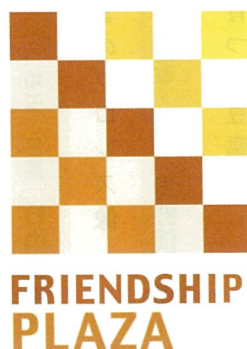


縁あって、
2018年にわが家の
一員となったわんこで
す。おじいちゃん犬（た
ぶん15歳くらい）で
すが、まだまだ元気
いっぱいです。

ケン

金澤 武典（熊本県・天草中央RC）

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。

創建350年を迎えた 名橋「錦帯橋」

岩国西 兼田 康史

ロータリアンの皆さんは、本州の西端・山口県岩国市の錦帯橋をご存じでしょうか。

岩国市のシンボル・錦帯橋は、江戸時代の延宝元(1673)年創建の、五連の木造反り橋で、国の名勝に指定され、今年まさに創建350年の記念すべき年に当たります。

岩国は、毛利氏一族吉川氏の治めた6万石の小さな藩です。3代藩主吉川広嘉公が明の帰化僧・独立の示した『西湖志』をヒントに、城下町を分断する幅約200メートルの暴れ川・錦川の流に負けない橋を架けるため、四つの島(橋脚)を設けて造ったのが錦帯橋です。

以降、昭和25(1950)年のキジア台風で流失するまでの277年間、豊かな自然を背景

に、美しくも珍しいわが国の三奇橋の一つとして、市民はもちろん、訪れる方に優雅な姿を見せてくれていました。先人たちの知恵と技術である独創的なこの橋は昭和28(1953)年に再建され、今日に至っています。

いつ頃からか、「錦帯橋を世界文化遺産に」との声が市民から持ち上がりました。そして約10年前に「錦帯橋を世界文化遺産に推す会」が結成され、会長には岩国西ロータリークラブ(RC)のバスト会長・川畑道子さんを選出。山口県や岩国市と連携し、登録に向け活動していますが、このたび、今年度のクラブ会長・塩田博志さんが新幹事長に就任。まだ暫定一覽表前の遠い道のりですが、市民の熱い願いを胸に、クラブを挙げて支援しています。

さて、今年1月から、当時の会長・田村巖さんの発案で1年間、錦帯橋を題材に制作された古今の作品を『クラブ週報』で掲載中です。作品の選定と解説文は、当クラブ会員で、学芸員の資格を有する西村栄時バストガバナーにお願いしました。版画、掛け軸、屏風、陶器などさまざまなですが、中には江戸時代の葛飾北斎や歌川広重の版画、新しくは近代風景版画の第一人者・川瀬巴水や、明治末期から活躍した版画家・徳力富吉郎の作品などが登場し、会員や家族を和ませ、楽しませています。

1969年創立の岩国西RCの例会場は、この錦帯橋を望む岩国国際観光ホテルです。春の桜や夏の鶉飼い、秋の紅葉など四季折々に変化する眼下の錦帯橋を眺めながら、誇りを持ってロータリーライフを楽しんでいます。この名橋をまだ見ておられない方はぜひ一度、お越しく

ださい。そして当クラブの例会(毎週金曜12時30分から)にもご参加ください。お待ちしております。(第2710地区 山口県 教育コンサルタント)



広重「諸国名所百景 周防岩国錦帯橋」(会員所有)

認知症予防に今、ロー タリアンができること

新横浜 吉田 勝明

診察室での、認知症患者の息子さんとの会話です。「ねえ先生、うちのおやじ、昨日、温泉に連れて行ってうまいもの食べさせてあげたのに、全く覚えていないんですよ。その話をしたら、『俺はそんな所には行っていない!』ですって。せっかく親孝行できたと思っていたのに、これじゃ、かいたくないですよね」

認知症の一つであるアルツハイマー病の方は、短期記憶、つまり最近のことを忘れても、案外昔のことはよく覚えているものです。例えば、久しぶりの同窓会でこんな経験はありませんか? 当時とは比べようもなく太った人、髪の毛がすっかり白くなった人、あるいは禿げ上

図書館を踏み出す一步蟬しぐれ

千葉・柏東 小沼宗心

猫たちと台風の目の中にゐる

大阪・堺フェニックス 米田眞理子

母の忌の雨の洗ひし花苕荷

大阪心斎橋 西村拓夫

鮎の影知り尽したる流れかな

埼玉・日高 引間 豊

萩焼の細水指や秋隣

東京蒲田 馬場久恵

風鈴や若き遺影に鳴り止まず

富山南 升田義次

素焼きする窯に点すや処暑の朝

埼玉・日高 竹内三吉

秋天や少女のままのブロンズ像

鳥取・倉吉 馬野慎一郎

豆腐屋の息子で育つ新豆腐

愛知・西尾KIRARA 丸目藤二

早朝の千曲川添いを歩みゆく
静けさ切り裂く雉子の高鳴き

長野・佐久コスモス 中澤道保

来年のオリンピックに備へむと
改修急ぐコンコルド広場

東京 新 欣樹

妙高山をくだる山霧速くして
蕎麦の花畑隠しゆくなり

東京ワセタ 福地桂之助

そのむかし百回以上読み聞かせた
絵本見つけたフリマの夕暮れ

香川・高松 大平 昇

長月の入道雲がモクモクと
秋の訪れ教えてくれる

神奈川・横浜 長谷川武雄

夏の夜、迫力満点の十連発
花火が彩る穏やかな夜

宮城・古川東 高橋義宣

盆すぎて稲穂が実る里の夏
白鷺のつがい朝を舞い遊ぶ

宮城・石巻西 熊谷義弥

若い気で新米ヨイシヨ腰にきた

新潟・吉田 佐藤良一

私も何もない歩道でつまずいて転び、起き上がるのについ「ヨイシヨ」っと。でも、落語家はヨイシヨが大事です。

古妻や秋刀魚は見事ダイエツト

東京城東 佐野一信

先日、私も定食屋で秋刀魚（さんま）頼んだら、大きなシヤモかと思いました。お連れ合いを怒らすと、強制ダイエツトになりますよ。

新米やこの一粒の血糖値

奈良 寺田康宏

新潟生まれとして、新米のおいしさ格別なのはもう。でも、そんな私も血糖値200超えて糖質制限、悲しい。

床屋行く暇金あるが髪がない

福岡イブニング 菊池文彬

不思議ですね。あつて当たり前の髪の毛が、気がつけば一気になくなりました。床屋が遠くなりにつけり。

紛らわし恋は盲目老いは老碌

和歌山・田辺 東 冬彦

老碌（もうろく）しても、恋する気持ちが大切で生きてることに、ときめいて川柳に恋しましょう。でも、紛らわしい恋は駄目ですよ。

台風も迷ってしまふこの暑さ

福岡イブニング 田中孝二

この夏の台風の進路や強さは異常でした。そして、9月の終わりで30度超える暑さ。

来年は普通の夏であることを今から祈ります。

投稿規定 ◇雑詠 ◇会員、家族、ロータリー家族 ◇一カ月に葉書で一人三句まで ◇締切 二〇日必着 ◇葉書ウラにもクラブ名・氏名、電話番号明記 ◇文字明確に ◇『友』俳壇係宛

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 ◇作品横にクラブ名・氏名、電話番号明記 メール可 ◇文字明確に ◇『友』歌壇係宛

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 ◇作品横にクラブ名・氏名、電話番号明記 メール可 ◇文字明確に ◇『友』柳壇係宛

俳壇

夏井いつき 選

リュック二つ見下ろす湖に虹立ちぬ

青森北東 加藤 彰

山頂から見下ろす湖の絶景を見よう、と登ってきたリュックの二人。視界が開けたとたん湖にかかる虹の橋が目に入りました。二人は同時に歓声をあげ、青葉の香る瑞々（みずみず）しい山の空気を、胸いっぱい吸い込んだことでしょう。リュックの背後から、一人と一緒に絶景を見下ろしているような気分になりました。

鬼灯やいつも日暮の顔をして

愛知・名古屋錦 石井弘子

果実が熟して萼（がく）とともに赤く色づく鬼灯（ほおづき）は、赤い提灯（ちようちん）のようにも、風船のようにも見えます。鬼の灯という漢字は、何やら恐ろしく怪しげなイメージも醸し出しています。「いつも日暮の顔をして」いるのは、誰でしょう。鬱屈（うつくつ）を抱えた自分自身でもあり、日暮れを灯（とも）す鬼灯そのものかもしれません。

沼杉の気根つやめく白露かな

奈良 田伏博子

「白露」とは、二十四節気の一つで九月の八日ごろ。朝夕は涼しくなり、夜間の気温の低下で、大気中の水蒸気が露となって、草花に朝露がつくようになります。湿地に植えられた沼杉の幹の周りに、呼吸のために棒状に突き出ている気根にも、露がついて、つやめいています。「白露」という秋の露けさを思ふ朝です。

駅下りて次々開く日傘かな

埼玉・日高 高木祥子

歌壇

佐佐木幸綱 選

研修医の妻となりたる初孫の
まだあどけなき顔いとほしく

奈良 寺田眞佐子

幼い頃からかわいがってきた初孫だから、いくつになっても「あどけなく」見えるのでしょう。
短歌としては、「研修医の妻」という具体的な表現が一首の輪郭を鮮明にしています。

如雨露の手を思わず止めて屈み込む
撫子に白き蝶がとまれり

大阪天王寺 高見篤志郎

何気なく如雨露（じようろ）で花に水をかけていて、ふと蝶々（ちようちよう）の存在に気づいたのです。
下句、身をかがめて、そっと花にとまる蝶に顔をよせる作者の姿が目につかびます。

暑き夏の後ろ姿を見るごとく
興福寺より西の空見る

奈良 松森重博

柳壇

三遊亭白鳥 選

やっと季節が冬の方へ、進んできましたね。でも今年の夏は本当に暑くて長かった。秋はどこに行ったのでしょうか？ ですので、そんな句が多かったです。寒いと感じるありがたさ。
コロナに気を付けて、今日も一句ひねりましょう。

天
スポーツと世界の空に壁はない

香川・坂出東 佐藤 功

バレーにラグビー、陸上も世界中の人たちと戦い、そして友情を育んでいます。そこには人種や男女、何も関係ありません。なぜ領土を争って戦争をするのでしょうか？ みんな地球の大事な子どもたちなのに。

地
孫たちの歯ブラシ並ぶ夏休み

青森・八戸 道尻誠助

洗面台に並ぶお孫さんたちの歯ブラシ。夏休みだけとはいえ、久しぶりのにぎやかさ。うれしくもあり、お孫さんがいなくなる寂しさもあり。歳（とし）を取るということは、悲喜こもごも。ジーンとききます。

人
盆踊りセミの抜け殻輪に入る

大阪淀 長谷川眞哲

皆が集まることがやっとできるようになった夏休み。盆踊りも久しぶり。セミの抜け殻にふと、気づく。
コロナ前の日常が戻ってきた喜びです。でも、人生の儚（はかな）さも感じます。

経

をあげるため、
師僧が東西をは
せ走る月である
ことから、師走

と呼ばれるようになったという
12月。確かに年末は、現代も忙
しい月です。でも、12月に
は春待月はるまつきという呼び方もありま
す。そう、新春を控えた月でも
あるのです。

しめ縄や門松も大切ですが、
忘れてはならないのがお餅。年
の瀬、威勢よくきねでつかれた
お餅をみんなでわいわいと集
まって、お供え餅を丸めたり、
のし餅を作ったり。その時に食
べるつきたてのお餅は格別だっ
たな。甘いアンコをのせたり、
大根おろしに絡めたり、砂糖
じょうゆに浸したり……。

正月のお供えの餅を「鏡餅」
と言いますが、教科書でよく見
る大昔の青銅製の丸い形の鏡に
似ていることからそう呼ばれて
いるそうです。鏡は、光を反射
して太陽のように光るために、
天照大御神に見立て、神聖なも
のとして考えられていました。
二段に重ねられているのは、陰
と陽、月と日を表しているとも
いわれ、福徳が重なって縁起が
良い、また、円満に年を重ねる
という縁起の意味も込められて

Food for Thought

日本人とお餅のはなし

お正月といえばお餅

久保田英男



いるから。そして、鏡餅の上に
橙だいだいをのせるのは、橙は冬に実が
熟しても落ちず1本の木に何代
も実が付いていることから、長
寿・家族繁栄、また、「だいたい」
という名が「家が代々栄えます
ように」などの願いが込められ
ているからだとか。ミカンで代
用されるご家庭もあるでしょう
が、「ダイダイの代用」だから、
ますます栄えそう。

お供えした鏡餅は、1月11日
に鏡開きをしてお雑煮やおしる
こなどにしていただきます。私

たちが年神様が宿る鏡餅を食べ
て運氣などを取り入れ、その一
年の健康と豊作にあやかろうと
考えられていたためです。昔は、
その餅を年神様の代理人である
家長が家族に分け与えていまし
た。これを「歳魂としたま」と呼んでいま
した。そう、お年玉の由来です。
ところで、「餅」の字が付く
食べ物、皆、もち米からでき
ているのでしょうか？

食文化が近い中国で、餅は、
主に小麦などの粉から作られる
円盤状の食品を指します。月餅

を連想すると、なるほど、と思っ
ていただけるのではないでしょ
うか。つまり、もち米どころか
米を使っていないものになりま
す。ちなみに中国語では、ホッ
トケーキを「餅子」、クレープ
を「可麗餅」、ピザは「披薩餅」
と書くそうで、他文化の穀物粉
を焼いた食品も「○○餅」と表
現することがあるそうです。

日本でも、名に「餅」が付い
ても必ずしも、もち米を使用し
ていないものがあります。例え
ば、ワラビや葛くずのデンプンか
ら作られるわらび餅やくず餅。
煎餅せんぺいも、米粉や小麦粉などを練
り、薄く伸ばし鉄板などで焼い
た菓子の総称で、もち米を原料
として作られるものは、おかし、
あられと呼ばれます。

さてスーパードで、割れた
規格外品の煎餅などを「久助」
と呼び、安価で販売している
のを見たことはありませんか。
「久助」とは菓子職人や料理人
の間で最上級の「本葛粉」のこ

と。江戸時代、秋月藩の職人・

久助が、選別法、精製法を研究
して作り出した純白上質な本葛
粉は、江戸幕府への献上品とも
なり、以来「久助葛」と呼ばれ
ました。では、なぜ規格外の煎
餅類が「久助」と呼ばれるよう
になったか……おそらく駄じや
れ。「葛」と「クズ」。実際に今
でも余って使えない材料や破材
を「久助」「久助種」などと呼
んでいるところもあります。「久
助種」は賄いなどに使われ、無
駄を出さないようにします。店
頭に並ぶ「久助」品もそういう意
味です。財布に優しいだけでなく、フードロス、環境などにも貢
献していると考えれば、未来へ
の最上級の献上品になるかも。
美しい未来、その幕開けにふ
さわしい新年を迎えられますよ
う、どうぞ皆さま、よいお年を
お迎えくださいませ。





LaLa カレーの前で、妻の美紀子さん、息子の秀明さんと

商号は父親の名前をもじった。ララカさんはこの会社の相談役だ。

「家の前の空き地で、花火大会の打ち上げに屋外パーティーをした時に、妻が覚えたスリランカのカレーを振る舞ったら、皆さんが、おいしい、おいしいとそんな様子を見ていた秀明が、これは売れると商品化したのです」とララカさん。最初はネットの通販ショップだけで販売、総合ランキング上位に入るなど好評を博す。現在は直営2店舗、フランチャイズ2店舗を持ち、さらに東京の都心への進出も計画する。昼食にいただいたが、油の少ない、さらさらのスープ風カレーだ。何種類もの香辛料がブレンドされ、野菜や豆などがたっぷり盛り盛られている。それらとご飯をよく混ぜて食べる。スリランカもお米は常食だ。スプーンですく

い口に入れると、うーん、スパイシー。クセになる味だ。

住まい近くの弁天島は花火大会でも知られる。明治40年ごろの奉納花火から100年以上の歴史を持ち、戦後も観光花火として浜松市や地元企業の後援もあり続いていた。だが補助金頼りの資金難で、2013年を最後に中止が決まった。ひどい不漁に観光客の減少も重なり、地元にとってはトリプルパンチになる決定に、息子の秀明さんが立ち上がり、仲間と呼びかけ、翌年から新しく市民主導の浜名湖弁天島花火フェスティバルとして継続させた。

今年は浜名湖に立ち新幹線からも見える赤鳥居「舞阪町観光シンボルタワー」の設置50周年を記念する花火大会として、ララカさんが実行委員長を務めた。約1万3000の観客を集めた。ララカさんの地元への愛着は深い。

東日本大震災支援に スリランカ国際奉仕支援

取材初日の夜、ララカさん夫妻と秀明さんに誘われ、舞阪にある居酒屋で、宮城県の気仙沼から届いたばかりのサンマの塩焼きと刺し身をいただいた。サンマの刺し身はよほど新鮮でないと食べられない。東日本大震災の支援で縁ができた気仙沼RC会員から、ララカさん父子に贈られたものだった。



被災地に駆け付けた中山さんとララカさん

こんな逸話がある。秀明さんは震災発生の日後にはボランティアと支援物資を集めた。4トトラック3台に1000kgの燃料と飲料、食料、おむつなどを満載した。父親の母国スリランカも2004年にスマトラ沖大地震による津波で甚大な被害を受け、日本も支援の手を差し伸べたが、東北の被災地の支援はその恩返しでもあった。「秀明たちがどこへ行ったらよいのか、私はすぐガバナールに電話し、相談しました」と、ララカさん。その連絡を受けたのは、当時のガバナーで同じクラブの中山正邦さんだ。

「その時、山梨の方に行っていたのですが、今から支援に向かうと聞いてびっくり。すぐに先方のガバナーに連絡を取り、気仙沼南RCに向かうように伝えました」と中山さんは振り返る。

ララカさんもボランティアの人たちとバスを仕立てて、息子を追って気仙沼に入った。秀明さんたちは現地でスリランカのカレーやイタリアンのパスタなどの炊き出しもした。震災直後の温かい食事に感謝にむせぶ人もいたという。程なく浜松南RCも被災地支援に乗り出し、震災翌月には中山ガバナーはララカさんと共に気仙沼の被災地に立った。

「ララカさんには行動力、実行力がある。私がガバナーの時に浜松南RCはロータリー財団のグローバル補助金のパイロット事業として、スリランカのコロンボRCと一緒に60基のトイレを村に作りました。国際ロータリーの監査もずばぬけたA判定。2019年にはスリランカに建てた幼稚園に16台のパソコンを贈った。実現できたのは、現地をよく知る彼が橋渡ししてくれたから」と、中山さん。

浜松南RCのララカ会長は今、グローバル補助金を活用してコロンの国立病院に約10万ドル分の医療機械の寄付を計画している。困っている人たちを放っておけない――まさに義理と人情の人、ララカさんの思いだろう。

アーネスト・ララカ・シルバー (Ernest Lalaka Silva) 1957年生まれ。スリランカのコロンボ出身。(有)アーネストトレーディング代表取締役。80年、来日。エンジニアとして静岡県浜松市の企業で2年間研修。その後、変圧器メーカー勤務などを経て94年、現在の会社を設立。



社を辞めるわけにはいかなかったから。私にとって大切なのは、義理と人情です。お金じゃない」

社長同士が話し合い、スリランカから父も来日し、結局、最初の勤め先の社長も了承の上で、印刷会社の社長と貿易会社を設立。その会社の取締役営業部長になる。一時期は同時に二つの会社で働いていた。やがて印刷会社の社長から「自分で会社をやったらどうだ」と勧められ、独立する。

まず手がけたのは中古車の輸出だった。スリランカには日本製中古車の需要がたぐさんあった。「でも、私にはお金がなかった。私みたいな者に銀行も貸してくれないでしょ。すると、仕入れ先を紹介してくれる方があり、支払いは車が売れてからでいいからと言ってくれた。最初は月2〜3台しか売れなかったが、やがて50台も売れるほどになる。「乗用車、トラック、バス……なんでも扱いました」。羽振りのいい時代を過ごす。

「ところが、リーマンショックがあり、次に3・11の東日本大震災があつて。リーマンショックはなんとか乗り切ったけど、3・11のときはダメでした」

福島第一原発事故の影響で、海外で中古車が全く売れない。悪徳・違法業者による不正もはびこった。

「100台近い在庫を抱えていました。一時は自殺しようと思うくらい。在庫を半値、八掛けでさばくと大きな借金だけ

が残った」。自家用車も売り払い、徒歩と電車で家から事務所に通う毎日。「運が良かったのは、印刷所を経営したり紅茶の仕事をしたりしていたスリランカの父が、世界各国に友達を持っていたこと」。そんな人のネットワークにも助けられ、一歩一歩盛り返していった。

「やはり商売は人と人とのつながりが大事。私は良い人たちと出会いました」。悪い人には会わなかったのですかと聞くと、ララカさん、「もちろん悪い人もいっぱいいましたよ。ひどい目にも遭ったらしい。「それも勉強でした」と言う。

地元の花火大会で 実行委員長を務める

最初の結婚は、夫婦がお互いに自分の会社を持っていたため忙しく、擦れ違ひになり別れた。その後、ララカさんは彼の会社で働いていた佐々木美紀子さんと結ばれる。美紀子さんは夫と死別し3人の子どもがいたが、引き取って一緒に育てた。美紀子さんは浜名湖畔の名勝・弁天島に近い漁港、舞阪の出身で、ララカさんも今そこに住む。

次男の廣畑秀明さんはバスケットボールでアメリカに留学し、帰国後は外資系飲料会社でマーケティングを学ぶなどしてから、父親の仕事を手伝った。現在は本格スリランカカレーを製造・販売する(株)「Lala」カレーパン代表取締役だ。

JR浜松駅を降り立つと、目の前に212・77階の45階建て超高層ビル、ハーモニカをかたどった浜松アクトタワーがそびえていた。浜松には日本の三大楽器メーカーがあり、「音楽の都」と呼ばれている。自動車メーカー・ホンダの創業の地であり、同じく自動車メーカーのスズキの本社も置かれている。こうした大手メーカーの協力企業をはじめ、中堅・中小の工場も数多い。いわば「ものづくりの町」でもある。そんな浜松が今回の舞台だ。

記者は新横浜駅から、カメラ担当の熊谷さんは新大阪駅から乗り、東海道新幹線のほぼ真ん中にある浜松駅で合流。改札を出て徒歩で向かった先は、貿易会社（有）アーネストトレーディング代表取締役社長で、スリランカ人のアーネスト・ララカ・シルバーさんのオフィスがあるマンションだ。

来日して四十余年。浜松では「ララカさん」と呼ばれ親しまれている。66歳。今年度、浜松南ロータリークラブ（RC）の会長として会員89人の先頭に立つ。自身は浜松南RCに2001年5月、入会した。

ララカさんのオフィスには数台のパソコンとホワイトボードが1枚。勤めているのは、ララカさんの他に事務の女性1人。壁にはロータリーの「四つのテスト」の額。社長室にはキリスト像に、何枚かのスリランカの両親や兄弟たち家族、筆

で書かれた「夢」一文字の写真などが飾られていた。

「仕事はこれから、これ一台でできるようにありますよ」

そう言ってララカさんはご自分のスマートフォンを示した。

居酒屋で隣り合わせた人に就職のチャンスもらおう

手広く貿易業を手がける。例えばインドから機械部品の金属メッキに使う亜鉛を、スリランカからは名産の紅茶を輸入し、それらの国へは中古の工作機械や製紙、金属のスクラップなどを輸出する。さらにインドやスリランカなどへ企業進出をしたい企業のコンサルタントをしたり、日本企業へスリランカの若い技術者をあつせんしたりしている。最初のベージの写真は、輸入した亜鉛のインゴット（延べ板）の前に立つララカさんだ。

とにかく忙しい。この取材のほんの数日前まで海外出張していた。取材後も日を置かずして出張の予定が入っている。撮影中も、航空便の予約を取るためにしばしばパソコンとにらめっこ。日程調整が難しいらしく、なかなか決まらない。というのも、「木曜日は絶対外さないとならないので。木曜日はロータリーの例会があるからね。会長は絶対欠席できないでしょ」

しきりにスマホが鳴る。お昼過ぎに

「ゲッドモーニング！」。相手の声が漏れ聞こえた。祖国スリランカとの時差は3時間半。続いて独特のクセのある英語でのやりとり。次にかかってきた日本の相手には「お世話になってます」「助かります」「ありがとうございます」……。よどみなく、しかも丁寧な日本語でテキパキと用件をこなす。

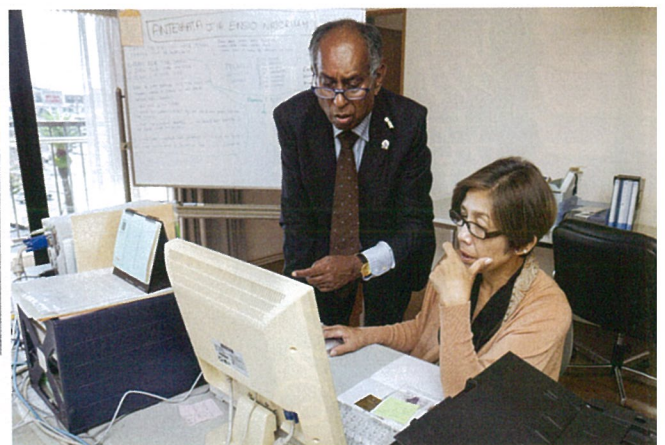
出身はスリランカのかつての首都、コロンボ市だ。ちなみにララカさんの弟もコロンボのロータリークラブで今期会長を務めている。

来日は1980年。ある国際NGOのプログラムで電動フォークリフトのエンジニアとして浜松の企業で2年ほど研修を受けた。その頃、日本人の女性と恋に落ちる。相手は一人娘だった。ララカさんも3男1女の長男。本国に帰る時に一緒に戻りたかったが相手の親の許しが出ず、いったん帰国し、再度来日。その人と結婚する。なんとしても日本で仕事に就かなくてはならなかった。

「たまたま入った居酒屋で、隣にいた会社の社長と親しくなった。その人が『うちに来いよ』と誘ってくれました」。地元の変圧器のメーカーだった。

そのメーカーで働いていると、やはり偶然知り合った印刷会社の社長から「合併会社をつくらないか」と、持ちかけられる。いい話だ。だが、

「私は断り続けました。大変な時に仕事を世話してくれた、恩のある社長の会



ララカさんのオフィス。愛用のスマホの待ち受けには妻の美紀子さん（左ページ）第2620地区の地区大会に出席するために来日した、姉妹地区のフィリピンのロータリアンたちと

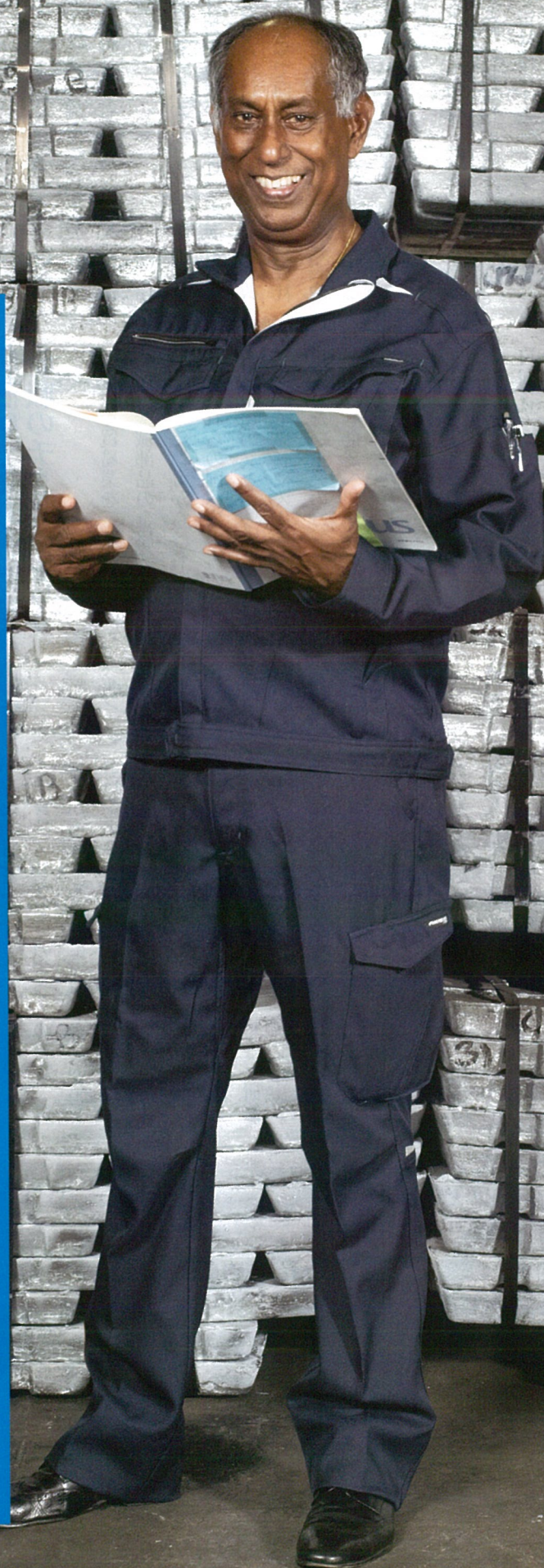
この人
訪ねて

アーネスト・ララカ・シルバーさん

浜松南ロータリークラブ

会長は「義理と人情」を大切にする

滞日四十余年のスリランカ人貿易商



ポイント・フィールド仮説」というアイシシユタイン譲りの言説を提案しています。「量子真空」という空間の中にはゼロ・ポイント・フィールドがあり、またその中に、この宇宙の全ての出来事の情報が記録されているという仮説です。

何やら怪しげな、と思われるかもしれませんが、世に偶然の一致とか第六感、直感、以心伝心、海外の概念ではシンクロニシティ、セレンディビティ、ブランドハップンスタンス (Planned Happenstance 計画的偶発性) 理論という言葉がありますよね。これらの仮説で考えると、偶然の一致?などもつじつまが合いませんか。

一流の芸術家が「天から降ってきた」と言われます。そんなすごいお知らせは降ってこなくても、誰もが一度は、偶然のメッセージを受けた経験があるはず。「そりゃお告げでしょ」で片付けてしまわずに、人はゼロ・ポイント・フィールドという場にアクセスすることで、その中に蓄積されているという情報を引き出しているのでは、と考えてみる。

近年の物理学では時間というものには存在しない、脳が錯覚しているだけ、という説もあるそうですが、インターネットのクラウドのイメージです。勘の鋭い方とか第六感が働く方は、多分ちよつとした瞬間に、そこにつながる事ができる方なのでは? 亡くなった懐かしいあの人、かわいがっていたペット、生前その

ままの姿ではないけれど、その存在は理解できるから、会える。だから、断絶的な「死」はない、となります。

私個人でいえば、静岡で愛犬が死に、愛媛に引越してきて、お遍路でお寺を回る途中の朝6時。山道を一人で登っていたら太陽の光が差し込んできた、その瞬間、車の中に愛犬の存在、気配を感じました。ああ、あの、ゼロ・ポイント・フィールドに私は触れたな、と思いました。もちろん、音も何も聞こえませんが、でも、明らかに分かるんですよ。時空を超えて、彼がそこにいるっていうのが。うれしくて、やつとお前、静岡から愛媛まで、ここまで来たんだな、と。

迷った時、あの人だったらどうしてたかな。生きてたら、何て言うかな、と思うことがないでしょうか。その時、ゼロ・ポイント・フィールドにつながっているのかもしれない。あくまでも仮説です。でも、なんとなく亡くなってから、その人を身近に感じることは、誰もが経験しています。そういう時、向こう側でも私たちのことを感じてくださっている方がいると思うと、決して寂しくはない。ちよつと気持ちが楽になれませんか。

人生という刺繡

最後、「いのちを受け継ぐ」という今日のテーマです。人は、人ごとにカラー

を持っていますが、その色はどこから来ているのか、と考えると、先人から受け継いできたものが合わさった色なのでは、と気がきます。もちろん、両親から受け継いだ血、ご先祖さまから頂いたDNAもあると思いますし、人ではなく、誰かが書き残した一節、一つの詩、文章、観た映画、そういうところからも、私たちは影響を受けている。

それが実は、いのちではないか。いのちとは、この生身の体を動かすものかもしれないけれども、自分の中に入っている、他の誰かがつくったもの、培ってきたものが流れ込み受け継がれ、自分ができているのではないか。

皆、それぞれ美しい色の糸なのでは。そして、その糸で1本、あるいは、いろんな種類の色を掛け合わせるることによって、私たちは実は人生という刺繡を刺しているのでは、と思っています。

この刺繡について、印象的な言葉を紹介して、終わりにしたいと思います。フランスの神学者ピエール・ティヤール・ド・シャルダン(1881~1955)の「人生とは、美しい刺繡を裏から見ているようなものだ。その模様が何を意味しているか、そのままでは分からないが、それを表から見られるようになった時、その意味と美しさが分かる」

確かに、刺繡の裏側を見ただけでは表の模様が分かりません。多分皆さん、自分が刺している刺繡という人生を、裏側

から見ていると思うのです。この今も、人は一生懸命、刺繡を刺しています。「自分、何やってんだろう」「何でこんなことばかり起きるんだろう」「どうして私だけ」。でも、ふつと表を見たら、実はきれいな模様をつくっているのかもしれない。

皆さんお一人お一人の、この世に一つしかないユニークなカラーに染まっている糸を使って、これからも、人生という刺繡を刺されていかれるとよろしいのでは、と思います。

(ホスト 尾道東RC)

編集部注 尾道東RCの当日の活動については、本誌6月号縦組み31ページ参照。

SPEECH



社会医療法人石川記念会HITO病院
緩和ケア内科部長
大坂 蔵

1964年生まれ。87年 筑波大学第二学群生物学類卒業。95年 千葉大学医学部卒業。2002年 静岡県立静岡がんセンター緩和医療科。18年 (医) HITO病院緩和ケア内科部長。日本緩和医療学会 緩和医療専門医。「言葉(ことぐすり)」提唱者。

さんまで集結したそうです。息子には欠点を注意。あとは「お前は勉強頑張れよ」「野球頑張ったな」「料理うまくなるんだぞ」と一言ずつ、一人一人にメッセージを送って全員に伝え終わった後、ガッツポーズをして、ボタンと後ろに倒れて息を引き取ったそうです。

先ほど、メッセージを伝える大切さを述べましたが、一人一人に当てるメッセージは、当然全然違う。手紙もいかかもしれません、この老人の「仲良し時間」は天晴あっぱれですね。

死は生とつながっている

ここからは、「あの世」の話を。「あの世」について、目ごろからどんなふう考えていますか？ あの世があると思われる方、ちょっと手を挙げていただいてよろしいですか？ 結構多いですね。ないという方は？ 死んだら何もない……こちらにも結構ありますね。もちろん、答えはありません。誰も分かりませんが、ある時が来たら分かります。亡くなって、「向こう」に行ったとしたら、分かるはず。

死生観を大事にされる方は多いものです。私も緩和ケア、という仕事をしてますから、自分なりにこうなったらいいなとか、こういうものがないなという考えは持っています。ただ、それを押し付けるつもりは全くありませんし、もし誰か

に「先生はどう思うの」と聞かれたら、お答えする用意として自分で持っているだけです。イギリスの詩人、ウィリアム・ブレイク（1757〜1827）が書いた詩を紹介します。

「わたしは浜辺に立っていた／朝のそよ風の中を 一隻のヨットが沖へ向かっていくのが見えた／それは美しく 人生を思わせた／わたしはヨットが水平線に消えていくまで見つめていた／わたしのそばで 誰かが言った／「行ってしまった」／行ってしまった？ どこへ？／わたしの見えないところへ、ただそれだけのこと！／マストはまだ高く張られたまま／船体はまだ人を運ぶ力をもったまま／わたしの視界からは完全に消えてしまったけれど／ヨットは消えてはいない」

ここからがいいですね。ここから「わたしのそばで誰かが「行ってしまった」と言ったとき／水平線の向こうには他の人たちがいる／小さな点が近づいてくるのを見て喜びの声をあげる／「やって来たぞ！／これこそが 死なのだ！」

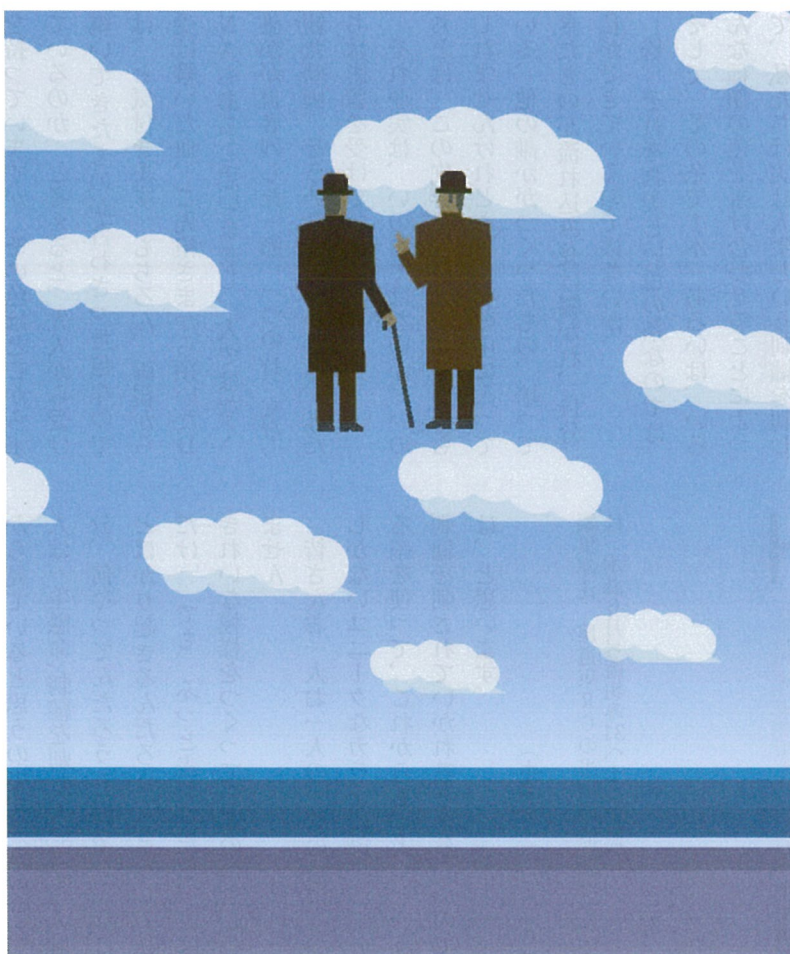
向こう、に行った時には、多分待っていてくれる人がいる。親戚かも、友達かも……この世と向こうは断絶していない、途切れているのではなく連続しているのだ、というこの見立てがすごく、すてきな世界というふうに思いました。

また、スタンフォード大学で明晰夢めいせきむの研究をしている神経生理学者スティーヴン・ラバージ（1947〜）の言葉。ち

なみに明晰夢とは、これは夢だ、と自分で分かりつつ見ている夢のことです。

「自分はずつと落ちていく雪のようなもので、最後に海にボチャンと溶けて自分がなくなってしまう。そして最後に自分は海だったと思ひ出す」

宙を舞ってる間、人として生きている間は皆、比較を合っています。私の方がきれいな雪だ。私が大き。私は速い、いつも競い合っています。でも、溶けてみたら何のことはない。みんな一緒、海ではないか、で落ち着くんですね。



優しいイメージだと思いました。明日死が来る、今、死が来るとは誰も思っていない。でも、いつか必ず来ます。もちろん怖い。未知の世界ですし、ご縁が切れてしまう感じはやっぱり怖い、寂しい。でも、もともとは皆一緒だったよね、同じ雪だったよね、という考えがあると知れば、ちょっとそこに優しさがあります。少し心の余裕ができる、と思っています。もう一つ。元は原子力専門の研究者、バリバリ理系の田坂広志氏（1951〜）が、「死は存在しない」として「ゼロ・

らを皆さん、希望されていました。

個人差はありますが、共通して重視されていることもあります。過剰に治療せず自然な形、あるがままで病を受け入れた方、逆に、現代医学で可能な限りの治療を受けたい、とにかく何でもしてほしい方。皆さんはどちらでしょうか？

患者家族の心残りについての研究もあります。亡くなる相手に「ありがとう」「ごめんなさい」という感謝や謝罪の言葉が言えなかった、一緒に過ごす時間がつくれなかった、行きたいと言った所に連れて行ってあげられなかった、介護に参加できなかった。遺品など故人が遺した物の整理について、本人に確認できなかった……両親どころか祖父母の遺品でさえ、捨てられない遺族。

私も父が突然、自宅で亡くなったのですが、父の部屋は1年ぐらい全く手が付けられず。ほこりまみれになっても、そのままとなりました。それほど、亡くなっていく人に向き合うのは難しいことなのだと思います。

メッセージを伝える大切さ

東日本大震災の実話、中学2年生の男の子の話です。地震後、先生から帰宅指示が出た帰り道、津波で流されている自宅に遭遇したのです。近所の家々も流されていて、知っているおじさん、おばさ

SPEECH

んたちが「助けて！」と叫んでいる。しかしお母さんは「助けて！」とは言わずに男の子の名前を呼び「頑張るなさいよ、いい人になりなさいよ!」。津波に飛び込もうとしたその子を一緒にいた友達「やめろ、お前も死んでしまうからやめろっ!」と止めたそうです。

この話から、本当に大事なメッセージは一瞬、1分もあれば伝えられるのではないかと考えさせられます。実は、永遠の別れの前に伝えたいメッセージを伝えているご家族は、私の経験では5年に1家族ぐらいます。なかなか言えていない。患者と家族、友人、周囲の人々との間には、伝えたいメッセージは多分、共通しているのではないかと。ありがとう、ごめんなさい、愛してる、じゃあまたね、さようなら、この五つくらいでは。

でも、日常生活の中でさえ、親子、兄弟姉妹、家族の間でありがとう、ごちそ

うさま、言えてます？ 意外と少ないんですよ、言えている環境って。

このごろ「人生会議」「アドバンスケアプランニング（医療やケアについて、医師と患者、その周囲の人と理解し合うこと）」などの専門的な用語が盛んに使われますが、医療従事者としては、実はもっと簡単な、身近なところで、ご家族と患者さんをつなぐ橋渡しをしなければならぬのでは、と考えます。そして、一般の皆さまもわが身に振り返っていただいて、日常から家族と話をしてほしい、一言の時間こそが、本当は大切なものなのだから、と強く思っています。

手段として、手紙で思いを伝える形もあります。手紙は文章でなくても構わない。在宅治療をしていた脳腫瘍の女の子エレナちゃん。テレビで報道もされたのでご存じかもしれませんが、この子はハートのような形を描いた紙をいっぱい遺していました。脳腫瘍で字もきちんと書けなくなっていたのに「I LOVE YOU」お母さんお父さんグレイス、妹さんの名前も書き添えた紙。そんなメモを布団の中、キッチン、トイレ、洗面所、いろいろな所に隠していた。亡くなって、あちこちからメッセージが出てきた。見つかるたびに「そこに生きてるんじゃないかと思つた」と、お父さんが言っておられました。ユーモアというか、素晴らしいセンスです。メモ一つがあることで、残された側の思いは深い。

小さい頃は自分の親、おじいちゃん、おばあちゃんが自分を助けてくれます。逆に、祖父母や両親が年を取って弱ってしまったら、今度は私が介護する時。いずれ、私たちはそうなります。多分、ここにおられる皆さまも、これからそういう世界に入っていくかと思うのです。自然と介護され、介護する心になるには、日々の一言、手紙での交流のような積み重ねがあれば……。

「回光返照」かいこうはんしょう。回光も返照も夕日の照り返し、夕映えのこと、陽が沈む時にポツと空が反射して一瞬明るくなることです。この現象を仏教用語としては「わが身に振り返って修行をしつかりすること」と解釈するようです。

この現象、時々、亡くなる前の方に起きることがあります。「仲良し時間」という言葉が提唱されていて、その先生の説では自然との一致、自分自身との仲直り、そして他者との和解という時間になるらしい。だいたい、亡くなる前の24時間前後、1、2日前ぐらいのことが多いようです。あたかも病気が治ったのか？と思うほど元気になる。確かに私も1年に2、3人ぐらい、遭遇します。

山梨県で在宅治療をしていた先生の「仲良し時間」の話は、今までで一番、カッコイイものでした。もう何日間も昏睡状態、眠っていた老人が突然、パッと目を覚まし、起き上がって座って「家族全員呼べ」と言った。親戚一同、お孫



デザイン：加藤英一郎

しまう。自宅で訪問診療、訪問看護を受けるとか、それこそ緩和ケア病棟に入院し、亡くなっていきます。

このように、病ごとに軌跡は異なります。病気でも、まだ元気な期間は、家族ともちゃんとお話ができる時間です。ジェットコースターに乗る時など、ここから急降下する、という地点を「何も知らずに乗った」という方、おられますか？意外と覚悟して乗られるようです。ここから落ちる、と知らずに乗ってしまうと実に怖い。事前に情報を得て承知していれば、人は心の準備ができませんか。

でも、たいていのがんの患者さんは、自分が落ちる、その地点を自覚されていません。よく言われるのが「急ですわ、昨日まで元気だったのに」。もう一つ「もっと早く教えてほしかった」。これもよく言われます。人は「落ちる地点」がどこか分からないまま生きていて、まだ大丈夫と思っていると急に、その時が来て「あつ、しまった」となります。気付く時が落ちる時、なのかもしれません。

日本の患者さん対象の「患者が知りたいこと」というアンケート調査では、約3割弱の患者さんが、いつまで生きられるのか、自分の命の長さというものを知りたい、との結果が得られました。

一方、「いつまで自由に動けますか」「本を読んだり、複雑なことを考えられるのは、いつまで？」「おいしく食事ができるのは？」「ちゃんと会話ができるの

は？」。これは4割ぐらいの方が知りたいた。命の長さだけではなく、どれぐらい元気でいられて、家族と充実した時間を過ごせるか、どれぐらい自分が残りの時間を楽しめるか、皆さんの関心事がよく分かります。シンプルな命の長さのみならず、命の機能的な長さを知りたい方には、分かっている限り、お知らせした方が良いでしょう。

医師として一生専念していても分からないことは多分にあります。患者さんの命が予想以上に短い場合もありますし、本当に奇跡的に長く生きられる方もおられます。でも、がんについては、ある程度予測が付くようになってきていることは先に申しました。来年はどうなるか、5年後はどうなるか、という見立ては必要なかもしれません。「生」を支えるということですが、正解というものは無いと思いますが、緩和ケア医としては、患者に寄り添って今、どこの地点にいるのかを一緒にたどりながら、サポートしていくことが肝要かと思っています。

「日本人が考える望ましい死」についての研究も十数年、積みまわっています。多くの人が共通して望むことが10個、ありました。苦痛がない、望んだ場所で過ごせる、医療者を信頼できる、希望や楽しみがある、皆の負担にならない、家族と良い関係でいられる、自分のことが自分でできる、落ち着いた環境にある、人として大事にされる、心残りが無い、これ

SPEECH

2023年2月26日 国際ロータリー 第2710地区 尾道東RC 第22回市民公開講座講演要旨

大坂 巖 (医)石川記念会HITO病院 緩和ケア内科部長
Iwao Osaka

いのちを受け継ぐ ～人生という刺繍を刺す

皆、それぞれ美しい色の糸なのでは。そして、その糸で1本、あるいは、いろんな種類の色を掛け合わせることによって、私たちは実は人生という刺繍ししゅうを刺しているのでは、と思っています。

私は愛媛県に住んでいる「緩和ケア」の医師です。元は放射線科医でしたが、2002年から緩和医療を専門としています。モットーは言葉を薬にすること。ということ。「言葉（ことぐすり）」というフレーズを創案し、世に広めたくて商標登録もしました。法律により薬を処方できるのは医師ですが、相手を思う言葉の薬は、誰でも処方できますよ。ぜひ、試みてください。

よくある誤解が自己紹介となりました。うか。患者さんに「初めまして、緩和ケアの大坂です」と申し上げると、びっくりされる方が年に1人ぐらい。「えっ！棺おけ屋？」。これ、本当なのです。ちよつと違うな……いやいやすごく違うな……と思ったりして日々、診療しています。

さて、WHO（世界保健機関）による緩和ケアの定義（22年）の日本緩和医療学会定訳を引けば「緩和ケアとは、生命を脅かす病やまいに関連する問題に直面している患者とその家族のクオリティ・オブ・ライフ（QOL・生活の質）を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである」となります。

ホスピスケアとは異なります。ホスピスケアの対象は、治療がもう施せない終末期を迎えた患者さんです。目的はどちらも患者の苦痛を和らげることですが、

緩和ケアは早期のがん患者などが対象。患者の「生」と「死」を支えていきます。

気付く時が落ちる時？

がんは今でも深刻な病気ですが、昔に比べれば、長く生きられるようになったことも事実です。1970～77年と2007～13年の生存率を比較してみると、ほとんどのがんで約5年、生存率が長くなったことが確認できます。昔に比べて、私たちは確実に、がんになっても長生きができる時代を迎えています。

それでも、がんはやはり特殊な病気です。病が見つかったから亡くなるまでの時間を横軸に、その間の元気な状態を縦軸に取って、病になっている期間を、三つに分けて考えてみてください。認知症や老衰の方の場合、動けなくなつて、話ができなくなつて、食事が取れなくなつて、という期間がゆっくりにゆっくりに続き、最期を迎えるわけです。

一方、一般的な病気、腎不全、心不全、肝不全などの場合。体の臓器が悪くなれば、一時的に動けなくなりますが、回復するとまた元気になり、そのアップダウンを繰り返していきます。ところが、がんは亡くなる1カ月ぐらい前までは割と元気。動ける、話せる、食べられる。けれども、死の1～2カ月ぐらい前になつてくると、急にガクッと動けなくなつて

声 9月号の感想 23 46	『人を動かす 改訂文庫版』 22 47 横浜港南 高柳良作	私の一冊 22 47 東京一ツ橋 久保田佳代	漢方と薬膳料理 22 47 漢方と薬膳料理	卓話の泉 22 47 漢方と薬膳料理	◆うちの子 年末特別版 22 47 漢方と薬膳料理	元青少年交換学生と30数年ぶりに再会 22 47 漢方と薬膳料理	米山奨学生リンさんの笑顔に見た大事なこと 22 47 漢方と薬膳料理	元青少年交換力ウンセラーからの手紙 22 47 漢方と薬膳料理	正座はつらい？ 米山奨学生と祇園祭 22 47 漢方と薬膳料理	故人をしのび歩いた、土佐脱藩の道 22 47 漢方と薬膳料理	認知症予防に今、ロータリアンができること 22 47 漢方と薬膳料理	創建350年を迎えた名橋「錦帯橋」 22 47 漢方と薬膳料理	友愛の広場 16 53 漢方と薬膳料理	お正月といえばお餅 日本人とお米のはなし 13 56 久保田英男	ロータリー 俳壇 14 55 夏井いつき 選	ロータリー 歌壇 14 55 佐佐木幸綱 選	ロータリー 柳壇 14 55 三遊亭白鳥 選	この人訪ねて 9 60 浜松南RC(第2620地区) 記事・岩田一平 撮影・熊谷武二	アーネスト・ララカ・シルバーさん 9 60 石川記念会HITO病院 緩和ケア内科部長 大坂 巖	SPEECH 4 65 いのちを受け継ぐ人生という刺繍を刺す
----------------------	--	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	---	---	--	--	---	---	--	------------------------------	---	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	--	---

今月号の表紙

— 多才な障害者アートをお届け

ピアノ、踊る音符、ダンス、ステップ、ハーモニー、
 みんなのクリスマス、キラキラな夜、ひとりぼっちの夜、
 ファンタジー、愉快、大好きなクリスマス。

たそがれた空を背景に、星をつけた木々が静かに並び、
 その下では、きれいな色に染められた音符たちが、
 鍵盤の上で元気に踊っています。
 この絵には白井さんの陽気さと、
 ちょっぴり寂しがりやのところが、
 そのまま表現されています。

アートディレクション・五十嵐仁之



ダンス・ウィズ・ミュージック

イラストレーション

こまえ工房／白井淳子さん
 東京都狛江市

420×297mm
 紙、色鉛筆

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. 03-3436-5958 (編集部) / 03-3436-5956 (管理部)
 hensyu@rotary-no-tomo.jp (編集部／本誌の内容・投稿)
 keiri@rotary-no-tomo.jp (管理部／購読・注文)
 https://rotary-no-tomo.jp



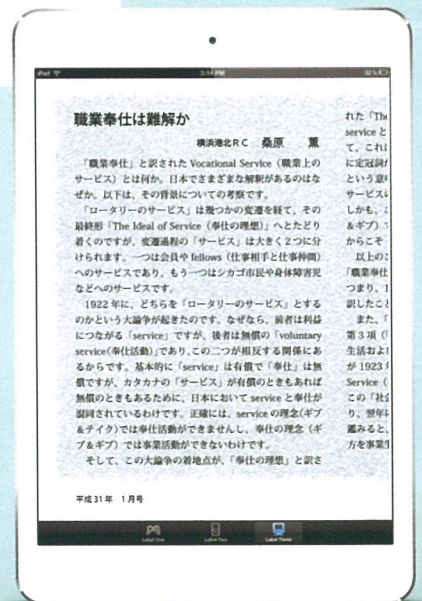
◆ 横組みの目次は、反対側の表紙を開いたページにあります。
 ◆ 本文・写真などの無断転載・複製を禁じます。



職業奉仕の話、 誰が難しくしてるの？



電子版は毎月1日に最新号公開。
創刊号から全て読めます。



ロータリーの友

電子版ご利用時の注意
購読のためのID・パスワードはクラブ事務局へご確認ください。
電子版は購読料をお支払いされている期間のみ閲覧いただけます。

www.tomo-archive.net



ロータリーの友

Rotary

JAPAN

www.rotary-no-tomo.jp

12

2023

December

SPEECH

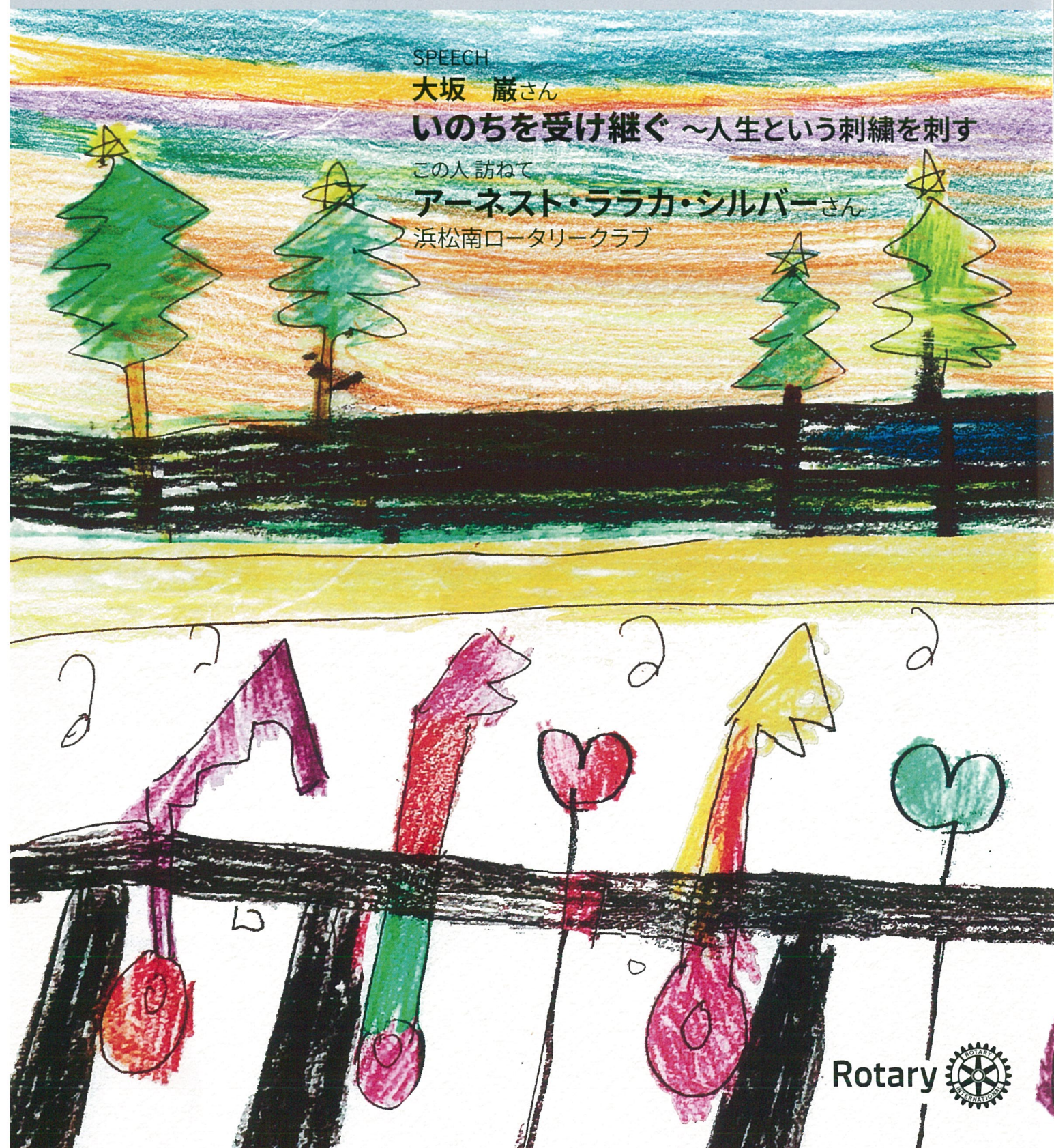
大坂 巖さん

いのちを受け継ぐ ～人生という刺繍を刺す

この人 訪ねて

アーネスト・ララカ・シルバーさん

浜松南ロータリークラブ



Rotary

