

Weekly Report



事務局：460-0003

名古屋市中区錦1-13-19
名錦ビル7F

TEL: 052-211-3803

FAX: 052-211-2623

MAIL: 2760_nagoya@mizuho-rc.jp

URL: http://www.mizuho-rc.jp/

創立：1980年(昭和55年)1月10日

会長：梅村 昌孝

幹事：湯澤 勇生

クラブ委員長：北岡 寿人

例会日：毎週木曜日PM12:30~

会場：ビルトン名古屋

2022-23年度
名古屋瑞穂ロータリークラブ
会長のテーマ

「かけがえない時間を取り戻そう」
～ウイズコロナ・ポストコロナ時代に向けて～

2022-23年度
国際ロータリーのテーマ

大きな夢をかなえた
ロータリーを想像して
(IMAGINE ROTARY)

第2043回例会

～水と衛星月間～

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2023年3月23日(木) 雨 第30回例会

司会：大和直樹 会場委員
斉唱：「それでこそロータリー」「四つのテスト」
ゲスト：愛知県立瑞陵高等学校 校長 嶋田 麻知代さん
IAC顧問 ハインドマン=百恵さん
IAC幹事 佐藤 優衣さん、上村悠翔さん、加藤愛菜さん

会長挨拶

梅村昌孝会長

皆さん、こんにちは。先週は4年ぶりに台北延平RCの創立46周年記念例会に瑞穂のメンバー総勢22名で出席してまいりました。今年は姉妹提携更新の調印式も行ってきました。ご存じのように大歓迎を受けて参りました。今年で姉妹提携 36年の長い歴史がございます。身の引き締まる思いです。当日は野崎さんとクラウンさんのお二人が肩を並べて楽しそうにお酒を飲んでいらっしゃる姿がとても印象的でした。また、トウキョウさんから「瑞穂からたくさんの方に訪問して下さってありがとうございます。」と感謝されました。「来年はきっと、もっとたくさん訪問になります。」とお答えしましたので、みなさんよろしく願い致します。



さて、我々はいくつになっても生活習慣病を改善すれば寿命が延びること、そして生活習慣病のない健康な方は生活習慣病を3つ以上持つ方と比べて平均寿命が15年長いことを大阪大学のチームが明らかにしました。生活習慣を改善することは長生きのためには、とても大切のようです。このチームが推奨している生活習慣を紹介します。ご自分の生活習慣と比べてみてください。1日1回以上果物を食べる。1日1回以上生鮮な魚介類を食べること。週5日以上乳製品を食べること。週1時間以上の運動または1日30分以上のウォーキングをすること。肥満指数「体重kg÷(身長m)²」のBMIを21～25で維持すること。お酒は日本酒換算で1日2合まで。喫煙はしない。あるいは禁煙すること。そして1日6～7時間の睡眠をとることです。

まずは食生活の改善が重要なようです。果物と魚介類は毎日食べて、乳製品もほぼ毎日食べることが重要なようです。そして、毎日のように適度な運動をして適度な BMI(肥満指数)を維持すること。そしてお酒の飲み過ぎとタバコはやはりよくないようです。また適度な睡眠時間も大切なようです。睡眠時間は短すぎても、長すぎても寿命が短くなるという研究が他にあった記憶があります。寝過ぎにも気を付けましょう。それでは毎日の生活習慣に気を付けて長生きしましょう。

ちなみに、果物は横井農園さんのメロン。魚介類は萩原さんのマグロ、鈴木さんの蓬莱軒さんのウナギがお勧めです。毎日食べましょう。

出席報告

西川徹也 出席委員長

会員68名 出席42名 (出席計算人数53名)

出席率 71.19%

ニコボックス

西川徹也 ニコボックス委員長

・3月は私の誕生日(3/1)で90歳となりました。よろしく願います。

岩本 成郎さん

- ・初孫誕生 安井 友康さん
- ・先日は家内の誕生日に素敵な花をいただきありがとうございます。 鳥山 政明さん
- ・台北延平RC訪問に参加し、無事帰国いたしました。3年ぶりの訪問でしたが、いつもながらの歓待を受け、旧交を温めて参りました。村上さん、田中宏さん、お世話になりました。 野崎 洋二さん
- ・先日の延平訪問にご参加の皆さんお疲れ様でした。とても楽しかったです。ありがとうございます。 北岡 寿人さん
- ・延平RCへの訪問ではたくさんのご参加ありがとうございました。来年はより多くのメンバーで行きましょう!! 花井芳太郎さん
- ・先日の延平訪問ご参加の皆さん、お疲れ様でした。国際奉仕委員会のおかげで楽しく過ごせました。一番楽しんだのは私だったと思います。ありがとうございます。 田中 宏さん
- ・先日は台湾遠征お疲れ様でした。準備いただいた花井委員長、村上さん、ありがとうございます。 湯澤 勇生さん
- ・先日の延平では、皆様にお世話になり、ありがとうございます。 杉江 建亮さん
- ・WBC優勝おめでとうございます。我々野球チームも頑張ります!! 鈴木 実さん 内藤 晶文さん

幹事報告

湯澤勇生幹事

- ・3/23(木) 13:40～新旧会長・副会長・幹事懇談会 5F「ローズルーム」
- ・3/30(木) 振替による例会変更 休会
- ・4/2(日) 家族会 日本平ホテル「バンケットルーム富士」 09:15 JR名古屋駅 集合 ※時間厳守にてお願いいたします。 ◎3/22待ち合わせ場所についてご連絡済
- ・本日WFFチケットをお渡ししていますので、ご参加をお願いします。もし、都合によりご参加できない方でチケットの有効活用に賛同いただけた場合、事務局にチケットをお渡しいただけますようお願いいたします。

ご挨拶

愛知県立瑞陵高等学校 校長 嶋田 麻知代さん

皆さん、こんにちは。本日は生徒とともにお招きいただきありがとうございました。ロータリークラブの皆様におかれましては本校に多大な支援をいただきありがとうございます。IAC専属のPCを配布いただき、



活動の計画を立てたり、情報収集したり大変活動に役立てさせていただいております。大型モニターにつきましても、学校祭や、発表の場において大変活用し、国際交流の場でも発信を校内でさせていただいております。

また、昨年年次大会のホストを担当させていただいて、非常に教員生徒の勉強になり良い経験をさせていただきました。その後、瑞陵高校の生徒特にIACの生徒を中心に随分変わったように感じております。自信を深めて非常に能動的になりました。今、世界は戦争や紛争、自然災害が起こっておりますが、「何か自分たちでできないか?」という考えになり、IACの生徒、生徒会が中心となり、募金活動や直接物品を購入して個人で支援をしたりする活動が日常的に見られるようになりました。これからもロータリークラブの皆さんにご

指導いただきながら、どんどん行動を積極的にしてほしいと感じました。私ごとですが、今月末を持ちまして定年退職いたします。務めさせていただきました4年間でIACの生徒を中心とした、良い活動がたくさん紙面に乘ることができて本当に嬉しく思います。今後とも瑞陵高校にご指導賜りますようお願い申し上げます、お礼のご挨拶とさせていただきます。

委員会・同好会報告

野球部会

LINEで流させていただきますが、本部への支払いがあり、少し現金が足りていない。と杉山さんからLINEで連絡があったかと思えます。事務局から改めて請求書をFAXで送りさせていただきますので、なるべく早めのお振込をお願いします。ご協力よろしくお願い致します。

卓話

瑞陵高校IAC 佐藤優衣さん 上村悠翔さん 加藤愛菜さん

こんにちは。瑞陵高校インターアクトクラブの佐藤優衣と、上村悠翔と、加藤愛菜です。これから2022年度の活動についてご報告申し上げます。

まず初めに、昨年7月に行われました、年次大会についてです。

今年度は19クラブが参加し、私たちはホスト校を務めさせていただきました。年次大会で、私は司会を担当しました。初めての経験で、本当に緊張しましたが、ロータリークラブの皆さんが温かい言葉をかけてくださって、本番も落ち着いて臨むことができました。主催する側の大変さと同時に、支えてくれる人の存在の大きさも学びました。このスライドからは少し分かりづらいですが、みんな笑顔で写っていて、こんな風に笑顔で終えられたのは、ロータリーの方をはじめ、たくさんの人の優しさがあったのなことだなあと感じました。本当にお世話になりました。

7月に行った国内派遣研修では、鹿児島、屋久島へ行きました。1日目にはJAXAの実験施設を、2日目・3日目には屋久島でのトレッキングを、4日目には鹿児島の市内観光を、5日目には県南部、知覧の特攻基地跡や武家屋敷を見学しました。ただ自然を見たり観光をしたりのみならず、4泊5日の行程の中で他校のインターアクトとの関わりを増やしたり、ロータリーが大事にしているリーダーシップ、フォローアップの精神を体感することができました。ここでの他校との繋がりが、現在行っている手話や子どもとの触れ合いでの他校との交流に繋がっています。

環境デーでは滝定さんの布とブラザーさんのミシンをお借りして、箸袋を作るアップサイクル体験を行いました。アップサイクルとは、本来ならば捨てられるはずの製品にデザイン・アイデアなどの付加価値をつけ、別の新しい製品にすることを言います。原料や材料に戻すリサイクルとは違い、元の製品の素材を生かすのが特徴です。体験していただいたお客さんには「一つ一つ丁寧に教えてもらって簡単に作ることが出来た。」と言っていただけで、とても嬉しかったです。

コロナで花が売れなくなってしまった花屋を支援するためこの活動を行いました。今回は学校の近くにあるサポーレさんの前で売らせて頂きました。瑞陵のOBで興味を持ってくださったり、寄付先のユニセフに「支援したい」と買ってくださった人もたくさん売ることが出来ました。そして榎田さんには準備、また当日の販売の時にも一緒に接客をして下さるなど大変お世話になりました。ありがとうございました。

続きまして、献血の呼びかけボランティアも、昨年度に引き続き行いました。呼びかけを行う中で、献血をしたくても、年齢や持病によってできないという方もたくさんいらっしゃることを知りました。その事を意識して、決して「押し付け」ではなく、興味を持ってくれた方への感謝の気持ちを持つことが大切だと感じました。

個人的には、献血に興味をもつきっかけとなり、今年18歳になったら400ml献血ができるようになるので、誕生日に献血をしに行きたいと思っています。

こちらのスライドをご覧ください。こちらは豊明の「みんなの未来 いい食堂」の様子です。こちらでは、協力してくれる飲食店のキッチンで、子どもたちに実際に調理をしてもらい、できた料理を子どもたちや保護者に食べてもらうことで、子どもたちの自立や成功体験を企画しています。また、「ほりたっこ」という堀田で行われている別の食堂にも参加しています。弁当の配膳や場所の準備など以外に、子どもたちの遊びの場の提供を行いました。

子ども食堂での活動を通して、子どもたちと実際に触れるだけでなく、スタッフの方との協働や、子ども食堂が抱える課題などを学ぶことができ、またとない経験になりました。

また、インターアクトくずやの看板を設置して、ペットボトルキャップ、プルタブ、使い捨てカイロの回収活動を行っています。ペットボトルキャップは、リサイクルされ、その利益が発展途上国の子どもたちへのワクチン代として寄付されるそうです。プルタブは、車椅子などの部品としてリサイクルされ、使い捨てカイロは、水をきれいにする取り組みのために使われます。このような取り組みがあることを知って、瑞陵高校でもやりたい、と声を上げて、企画から看板作り、回収している事をもっと知ってもらうための工夫など、インターアクトのみんなでも考え、実行に移すことができました。今後も回収活動を続けていきます。

最後に、2年間のインターアクトクラブの活動のまとめとして、1人ずつ感想を述べたいと思います。

【佐藤さん】インターアクトに入ってから、こんなに素敵な仲間や、先生方、ロータリーの皆さん、たくさんの人に囲まれて、支えられて、本当に良い経験をしました。私は人前で話すことが苦手で、今もちょっと緊張しているんですけど、でも、年次大会で司会を務めたなあとか、環境デーでお客さんにミシンの使い方を教えたなあとか、1つ1つの経験が、今、自分を内側から支えてくれていると思います。インターアクトで培った、自分たちの社会をどうすればより良くしていけるか考えて行動する力は、きっと今後社会に出て生きていくと思います。インターアクトで活動できて幸せでした。

【加藤さん】私が中学生の時はボランティアと言えば募金活動や校内清掃くらいしか知りませんでした。そこでもっと色々な活動をしたとIACに入りました。この2年間は想像よりはるかに充実した活動ばかりでとても貴重な経験をさせてもらったと感じています。ありがとうございました。

【上村さん】2年間のインターアクトでの活動では、もちろん失敗も数多くありましたが、インターアクトでしか得られない多くの経験や活動ができ、実りのある2年間になったと思います。ここで培った経験は、将来社会に出ても活かすことのできるものであると信じています。国内派遣研修を始め、このような経験をなしえたのも、ロータリークラブのご支援があったことです。2年間の活動で得たことを社会にお返しできるよう、これからもがんばります。

今年度は、こんなにもたくさんの活動をさせていただき、感謝しております。瑞穂ロータリークラブの皆さま、いつも瑞陵インターアクトクラブをご支援いただき、ありがとうございました。今後とも、よろしくお願いたします。

例会のご案内

■今 週 3月30日(木) 振替により例会変更
4月2日(日) 春の家族会

■次週卓話 4月6日(木)
イニシエーションスピーチ 福岡 逸人さん

■次々週 4月13日(木) 振替により休会