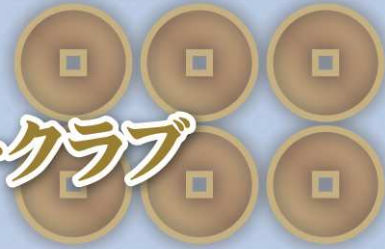




2018-19年度
国際ロータリー会長
バリー・ラシン

第2600地区ガバナー 伊藤 雅基

国際ロータリー第2600地区
上田六文銭ロータリークラブ
Rokumonsen Rotary Club



【事務局】

〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1
上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>

《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30
《例会場》上田東急REIホテル 2F
《創立》1997年2月18日

●会長 水野 泰雄 ●幹事 小嶋 修一 ●会報委員長 柄澤 堯 ●副委員長 大久保昌宏 ●委員 西澤 文登/渡邊 章貴

例会日誌

- 司 会 小嶋 修一
- 開会点鐘 水野 泰雄
- 斉 唱 『国歌斉唱』『奉仕の理想』
- 慶祝

皆出席 松澤 一志君(17年)



結婚記念祝

- 笠原 一洋君(3日)
- 柄澤 堯君(5日)
- 山崎 芳雄君(14日)
- 吉田 穰君(14日)
- 松澤 一志君(26日)

□ラッキー賞

提供者 水野会長 「マロンケーキ」

宮原 宏一君



□委員会報告

・広報情報委員長 山崎芳雄君



『ロータリーの友紹介』

・会計

横沢 正君



昨年度会計監査報告

□プログラム R財団月間にちなみ

R財団委員長 中澤 信敏君

会長挨拶

水野 泰雄君

過日11月3日に子ども食堂に、会員さん5名で参加してまいりました。毎月大勢の子どもさんが集まって、遊びから学びまで～そしてランチタイムでは美味しい食事でもっとも賑やかです。なんといっても、子ども達の元気な笑顔が一番です。なぜ人に親切にすることが禁煙や運動より健康長寿につながるのか～健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とは、健康な状態で過ごせる期間のことです。「長く生きたい」より「長く健康でいたい」と思います。健康寿命をどのようにして伸ばすか…様々な研究がされています。科学の進化で、精神論だとか、非科学的な伝承だと言われてきたことが、実は科学的なエビデンスがあることだと分かってきました。そのひとつは…人間は、戦いのモードになると、戦闘モードのホルモン物質が血液に出ます。怪我による細菌の体内への侵入に備えるため人類の歴史の中で獲得してきた仕組みです。それは、ストレスホルモンでもあり、その状況が続くと、その物資が自分の体の血管等を攻撃することとなり、脳梗塞等の原因になることが分かっています。人間関係の紛争を抱えていると、ストレスホルモンが、自分自身の健康寿命を縮めることにつながるのです。では、人間関係のストレスを抱えないように人とかかわらずに生きていれば、健康に長生きできるかというと、そんなことはないのです。人間は、進化の過程で、仲間と力を合わせることで自然や敵と戦い、生き残ってきました。ですから、人とのつながり

をなくすと恐れが生じます。一人でいることは、即、命の危険に晒されることだったからです。ですから、今でも、人とのつながりがないと、戦闘モードのホルモン物質を抑えることができなくなり、やはり健康寿命を縮めることになるのです。孤立が健康寿命に大きな影響があることが科学的に立証されました。NHK の番組で、実際に研究機関で行われたある実験が紹介されていました。そうあの、ためしてガッテン「筋肉&血管を強くする！世界が証明した“最強の寝たきり予防法”」健康な高齢者を 3 つのグループに分け、A~C それぞれの課題に毎日取り組んでもらい、健康寿命を縮めるストレス物質の変化を調べたのです。すると、驚くことに、あるグループだけに顕著な変化が見られたのです。その 3 つの課題は…A. 人に親切にする B. 世の中のためになることをする C. 自分が楽しめることをする一番、効果があったのはどれだと思われますか。どれも、ストレス物質が減りそうな「いい生き方」のように思いますが、ダントツに効果が高かったのは…答えは「A」でした。本当に「人に親切にする」ことが、ダントツで効果が高いのです。でも、A と B は何となく似ている気がしませんか。A は、荷物を持ってあげたり、道を譲ったり手作りのお菓子をお隣に届けたり…相手に何か喜ばれることをする。B は、空き缶を拾う、公園の清掃をするといった、どちらかという、誰も見ていなくても、感謝されなくても、世の中のためになることを何かする。そんな違いがあります。B の、誰も見ていなくても、感謝の言葉がなくても、という無償の行為の方が高尚で、魂のレベルでは、A より B の方が徳を積める行為のように思いますが、体がよい反応するのは A なのです。人とかかわり、人に感謝されることで、人は安心を感じ、ストレス物質を減らすのです。「人に親切にする」「人に感謝されることをする」という行為には、それが、自分のためであっても効果があるのです。なぜなら、人に親切にすることで、間違いなく、相手との関係はその瞬間は良好になり、その人との良好な関係に脳が安心し、体によいホルモンを出すのです。人間の肉体は、神様の世界（魂の世界）より実利的にできていることにびっくりです。また、世界中で行われている様々な実証実験の結果からみると、健康寿命によい影響を与えるとされる、「運動をす

る」「喫煙をしない」というようなことよりも、「人とのつながりがある」ことの方がダントツで効果が大きいことも紹介されていました。これらのことだけを見ても、人にやさしい「行為」や「口にする言葉」というのは自分自身のためにも大事です。これは、決して科学的な根拠がない精神論ではないのです。だから、自分の健康寿命を延ばすためであってもいいから、人にやさしい言葉を口にし、何かちょっとした手助けや人に喜んでもらうために少しの時間を使うことを意識してやってみましょう。1 日、3 つを目標に（これは、前述の実験時の課題です）！さて、これを実行しようと思うと、必然的に人とのいいかかわりが生じます。小さなことでもいいのです。ベビーカーに道を譲る、道に迷っている人を見かけたら声をかける、東急 REI の掃除をしてくれている人に「ご苦労様」と声をかける…「ありがとう」や「笑顔」が返ってきそうなことが何かできそうです。健康寿命を延ばすために、人に親切にすることをゲームだと思ってやってみる。それが結果的に孤立を防ぐ。孤立しないことが、健康に長生きすることにつながる。とっても、すてきな循環だと思いませんか。しかも、まったくお金がかかりません（笑）。会社はもちろん SNS の世界でも挨拶運動を少し進めて、やってみませんか？



幹事報告

小嶋 修一君

1. RI より
 - ・ 11 月 ロータリーレート 1\$=112 円
 - ・ 財団室ニュース 11 月号
 - ・ 月間リソースのご案内
2. 地区事務所より
 - ・ 月信掲載の『地区内クラブ会員数』が今年度はホームページのみの掲載となりました。
3. 東信第二グループガバナー補佐様より
 - ・ 6 クラブ合同開催『ロータリーデー』のお礼

恵送

1. 上田東 RC 様・・・会報

全会員配布物

1. 当クラブ会報 第 998 号・特別号
2. 会長より 今週の言葉



- 3. ロータリーの友 11月号
- 4. 月信 11月号

出席・ニコニコBOX報告

吉田 穰君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本日	22	8	0	63.64%
前々回	23	5	2	87.50%

水野泰雄君 11月月初の例会です。いよいよ秋深し～隣りはなにををする人ぞ～です。

中澤信敏君 今日R財団の報告をします。よろしくお願ひいたします。

西澤文登君 月日の経つのは速いもの！早、霜月となりました。紅葉がきれいです。

宮原宏一君 プロ野球、日本シリーズおもしろい試合でした。ソフトバンク甲斐みごとです。

柄澤 堯君 秋深し・来週は1000回例会です。

肥田野秀知君 笠原 一洋君 小嶋 修一君
 杉山 裕君 田中 栄一君 山崎 芳雄君
 吉田 穰君

プログラム



R財団月間にちなみ

R財団委員長 中澤 信敏君

■ロータリー財団の重点分野(使命)…ここ数年内で変更された

1. 平和と紛争予防／解決
2. 疾病予防と治療
3. 水と衛生
4. 母子の保健
5. 基礎教育と識字率向上
6. 経済開発と地域開発

■地区目標と当クラブのR財団に対する取り組み

1. ロータリー財団に関する理解を深めていただくよう務める。
財団委員は3年間の任期を持ってもらいたい。
2. 年次基金寄付 3年先の地区補助金の資金になります。
平均150ドル／人の達成
3. ポリオプラスへの寄付 30ドル／人ポリオ以外も含む感染症対策の基金

4. ロータリー平和センターへの寄付 500円／人
5. 世界平和・戦争予防の事業を行う国連、NPO・NGOへの寄付、国際キリスト教大学の奨学事業寄付
6. 年次基金寄付0クラブを0、寄付履歴から寄付額0のロータリアン0の達成
7. ロータリーカードへの加入を推進 クラブ経費の支払いをカードで。

■当クラブ今年度地区補助金事業状況報告

こどもレストランへの支援事業
 なべ、食器など什器の贈呈、こどもと遊び・学習支援

初日	8月4日	4名(贈呈日)
2回目	9月1日	1名
3回目	10月6日	1名
4回目	11月3日	5名

今後も第一土曜日 丸子福祉会きらりにて開催

■次年度地区補助金事業の意義と実施内容の検討

- 対象になる事業
R財団の使命に則る。6つの重点分野に関連する地域社会(地元)にとって必要性和緊急性がある内容。
環境保全、環境美化、教育、青少年健全育成、青少年異文化交流、障がい者支援、高齢者支援など
- 対象外事業
物品の寄贈のみ、コンサート・文化講演会等行事の協賛、史跡の標識・モニタメント
- 支援先の継続は可能。ただし事業の継続は対象外。
- 地区補助金の活用で特徴のある奉仕活動を行うことでクラブの活性化を狙う。
- 奉仕活動をPRすることにより社会的認知度の向上となり、会員増強に繋がる。
- 今年度の地区補助金事業は、54クラブ中41クラブが実施中。

■地区補助金事業の資金

クラブからR財団へ寄付→R財団で運用→3年後に還元(年次基金寄付の約40%)
 総事業費の30%以上を自クラブで負担する必要がある。

■今後の予定

別紙会員アンケートを実施 理事会にて検討し決定させていただきたい。

次年度事業の申請 2019年1月中旬締切(前年

度参考)

2019 年 8 月～2020 年 4 月までに実施
11 月 3 日(土)
今年度地区補助金事業 子ども食堂支援活動として『こどもレストラン・きらっと』様へ伺いました。

子ども達とたくさん遊び、そのあと美味しいお食事を皆さんと一緒にいただきました。

参加者 水野会長・中澤財団委員長・杉山裕君
生川秀樹君・飯島伴典君 5 名



長野県 支援「電」つくり支援会活用事業

第4回 こどもレストラン・きらっと
～作って・食べて・遊んで・学んで・つながろう～

メイン企画 **アップルパイ** を作って外よう!

タイムスケジュール

- 10:00 受付開始
- 10:30 アップルパイを作ろう
- 11:30 食事
- 13:00 レクリエーション
- 14:30 片付け
- 15:00 終了

ランチメニュー 秋の旬菜ピュアエ!
新そばは夕方のこ入り揚げ汁(エビフライ/アライドポテト/コールスロー/カラダリソウパル等)

遊び場 新川警察用(輪投げ/スーパーファミコン/宝ゲーム/UNOなど)

遊び場 静かな環境で勉強できるよ!1Fは貸して外よう!
靴もてらる新元(丸)靴箱(しん)をいよう!

11月3日(土) 10:15～15:00

場所 多志こども食堂 ぐらんまるしえ
上田市長東2845-3

参加費 **こども無料大人500円** (お料理/お食代込み)

持ち物 **エプロン、学習用具**

定員 **50人**(先着順) エプロン/学習用具も各自準備してください
申込先 支援会事務局 0268-73-6263(小室山) 申込受付は平日のみ

※開催日の変更: 12月1日(土)/2019年1月5日(土)/2月2日(土)/3月2日(土)
※開催日: 予定は変更あり
※開催時間: 10:15(土) 12:00(土) 13:00-15:00(土) 場所: 多志こども食堂
※主催: 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂
※協賛: 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂
※お問い合わせ: 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂 多志こども食堂