



【 2024-25年度 会長テーマ 】  
『 共に\_\_TOGETHER 共に考え 共に行動し 共に未来を描こう 共に認め合おう 』

2024年11月7日（木）第1120回例会  
リーガロイヤルホテル広島3階  
瀬戸の間



## 会長時間

皆さん、こんにちは。  
第13回目の会長時間です。  
いつものように、お食事をしながらお聞きください。

今日は、ガバナー公式訪問です。2024-2025年度 国際ロータリー第2710地区 上田ガバナーにお越しいただいています。私もいつもよりやや緊張しています。上田ガバナー、この後の卓話を楽しみにしています。そして、クラブフォーラムまでどうぞよろしく願います。

さて、先々週10月26、27の2日間、2024-25年度 国際ロータリー第2710地区 地区大会が岩国で開催されました。出席された皆さま、お疲れさまでした。岩国は上田ガバナーのお膝元で1日目の会長幹事会は、錦帯橋を目の前に望む絶景の会場で開催されました。我々グループ6は最前列のど真ん中というベストポジションで貴重なお話をしっかり聞くことができました。

基調講演は、東京大学未来ビジョン研究センター 江守教授による「気候危機のリスクと社会の大転換」についての講演でした。江守教授は報道番組などでよくお見かけする「地球温暖化」のスペシャリストで、とても分かりやすく考えさせられるものでした。

「地球温暖化対策」は今から直ぐにでも始めないといけない深刻な現実です。

そして、我々 広島安佐ロータリークラブは「ロータリー財団 年次基金人等額賞」第3位で表彰されました。我々のような小さなクラブがこのような賞を受賞できることは、とても誇らしく、素晴らしいことだと思います。皆さん、おめでとうございます。こちらがその書状になります。

2日目の午前中は「青少年とロータリーの時間」で、ローターアクトクラブ、インターアクトクラブ、米山奨学生、グローバル留学生、交換留学生による活動報告の発表がありました。若い皆さんの活動は本当に素晴らしく、志の高さに感心するばかりでした。

そして午後は本会議と記念講演で、私が一番楽しみにしていた、吉藤オリィ氏による「サイボーグ時代の人生戦略～人から必要とされ続ける未来の生き方～」と題した講演でした。オリィ氏のお話は開始早々パワー全開で、「今日は体調が悪い」とのことでしたが、そんなことを微塵も感じさせない、早口で滑舌のいい軽快なトークにグイグイ引き込まれました。佐藤オリィ氏が開発した分身ロボット「Ori Hime」は、様々な事情により、外出が困難な方の分身として、距離を超え、社会に参加する「分身」です。詳しい説明は省きますが、興味のある方はぜひネット等で検索してみてください。吉藤オリィ氏は、現在30代、これからの未来を変えてくれる一人だと思います。吉藤氏の活動は社会や人のためになること、誰にでもいつかはやって来る老いや病気への不安に希望を与えてくれる光です。

今回、地区大会に参加して、若い人の情熱やパワーをすごく感じました。米山奨学生の中に、アラブ系の留学生がいました。現在中東では紛争が続いています。彼はそのことを嘆き、将来、世界と自国の架け橋になりたいと言っていました。ロータリーはそういった若者に未来を託すために支援し活動しているのだと実感しました。

上田ガバナーが掲げられた大会テーマは「行動しよう、未来のために」です。  
我々はロータリアンとして、何ができるかを考え、共に行動し、共に未来図を描きましょう

「ガバナー卓話」  
 2024-25年度  
 国際ロータリー第2710地区  
 ガバナー 上田 文雄 様



2710地区の現状 クラブ会員規模別の会員減少率

・小規模クラブが増加 (瀬戸田RC2021年終結)  
 20人未満 2019年7月 8 2023年7月 10 2024年7月 11 (4クラブ新規)  
 30人未満 2019年7月 19 2023年7月 24 2024年7月 25 (7クラブ新規)

会員数 人 2019年時点	クラブ数	2019. 7	2023. 7	2024. 7	2024. 7 -2019. 7	%
30人未満	19	424	348	331	▲ 93	▲ 21.9
30~50人未満	26	1,000	966	946	▲ 54	▲ 5.4
50人以上	27	1,865	1,801	1,813	▲ 52	▲ 2.8

・30人未満の少人数クラブの会員数減少が深刻  
 ・竹原RC 2019年7月25名 2024年7月10名 2024年12月創立60周年を迎え終結

会員減少の要因は？

- ①退会要因
  - ・クラブの魅力の低下  
 例会中止、交流が限定、活動低下、会員数減少に伴う負荷の増加
  - ・高齢化・健康問題
  - ・経済問題
- ②入会者が少ない
  - ・対象者が見つからない
  - ・入会者を紹介する人が限定的
  - ・クラブの魅力を伝えきれていない
  - ・年会費が高い、昼の例会には出にくいなどで断られる

クラブの課題は？

- ・会員が望んでいることは？
- ・会員の不満、意見、要望を聞いてみよう。特に入会3年以内の会員や、あまり積極的に参加していない会員 (入会3年未満の会員は満足度が低い傾向)
- ・退会者がいる場合、その理由は？
- ・会員満足度調査などでクラブの課題を見つけ、対策の検討を  
 クラブをより魅力的にして、ほかの人を誘いたくなるようなクラブに！  
 少人数クラブは、合同例会、合同事業、クラブの統合などの検討も

クラブの改善事例

- ・上田が岩国RC会長就任時 2016-17年度のクラブ状況
- ・会員数61名 会員数は停滞 (高齢者にも無理に残ってもらう)
- ・平均年齢63.1 3年で2.4歳上昇  
 最高91歳 最低47歳 40歳代7名
- ・出席率が前年度77.6%で、地区74クラブ中73位
- ・奉仕活動はほとんど行われず、親睦中心、委員会も活動低調  
 G5内評価最悪
- ・7年間で 最低年齢40→47歳へ なぜ若い人が入らないのか  
 元会員の後継者になぜRCに入らないか聞いたところ、  
 「若い人がいないから」  
 若い人を一人入会してもらったら、続いて数名の入会があり平均年齢61歳へ

地区 ガバナー信条

行動しよう未来のために  
 ー変革に取り組もうー

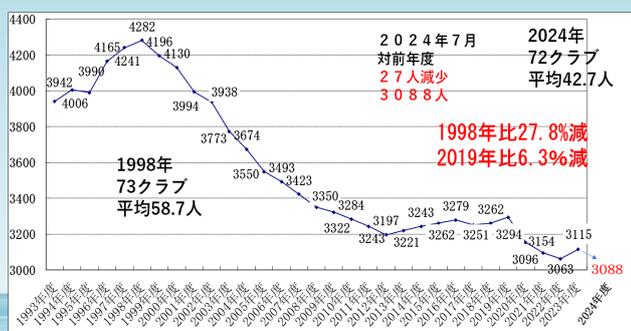
1. クラブ文化を見直そう (DEIの推進)
2. 奉仕活動に取り組もう！

世界の地域別会員数の推移 (7月1日現在) 単位千人

	アジア	豪州	欧州 アフリカ	イギリス	米加	世界全体
2014	343	39	297	50	360	1,188,539
2019	387	34	295	43	337	1,189,466
2023	412	29	292	34	297	1,153,717
2023/2019 (%)	106	85	99	79	88	97
2023/2014 (%)	120	74	98	68	83	97

日本 2019年 89,733人 2024年 82,019人 8.6%減  
 世界全体 2024年 1,137,992人 4.3%減

2710地区 会員数の推移



### 会員満足度調査などでクラブの課題を明確化！

- ・2018-19年度戦略計画委員会として**会員満足度調査実施**  
**満足度の低い会員の存在**
- ・2019年末に岩国RC(当時会員数63名)で、ファイヤーサイドミーティング(炉辺会合)で**3年以内入会者を中心に会員の不満や意見を聞いた。**
- ・ロータリーのことを教えてもらっていない。  
例会だけでは交流ができない。炉辺会合を増やしてほしい。  
奉仕活動に参加できる機会がない。  
60周年事業のような達成感のある事業に参加したい。  
例会の席が固定化している。  
先輩の話をもっと聞きたい。  
女性会員を入れてほしい  
などの意見が出た。

### 魅力的なクラブにするためには！！

- ・その後「**魅力的なクラブにするためには**」として再度ファイヤーサイドミーティングを実施。対策案を全員で話し合い様々な改善案が出た。
- ・コロナ禍で対策は不十分だったが、新入会員のフォロー体制整え、WEB併用例会に伴う例会時間の変更(12時15分から食事報告は12時40分から)、若手に役割分担などの対策を行った。  
**全員でクラブの課題を話し合うことで意識改革ができた。**
- ・若手が委員長などで活躍することでクラブは活性化し、会員増強にも繋がった。
- ・2024年6月末 会員数66名 平均年齢60歳 最高83歳 最低35歳 40代13名30代1名 2024年7月歴代初めての女性会員1名入会、20台も1名入会 パスト会長も委員長に
- ・若手も地区RYLA受講者が増え、意識高い人が地区委員長に

### DEIの推進(会員増強、退会防止、出席率向上)

- ・多様性(Diversity) 公平さ(Equity)  
インクルージョン(Inclusion)
- ・誰でも(D) 笑顔で(E) 居心地の良い(I)
- ・入会3年以内の会員、若い会員は満足度低い傾向 **満足度向上対策が必要**
- ・入会時教育の強化。
- ・フォロー体制の強化。
- ・本人の希望・要望の確認。意見の取り上げ
- ・活躍できる場の設定。早い段階でのリーダーの役割。
- ・クラブの文化の見直しも

### 会員増強

- ・従来の典型的なロータリアン 年配、男性、経営者または専門職
- ・幅広い対象者を探す。40歳未満の若い人、女性、サラリーマン、定年退職者、主婦、外国人、新規転入者。ロータリアンにふさわしい人とは？
- ・幅広い対象者にオープン例会などに気軽に参加してもらう
- ・入会対象者のニーズの把握、クラブ文化の見直し検討も。
- ・入会勧誘時の障壁
- ・年会費が高い、昼間の時間が取れない、
- ・細則の見直し、家族会員、WEB会員、企業会員など異なる会員種別を作る。

### 衛星クラブの新設

- ・会員数8名以上(ロータリークラブは20名以上、来年15名以上になるかも)  
会員数は親クラブを含む  
親クラブと異なる会則が可能で自由度が高い  
多くは、夜間例会、食事なし、年会費10万円以下など  
2700地区(福岡ほか)は8衛星クラブ設立、会員増加20名以上のところも  
40歳未満の若い人、女性、サラリーマン、定年退職者、主婦  
昼、食事なしのクラブも(定年退職者、元ロータリアンなど)
- ・**広島西南平和ロータリー衛星クラブ(2024年6月3日認証)**  
12名(女性3名)、平均年齢48才 チャーターナイト  
2024年9月9日  
オープン例会に来た人など(元ロータリアンも)

### ロータリークラブの魅力を伝えよう

- ・入会勧誘時の障壁
- ・年会費が高い、昼間の時間が取れない<クラブをより魅力的にして入会促進
- ・ロータリーの魅力とは
- ・世界につながる幅広い人脈 信頼できる仲間  
相談相手、生涯の友
- ・個人の成長と企業の発展(若い人は学びを求めている)  
学びと成長
- ・4つのテスト 経営者として高い倫理基準 個人としての成長 経営者への信頼感 社員への権限移譲 会社の成長
- ・奉仕の理念 職業奉仕、社会貢献で、より良い人材の確保、顧客の信頼
- ・社会奉仕 気づき(新たな視点)、感動(人生が変わるような体験も)
- ・例会での楽しみ、学び
- ・親睦 **仲間との楽しみ**

### 奉仕活動に取り組もう

- ・コロナ禍で奉仕活動停滞
- ・地区補助金もコロナ禍以前より減少(今年度は回復)
- ・戦争、地震等の災害多発、環境問題、人道問題等 奉仕への関心高まる
- ・東日本大震災後 従来募金したことが無い人も募金に応じる例が増えた
- ・能登半島地震災害支援 岩国RCでの募金活動事例
- ・奉仕活動に参加したいとの希望者も増えている
- ・奉仕活動について、クラブで話し合う機会を設けて、取り組みを進めましょう
- ・全員が奉仕活動に対する意識を持てるようにするための活動を！

**奉仕活動に取り組もう（環境分野）**

- ・環境分野は2021年7月から、RIの7番目の重点分野に指定
- ・環境難民（大規模な環境変化により住んでいる土地を離れなければならない人々）は年間2000万人以上（UNHCR）（砂漠化 台風 豪雨 海面上昇）
- ・環境難民は次第に増加、紛争のもとに、紛争により更に難民増加
- ・国連のSDGs 小学校の授業で環境に関するポスター製作デパート・スーパーに展示
- ・奉仕活動の意識を高めるきっかけ作り
- ・家庭 ごみの分別、リサイクル、省エネ、リフォーム、太陽光発電等
- ・会社（職業奉仕） 省エネ、脱炭素、新規事業
- ・クラブ 環境分野の団体 例 瀬戸内海のプラスチックごみ対策  
例 2700地区 宗像RC 漁協と協力して、藻場の回復、

**ロータリー財団支援**

- ① 年次基金 150ドル/人 以上
- ② 恒久基金 ベネファクター1名以上/クラブ  
または1000ドル以上/クラブ
- ③ ポリオプラス基金 30ドル/人 以上
- ④ ロータリーカードの理解と普及
- ⑤ 会員への財団ニュースのメール配信促進（寄付金の使い道）
- ⑥ ポリオソサエティ（毎年100ドル）  
ポールハリスソサエティ（毎年1000ドル）の周知

**ロータリー財団 補助金実績他**

- ① グローバル補助金 2023 - 24年度2件  
下関北 台湾花蓮 東馬山RC「心欠陥検査支援」  
クラブ\$6,200 総額\$53,840  
東広島21 ポリビア チュキアゴ・マルカRC  
AMBROGTIGOTA 「水頭症」  
クラブ\$10,000 総額\$140,240  
2024 - 25年度 広島北RC申請1件「インド乳がん意識啓発及び予備検査と治療過程管理」承認待ち  
他申請準備中あり
- ② 地区補助金 2024 - 25年度 17件  
下関西、宇部、徳山、岩国、広島西南、広島東南、  
広島城南、広島北、広島城北、呉、呉南、西条、福山、  
福山南、福山丸の内、三次、呉南（グローバル補助金視察）  
計17件 補助金申請額 6,040,000  
クラブ資金4,548,765 総額10,570,765

**ポリオ根絶推進活動(2024年は10月21日現在)**

野生型ポリオ発生状況		2024	2023	2022	2021	2020
常在国	バキスタン	39	6	20	1	84
	アフガニスタン	23	6	2	4	56
非常国	モザンビーク	0	0	8	0	0
	マラウイ	0	0	0	1	0
	世界合計	62	12	30	6	140

野生型以外に、変異型ポリオ感染 約1,100件/2022年  
ガザでも感染  
経口ワクチンの変異型対応ワクチンへの切り替えが進んで減少してきている

**日本におけるポリオワクチン接種状況**

2011年に経口ワクチンから不活化ワクチン注射に切り替え 4種混合ワクチン 4回接種  
ポリオワクチン接種費用 100億円/年近く掛かっている  
2570地区宮崎直前ガバナー ポリオ根絶サイクリングチャレンジ

**米山記念奨学会への支援**

- ・16,000円/人 以上
- ・昨年度 米山奨学生選考基準を変更
- 1. 新規採用は1か国最大30%以内（従来40%）
- 2. 推薦方法の変更 1大学で1か国最大2名まで 推薦枠7名の場合4か国以上  
推薦者の中国出身者比率は下がった  
（コロナ禍前60%以上から35%）
- 3. 採点方法 の変更 地区裁量評価項目追加 日本と母国・世界との懸け橋
- 4. 新規採用 17名（応募31名）中 中国5、ベトナム4、韓国3、インド・台湾・バングラディッシュ・スリランカ・イラン各1名（8か国）  
（中国5名は全員文系、1か国最大29%）  
継続 韓国2・ベトナム・マレーシア・インドネシア各1名計5名 合計22名  
2022-23年度の寄付実績により今年度は26名（+4）  
大口寄付有ったため  
世界の分断を癒すためにも 留学生は重要「ハイライトよねやま」の配信購読も

**My Rotary ラーニングセンター活用推進**

- ① マイロータリー全員登録の取組実施
- ② ラーニングセンターの利用促進  
My Rotary にアクセス、ラーニングセンターを活用する文化を！
- ・会長、幹事、各委員は各担当コースの受講推進
- ・新入会員教育、クラブ内の研修にラーニングセンター利用推進
- ・ハラスメントに対する知識も
- ④ 研修からラーニングへ  
教えてもらうのではなく、自ら学ぶ姿勢へ、学ぶ機会の提供  
来年の地区チーム研修セミナーは地区チームラーニングセミナーへPETS、地区研修・協議会も2025年の規定審議会で名称変更へ

	氏名	出身大学	推薦クラブ	相手国	専攻	地区DDF	WF上乗せ	合計
24-25GG	小林萌子	京都大学	福山南	イギリス	オーストラリアにおけるイギリス核実験の語りに関する研究	\$22,250	\$17,800	\$40,050
24-25GG	磯部由美	京都大学	広島安佐	イギリス	アフリカにおける国際的な資金調達メカニズムとアブローチに関する比較研究	\$22,250	\$17,800	\$40,050
24-25GG	近森由衣	上智大学	福山北	イギリス	途上国における国際開発プロジェクトや政策が雇用に与えるインパクトの評価	\$22,250	\$17,800	\$40,050
24-25地区補助金	久保尚美	同志社大学	萩	アメリカ	観光業の発展による地域活性化	\$30,000	\$0	\$30,000
合計						\$96,750	\$53,400	\$150,150

**行動計画の推進 3年間の目標**

**1.クラブ「3年間の目標」(R)理事会決定、2026-27年度まで**

会長によるクラブ行動計画推進リーダー（以下推進リーダー）の指名

会長、会長エレクト、会長ノミニー、推進リーダー他で**クラブの課題を共有化 目標設定**

クラブをより魅力的に！戦略計画委員会などクラブの事情に合わせて委員会設置を検討のこと

奉仕活動も効果を評価し、見直しも

行動計画 1. より大きなインパクトをもたらす

2. 参加者の基盤を広げる

3. 参加者の積極的なかわりを促す

4. 適応力を高める

My Rotary クラブセントラルへ目標入力をお願いします（3年分対応可能になりました）

JAPANロータリーポータルサイトにマルチイヤーの説明あり

**2. 奉仕活動の実施報告**

3年間の目標のうち、今年度の奉仕活動を実施したら、推進リーダーが、地区事務局を通じて2710地区行動計画推進リーダーの 井内康輝 直前ガバナーに 報告をお願いします

**ガバナー月信のメール配信促進**

- ・印刷費・送料・郵送費の高騰対策
- ・カラー化による より見やすい紙面、PDFは拡大して見ることができる。
- ・記事のボリュームの制限緩和（現状8ページ、PDFならば増加可能）
- ・すでに国内34地区の多くはメール配信に切り替えている
- ・当面 紙とメールの併用で発行、3年程度で地区の印刷は止める予定
- ・今年度60%以上の方がメール配信に変更
- ・部数減のため紙版のクラブ宅配は郵送へ変更（配送料20万円/年以上削減）
- ・読んでもらえる紙面づくり、印刷物もカラー化、各クラブの活動紹介など
- ・より多くの人に配信への移行をお願いします
- ・将来的には、紙の印刷廃止、残る方にはクラブでの印刷をお願いする予定



中村会長より地区大会のご報告と感想に始まり、卓話は上田ガバナーによる第2710地区の活動と現状をお話いただきました。

例会後はガバナー公式訪問に移ります。16人という少人数のクラブをどうやって盛り上げていくのか、沢山のアドバイス、ヒントをいただきました。

またロータリーの基本理念を再確認出来た有意義な一日でした。  
(広報・会報委員 道垣内 文夫)



**ニコニコ箱**

～ 会員記念日(11月)～

☆会員誕生日おめでとうございます

・奥芝 隆会員(S22.11.4.)

まさに喜寿です。これからも佐藤一斎の言葉通り「老いて学べば、則ち死して朽ちず。」を実践していきます。

・山田 政仁会員(S35.11.22.)

・黒田 美紀会員(S45.11.26.)

☆結婚記念月おめでとうございます

・岡本 忠文会員(S58.11.3.)

・山田 政仁会員(H24.11.22.)

☆入会月おめでとうございます

・黒田 七郎会員(R1.11.14.)

・山田 政仁会員(R5.11.9.)

☆国際ロータリー第2710地区ガバナー

上田 文雄様

☆国際ロータリー第2710地区グループ6ガバナー補佐

岡本 忠文様

☆中村 富子会員・山口 洋充会員

本日は、上田ガバナー様、伊藤随行幹事様、岡本ガバナー補佐様、横手補佐幹事様、卓話・クラブフォーラムと長いお時間になりますが、よろしく願いいたします。

¥32,000

累計¥234,000

**幹事報告**

1.BOX配布物

- ・ロータリーの友11月号、ガバナー月信11月号はメールにて 配信
- ・本日の例会・フォーラムの次第

2.例会変更

・広島安芸RC「オープン夜間例会」

と き:11月12日(火)18:30～ ※同日変更

ところ:ホテルグランヴィア広島

・広島陵北RC広島安佐RCとの合同例会」

と き:11月14日(木)12:30～13:30 ※11/13(水)の変更

・広島廿日市RC「職場訪問例会」

と き:2024年11月18日(月)12:30～※同日変更

ところ:医療法人社団清流会 双樹クリニック

3.休会

・11月14日(木)広島北RC

・11月19日(火)広島安芸RC

4.お知らせ

・北上和賀RCより10月分会報が届いております。回覧いたしますのでご覧ください。

クラブフォーラム  
リーガロイヤルホテル広島3階  
安芸の間

2024年11月14日（木）第1120回  
広島陵北RCとの合同例会  
リーガロイヤルホテル広島3階  
瀬戸の間



### 会長時間

皆さん、こんにちは。  
第14回目の会長時間です。  
いつものように、お食事をしながらお聞きください。

今日は、広島陵北ロータリークラブさんと広島安佐ロータリークラブの第2回目の合同例会です。前回も思いましたが、安佐は人数が少ないので、こんなに大勢での例会は賑やかでいいです。合計しても広島RCさんや広島北RCさんにはかないませんが・・・  
これからも、親子関係を良好に、合同で色々なことができることを願います。

協議テーマ  
○クラブ文化の見直し  
○会員増強  
○地区への要望事項  
充実した時間となりました。

さて、会長時間に何を話そうか週明けは悩みながらパソコンとにらめっこしていますが、前回の合同例会で吉田会長の会長時間がとても面白かったので、ちょっとプレッシャーを感じています。  
そこで、何かいいロータリー“ネタ”はないか調べてみたのですが、ロータリー関連では、なかなか面白い話題がなく困っていたところ、「ロータリークラブに入ろう!」という書籍の紹介に出会いました。

幻冬舎から出版されているらしいこの書籍、著者は田中久夫さんという方で、群馬県の高崎ロータリークラブに所属されています。ロータリー歴は1998年入会で、第2840地区のガバナー他、様々な要職に就いておられます。

とあるウェブメディアで著書の一部抜粋をして連載していたので読んでみました。  
内容は著者の田中氏がロータリークラブに勧誘されて、入会して、活動して、云々の話なのですが、とにかく文章が軽快で面白おかしく、かつ随所にロータリーの仕組みや用語、慣習など



の解説が盛り込んであり、分かりにくいロータリーについて“スルツ”と入ることができる内容になっています。

文章を全て紹介するのは無理なので、一部タイトルを紹介します。

- 第1話『一度入ったら辞められないロータリークラブの全貌』
- 第3話『謎だらけのロータリークラブ…例会に参加して驚愕したワケ』
- 第4話『ロータリークラブ体験記 重要なことは「友情・努力・勝利」』
- 第10話『ロータリアンの基本的な生活態度「職業奉仕」とは何なのか?』
- 第11話『謎多き「ロータリークラブ」奨学金事業の全貌とは?』

等々。タイトルからも分かるように、キャッチーな文章で、かつロータリークラブとは何ぞやが書いてあります。

私は今年度会長をしておりますが、全くの勉強不足で、ロータリークラブについて今も分からないことだらけです。正に「謎だらけ…」で、ロータリー用語すら理解できていません。おそらくそんな方も多いのではと思います。

ロータリークラブに入会した新入会員から、「ロータリーのことを誰も教えてくれない」という声が多く挙げられるそうです。何か調べようとしても、現存のテキストやWEBなどに書かれていることは、言葉が難しく分かりにくいので、益々分からなくなることも多々あります。そんな方にも優しい「ロータリー解説」になるとと思いますので、よろしかったら一度読んでみてください。今回の紹介は、もちろん著者に断りは入れていませんが…

新入会員を増やすこと、ロータリー生活を楽しむこと、どちらも時には肩の力を抜いて、私たちがリラックスして楽しい！と感じることが必要だと改めて思いました。

以上、取り止めもない話でしたが、会長時間を終わります。



「来賓卓話」

～今からでも遅くないこうすれば5歳は若返る  
アンチエイジング最前線～

医療法人ハンス理事長/長井ゼミ&ハンス主宰  
心療内科医 長井 敏弘 様



日本に100歳以上の人は約9万人もいるのに、120歳以上になると数名しかいません。医学的には、人間の細胞分裂の回数の最大は50回で、その後細胞は消滅しまうからです。しかし、同じ人間の細胞なのにガン細胞は無限に増殖できます。現在研究中ですが、これが解明できれば、人間はさらに長く生きることが可能となります。

ところで、ゾウやカメには老化がありません。人間でいうと80歳90歳くらいになっても若い連中と互角に戦うのです。なぜなのか、最近の研究でゾウやカメには老化細胞がほとんどないということが分かったのです。『老化は生活習慣に基づく病気だ!』という研究者もいます。食生活を改め、毎日運動をして免疫力を高めれば、老化細胞が除去され、老化が進まなくなるというわけです。

ストレスも大きく老化に関わっています。実は、すべての生き物は少しのストレスを受けると抗ストレスホルモン（別名：若返りホルモン）を分泌して身体機能や免疫機能をアップさせます。しかし、強烈なストレスや長期のストレスが続くと、心も体もボロボロになってしまい老化は加速します。かといって現代社会でストレスを避けることはできません。要は、ストレスを受けてもこれをすぐに解消できるようにしておけばいいのです。

【5歳若返りの方法は次の5つ】

- ① 規則正しい食生活と十分な睡眠
- ② 80%程度の週2回の運動
- ③ Age is a just number.
- ④ いろいろなことに興味をもち脳を刺激
- ⑤ 免疫力を高める

特に日本食を中心とした朝食はとても大切で、お腹いっぱい食べても夜までには消化されてしまい余分な脂肪となりにくいのです。体重を減らしたい方は、朝食中心の食生活に変えるべきです。



11月2回目の例会が開催されました。

今回は広島安佐ロータリークラブ第1121回例会と、広島陵北ロータリークラブ第1529回例会の合同例会が行われました。広島陵北ロータリークラブの人数は45名いらっしゃるとい事で、壮大な例会となりました。

そして、本日の来賓卓話は、医療法人ハンス理事／長井ゼミ主宰でいらっしゃいます心療内科医の長井敏弘様に卓話をさせていただきました。テーマは、「今からでも遅くない こうすれば5歳は若返る アンチエイジング最前線」という、誰もに興味津津な内容を話していただきました。

さすがに元カリスマ講師でいらっしゃって話し方が非常に上手でいらっしゃって、皆さん聞き入っておられました。

一番大事なのは、規則正しい食事と生活との事です！

皆様長生きできるように、健康を保ってまいりましょう！！

(広報・会報理事 河内 亮)



## ニコニコ箱

☆国際ロータリー第2710地区グループ6

ガバナー補佐 岡本 忠文会員

ガバナー補佐幹事 横手 裕康会員

「IMのお願い」

☆中村 富子会員・山口 洋充会員

本日は、広島陵北RCさんと広島安佐RCとの第2回目の合同例会です。皆様よろしくお願いいいたします。そして、本日の卓話は、医療法人ハンス理事長/長井ゼミハンス主宰 心療内科医の長井 敏弘様です。ゲストにはR第2710地区グループ6ガバナー補佐岡本忠文様、補佐幹事横手裕康様にお越し頂いております。皆様どうぞよろしくお願いいいたします。

☆奥芝 隆会員

長井先生、久しぶりです。相変わらず、昼も夜も頑張っておられると思います。本日の卓話、よろしくお願いいいたします。

¥8,000

累計¥242,000

## 幹事報告

- 1.BOX配布物
  - ・12月のプログラム
  - ・年次総会(12/7)のご案内
  - ・休会のご案内(12月26日、1月2日、1月16日)
- 2.例会変更
  - ・広島陵北RC「エディオンピースウィング広島訪問オープン例会」  
と き: 11月20日(水)11:30~13:00 ※同日変更  
ところ: エディオンピースウィング広島
  - ・広島中央RC「創立46周年記念夜間例会」  
と き: 2024年11月25日(月)18:30~ ※同日夜に変更  
ところ: グランドプリンスホテル広島
  - ・広島東RC「夜間例会」  
と き: 11月27日(水)18:30~20:30  
ところ: ホテルグランヴィア広島3F「天平」
- 3.休会
  - ・11月22日(金)広島城南RC
  - ・11月28日(木)広島西RC
- 3.お知らせ
  - ・上田ガバナーより、ご報告です。「能登半島豪雨災害に対する支援金」につきまして、多くのご厚意をいただき、誠に有難うございました。皆様からお預かりいたしました支援金総額3,180,119円は被災地区である第2610地区(石川・富山)の「令和6年能登半島地震・豪雨災害支援本部」へ送金いたしましたのでご報告申し上げます。



国際ロータリー第2710地区グループ6ガバナー補佐 岡本 忠文様(当クラブ会員)と横手補佐幹事が、2025年2月9日に開催します「インターシティミーティング」について皆さんに参加して頂くようお願いし、ご挨拶いたしました。

## 幹事報告

- ・国際ロータリー第2710地区2024-25年度 地区大会 記念講演の撮影データに関して、動画は、SNS(ソーシャルネットワークサービス)やホームページ等、一切の掲載をご遠慮ください。記念講演時に撮影された画像(静止画)については、同様に、一切の掲載をご遠慮ください。ただし、週報等、会員間限定でのご使用において、記念講演時のスクリーンが映り込んでいるものは、ポカシをいれる等のご配慮を頂いた上で利用するよう先方より許可を頂いております。また、講演内容を文字起こし等で文章とすることもご遠慮いただきます様、お願い申し上げます。
- ・次週11/21は休会となっております。次回例会は、11/28となっておりますので、お間違いのないようよろしくお願いいたします。

2024年11月28日(木) 第1122回例会  
リーガロイヤルホテル広島3階  
安芸の間



### 会長時間

皆さん、こんにちは。  
第15回目の会長時間です。  
いつものように、お食事をしながらお聞きください。

先々週は、広島陵北ロータリークラブさんと広島安佐ロータリークラブの第2回目の合同例会でした。大勢での例会は新鮮ですね!?次は1月8日(水)、陵北さんとの新年合同夜間例会です。皆さん、ぜひご参加ください。

そして本日の卓話は「クラブフォーラム」です。2/9のIMに向けて、奥芝実行委員長、道垣内副委員長を中心に着々と準備が進んでいます。そこで、そろそろ皆さんにも情報共有していただき、本番に向けて同じ気持ちになりましょう!!という趣旨で行います。皆さん、お一人お一人に「役割」がありますので、自分のこととして説明を聞いてください。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、本日の会長時間ですが、「IMのクラブフォーラム」にちなんで、ゲストでお招きする「紺野美沙子さん」のことを少し調べてみました。

1980年 慶応義塾大学在学中に、NHK連続テレビ小説(いわゆる連ドラです)「虹を織る」のヒロイン役で主演デビュー。私の中では「元祖 高学歴俳優」。賢くて美人で聡明な女性というイメージです。1980年デビューの年にエランドール新人賞を受賞、1987年には日本アカデミー賞優秀助演女優賞を受賞されるなど、数々の栄誉に輝かれています。

そして、1998年、国連開発親善大使の任命を受け、カンボジア、パレスチナ他、アジア・アフリカの各国を視察するなど国際協力の分野でも活躍をし、国連開発計画(UNDP)親善大使として活動される中「ラララ親善大使」を出版するなど活躍をされています。

2010年秋から「紺野美沙子の朗読座」を主宰。「朗読座」は、地域文化の向上、舞台芸術の発展を目的に、音楽や影絵、映像など、様々なジャンルのアートと朗読を組み合わせたパフォーマンスや、ドラマリーディングを全国で上演しているそうです。「朗読座」は日本語の美しさと言葉の持つ力を伝えること、そして皆さまに心穏やかなひとときをお届けしたいという想いから始めたご本人の言葉であります。講演の中には、原爆を題材にした作品もあり、今回、岡本会員の提案で紺野さんをIMのゲストでお招きすることになりました。IMの記念講演、第一部は「今だからこそ平和を」と題して、紺野さんにご講演いただきます。そして第二部で、先ほどご紹介した「朗読」をしていただく予定となっております。

個人的には、紺野さんの少し鼻にかかった(いい意味で)とろりとした優しい声が好きで、「朗読」がとても楽しみです。それにとてもお綺麗な方なので、間近で美しい姿を拝めることもとても楽しみです。

IMのホストは大変ですが、こうした楽しみもまたあります。折角なら、みんなで楽しんで盛り上げましょう!!

この後の「クラブフォーラム」も、よろしくお願いいたします。

「クラブフォーラム」  
～IM担当グループ別の打ち合わせ～  
IM実行委員会

2025年2月9日に当クラブがホストとなり開催する「国際ロータリー第2710地区グループ6・7合同インターシティ・ミーティング」について、本日までの進捗状況を、会員一同で共有するよう、実行委員会を中心に報告してもらいました。

## ニコニコ箱

☆中村 富子会員・山口 洋充会員

陵北RC長松様、ようこそお越し下さいました。どうぞごゆっくりお過ごし下さい。本日は、クラブフォーラムです。IMIについてのフォーラムですので、皆さんよろしくお祈いします。

☆長松 俊典会員(広島陵北RC)

11月14日の合同例会に参加出来ず残念でした。年明けの1月8日の合同夜間例会で皆様との交流が、より深まることを楽しみにしております。

¥3,000 累計¥245,000

### 幹事報告

#### 1. BOX配布物

- ・11月定例理事役員会の議事録
- ・新年1/8に開催いたします広島陵北RCとの「合同新年夜間例会のご案内」
- ・ロータリーカレンダー
- ・「会員満足度アンケートのお願い」

#### 2. お知らせ

- ・次週12/5は年次総会となっておりますので、皆様ご出席の程、よろしくお祈いいたします。

#### 崇徳高校IAC募金

11月分

谷会員・松岡会員・奥芝会員・岡本会員

合計 4,000円

総額 25,000円

2024年10月クラブ出席率

会員数：16名

例会数：3回

クラブ出席率：81.25%