

イマジン  
ロータリー

## ◆◆ 本年度会長方針 ◆◆

「仲間の絆を深め、  
ロータリーの輪を広げよう ～心は一つ～」  
例会日/毎週月曜日 12:30～13:30  
例会場/広島サンプラザ TEL (082) 278-5000  
会長/石原 弘善 幹事/植田 敏揮

## 事務局

〒738-0015 広島県廿日市市本町5番1号  
廿日市市商工保健会館4F  
TEL (0829) 31-5490 FAX (0829) 31-5491  
E-mail / office20@h-hrc.com  
URL / http://www.h-hrc.com/

## 『退任挨拶』

広島廿日市ロータリークラブ  
会長 石原 弘善

皆様方には1年間、大変お世話になりました。  
そして、1年間、色々な経験をさせていただきました。  
今年度、事業計画書の表紙の色は初代中本会長が選ばれた色と同じにさせていただきました。  
その訳は、初代会長の思いに少しでも近づけたらと思ったからです。  
それと同時に、私の使命は会の存続だと強く思いました。  
そして、未入会の皆様にお声をかけさせてもらい6名の入会をいただき、感謝申し上げます。  
もし入会がなければ、会員が14名と大変厳しい状況のところでした。  
次年度は行動制限もなくなり、有田会長のもと一段と楽しい活動ができることと思います。  
そして、広島廿日市ロータリークラブの会員が会場いっぱいになることをイマジンします。  
会員増強も頑張ってみましょう。  
1年間の活動を振り返ってみますと、皆様には色々なお願いを快く引き受けてくださり大変助かりました。  
また、西南RCとの合同ガバナー公式訪問例会や3回のオープン例会、クリスマス夜間例会など、思い出に残る例会も沢山ありました。  
そして、新たにヨガ同好会の発足、また創立28周年記念夜間例会ではバンドを結成し音楽同好会の復活となるなど、これから一段と絆も深まることと思います。  
最後になりますが、皆様には大変ご支援いただき改めて感謝も申し上げ、退任の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。  
(6月26日会長時間より)

第1128回 広島サンプラザ 2023年5月8日

## 会長時間



誕生祝

会長 石原 弘善

## 卓話

## 「新会員自己紹介」



吉本 卓生 会員

第1129回 広島サンプラザ 2023年5月26日

## 創立28周年記念夜間例会

## 会長時間

会長 石原 弘善



第1130回 広島サンプラザ 2023年5月29日

## オープン例会

## 会長時間

会長 石原 弘善

卓 話

「ロータリーの歴史と活動（理念）変遷」



国際ロータリー第2710地区  
グループ7ガバナー補佐 香川 基吉 様

1. ロータリーの組織について

I. 規模

- ①世界：200カ国、537地区、約3,270クラブ、120万人
- ②日本：34地区、2,214クラブ、約84,000人
- ③2710地区：14グループ、72クラブ、約3,200人

II. 役割

RI会長、地区ガバナー、ガバナー補佐  
クラブ会長、クラブ会員

III. 3本柱

各ロータリークラブ、国際ロータリークラブ、  
ロータリー財団

2. ロータリーの歴史と活動について

- 1868：ロータリーの創設者 Paul Harris 生誕（ウィスコンシン州ラシーン）
- 1905：ポール・ハリス他3名（シルベスタ・シール、ハイラム・ショーレー、ガスターバス・ローア）が、シカゴ・ロータリークラブ設立（ロータリーの創立・1業種1会員の原則）
- 1906：シカゴRC定款制定（相互扶助と親睦の概念、社会奉仕概念）
- 1907：市内2カ所に公衆便所を設置（社会奉仕の実践）
- 1910：全米ロータリークラブ連合会誕生（National Association of Rotary clubs of America=NARCA後のRI）ポール・ハリスが初代会長  
カナダでウィニペグRC誕生（米国以外で初）
- 1911：“He profits most who serves best”（最も奉仕する者、最も多く報いられる）がシェルドンのスローガンとして採択される。後に、“One profits most who serve best”に変更
- 1912 国際RC連合会（International Association of Rotary clubs=IARC）に改称
- 1914：第一次世界大戦勃発。イギリスとアイルランドで戦争避難民救済活動が始まる。（国際奉仕の萌芽）
- 1915：サンフランシスコ大会でロータリーの道徳律（The Code of Ethics）が採択される。（後の職業奉仕基準の確立）
- 1916：ガイ・ガンデカー（フィラデルフィアRC）が道徳律を含む「A Talking knowledge of Rotary（ロータリー通解）」を著す。（ロータリーの一般概念の確立）
- 1917：アトランタ大会でアーチ・クランプIARC会長がロータリー財団の前身となる“doing good in the word”を目標とした「ロータリー基金」（Rotary Endowment）を提唱。（ロータリー財団の始まり）
- 1920：日本最初の東京RC誕生。  
少年週間“boy’s week”開始（初の青少年の為の活動）
- 1922：国際ロータリー（Rotary International）RIと改称  
大阪RC誕生
- 1923：セントルイス大会で決議23-34採択（ロータリーの理念、原則の確立）
- 1926：日本初のRI理事に米山梅吉就任。
- 1927：ベルギーのオステンド大会で四大奉仕部門承認。（クラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕）
- 1928：「ロータリー財団」法人設立（財団活動の確立）
- 1932：「四つのテスト」創案（ハーバート・テラー）
- 1935：現在の「ロータリーの綱領」（現在はロータリーの目的）ほぼ完成。（目的の明確化）
- 1939：第二次世界大戦勃発
- 1940：日本のRCがRI脱退宣言

- 1949：日本のRCがRIに復帰
- 1950：2つの標語“He Profits Most Who Serves Best”と“Serves Above Self”をロータリー標語として公式採用。  
日本から第1期ロータリー財団奨学生送り出す。第2期生が、元国連難民高等弁務官の緒方貞子氏。
- 1952：東京RCで古沢丈作会長が米山記念奨学制度を提案。（翌年より実施）
- 1961：RI52回東京国際大会開催（アジア最初の大会）
- 1963：日本最初のインターアクト・クラブ設立（仙台育英高校IAC）
- 1968：東ヶ崎潔氏（東京RC）が日本初のRI会長に就任。
- 1970：規定審議会を3年毎のRIの立法機関として決定。（組織の立法化）
- 1977：カリフォルニア州デュアルRCに女性入会。
- 1978：デュアルRCが女性を入会させたのでRIがクラブを除名。
- 1982：向笠廣次氏（中津RC）が、日本人二人目のRI会長に就任。
- 1983：除名されたデュアルRCがRIを告訴。
- 1984：決議23-34が手続要覧から突然の削除。
- 1985：ロータリー創立80周年。「ポリオ・プラス計画」を発表。（翌年より実施）1億2000万ドル募金発足。（ポリオ撲滅運動の推進）
- 1986：決議23-34が手続要覧に復活。  
デュアルRCはカリフォルニア州最高裁判所で勝訴し、RIに復帰。  
デュアルRCで世界初の女性会長（シルヴィア・ウィットロック氏）が就任。
- 1989：1987年の米国連邦最高裁判所のRI敗訴判決を受けて、シンガポール規定審議会で女性ロータリアンを認める判決。
- 1995：規定審議会で“ポリオ撲滅を最優先事項とする”を採択。  
メイクアップ期間を前後2週間に変更。
- 2001：会員を正会員と名誉会員に統合。（1業種1会員制変更）
- 2005：ロータリー創立100周年記念大会（シカゴ、参加国及び地域161以上、39,460人）
- 2007：日本人初の女性ガバナー、2630地区（三重県桑名北RC）田中稔子（としこ）氏就任
- 2008：決議23-24がロータリー章典から抹消。
- 2010：新世代奉仕が加わり五大奉仕部門となる。  
決議23-34のロータリー章典、手続要覧への記載決定（ロータリー理念の再確認）
- 2012：田中作次氏（埼玉県八潮RC）、日本人3人目のRI会長に就任。
- 2013：“Object of Rotary”の日本語訳「ロータリーの綱領」が「ロータリーの目的」とされ、内容の約文も改正。  
新世代奉仕部門を青少年奉仕部門と改称。  
広島で2012年度ロータリー世界平和フォーラム開催。
- 2017：ロータリー財団100周年アトランタ大会が盛大に開催。
- 2019：メイクアップ期間が同年度内となる。  
職業分類の制限廃止。  
ローターアクトクラブがRIに加盟することを採択。
- 2020：国際武漢市で新型コロナウイルス流行発生。  
国際キワニス、ライオンズクラブ国際協会、国際ソプロチミスト、国際ロータリーの会長が懇談し、「新型コロナウイルスの世界的流行収束の為、共に行動を起こし、団結を図る革新的な方法を見出すことに全力を注ぐ」という合同声明を発表。（世界的大規模合同奉仕活動への展望）  
「環境」という新たな7つ目の重点分野を追加。  
SRF（Shaping Rotary’s Future = ロータリー未来形成）委員会設置。  
日本ロータリー100周年。



- 2021: “多様性、公平さ、インクルージョン（包摂）”へのコミットメント声明採択。  
 2022: ジェニファー・ジョーンズ会長（カナダ）  
 テーマ: イマジン・ロータリー  
 2023: ゴードン・R・マッキンリー会長エレクト  
 テーマ: 世界に希望を生み出そう（メンタルヘルスへ焦点）

### 3. 最近の動向について

ロータリーは常に変化しているが、ここ数年その変化が加速している。  
 会員の減少、ニーズの変化、コロナの蔓延等と複雑に絡んでいると思われる。

- I. ロータリーの中核的価値観（2018年に提唱）  
 「親睦」「高潔性」「多様性」「奉仕」「リーダーシップ」
- II. ロータリーのビジョン声明と行動計画（2020年）
  - ・ビジョン声明  
 私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能なよい変化を生むために、人々が手を取り合って行動する世界を目指します。
  - ・行動計画と戦略的優先事項
    - ①より大きなインパクトをもたらす。
      - ・ポリオを根絶し、残された資産を活用する。
      - ・ロータリーのプログラムおよびロータリーが提供する体験に焦点を当てる。
      - ・活動成果を上げ、それを測る能力を高める。
    - ②参加者の基盤を広げる
      - ・会員基盤と参加者の基盤を広げる。
      - ・ロータリーへの新しい経路を創り出す。
      - ・ロータリーの開放性とアピール力を高める。
      - ・インパクトとブランドに対する認知を築く。
    - ③参加者の積極的なかわりを促す
      - ・クラブが会員の積極的参加を促せるよう支援する。
      - ・価値を提供するため、参加者中心のアプローチを開発する。
      - ・個人的／業務的なつながりを築くための新たな機会を提供する。
      - ・リーダーシップ育成およびスキル研修の機会を提供する。
    - ④適応力を高める
      - ・研究と革新、および進んでリスクを負うことへの意思を奨励する文化を築く。
      - ・意思決定における多様な考え方を育むために、ガバナンスを見直す。
- III. ロータリーの多様性・公平さ・インクルージョン (DEI)
  - ・多様性 (Diversity)  
 あらゆる背景、文化、経験、アイデンティティーをもつ人々が所属しているということ。
  - ・公平さ (Equity)  
 全てのロータリー参加者を公平に扱うこと。
  - ・インクルージョン  
 自分は歓迎され、尊重され、重んじられている誰もが感じる事
- IV. 未来形成委員会 (SRF) について (2020年)
  - ・ロータリーの会員減少傾向を変えるためには大規模な組織改革が必要である。
  - 特徴: ①地域重視の運営体制による組織の活性化  
 ②日本が1リージョン  
 ③34地区から102セクションへ管理範囲の縮小  
 ④能力があり、前向きな積極的リーダーの選出（選挙）  
 ⑤任期が複数年等

### 4. その他



第1131回 広島サンブラザ 2023年6月5日

## 会長時間

会長 石原 弘善



誕生祝

## 卓話

### 「いつまでも美味しく食べる！」

日本赤十字広島看護大学名誉教授 迫田 綾子 様



私は上記のタイトルでお話させていただきました。前職の日本赤十字広島看護大学では学部教育と共に、摂食嚥下障害看護認定看護師教育、つまり食べる支援を専門とするプロの看護師を育成し全国に送り出しました。という訳で、私の専門は口腔ケアや摂食嚥下ケアです。卓話ではケアの一部で「姿勢を整える“技”」「食べられる口づくりの“技”」を中心にお話しました。

いつまでも美味しく食べることは万人の願いです。しかし現代社会では摂食嚥下障害や低栄養、フレイル、誤嚥性肺炎や窒息など、食事が命と直結する問題が起こり、穏やかな人生を脅かしております。健康時から“食べる技”、つまりセルフケアや生活習慣の見直しが健康寿命を伸ばすことにつながります。広島県女性の健康寿命は他県に比べて短く、その対策は緊急課題です。

「姿勢を整える“技” (ポジショニング)」は、図に示すように股関節・膝関節・足関節が90度ルールとなります。不良姿勢のまま食事をする、まず飲み物や汁物でムセやすくなります。一旦むせると苦しく食事が億劫になることもあります。良い食事姿勢は、食べる前にも舌の先は上前歯裏に着いています。その姿勢で食べると舌の動きは活発になり味覚もアップし、美味しく食べられます。もちろん噛む力や飲みこみ力もよくなります。

卓話中に良い姿勢体験をしていただきました。姿勢を整えるために、バスタオルを6つ折りにして端を巻いた物ものを（端巻きタオル）、石原会長の背中に当てた途端に、「ホー」と声が洩れました。心地よかったようで、会長は参加された方の間を廻って効果を試して下さいました。体験が一番の良薬のようです。

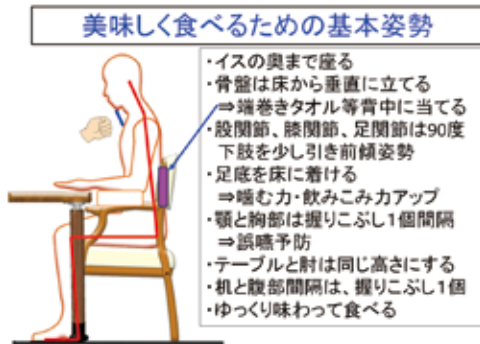
「食べられる口づくりの“技”」は、①口腔環境を整える、②口腔機能を維持することです。ゴールは、口が湿って気持ちよい状態です。口腔環境では、口腔内の細菌を減らして、むし歯や歯周病を予防します。方法は歯みがきやうがいです。歯を磨いただけでは口腔内の細菌は減らず、むしろ歯から剥がれた歯垢が口の中に拡がります。そのためしっかりと“うがい（洗口）”をすることが大切です。口腔内細菌は、通常1ml中に約 $10^{6-8}$ 個あり、朝起きた時が一番増えています。口腔ケアは起床時、食後、就寝前に実施するのが理想です。口腔機能は、噛む、飲みこむ力を維持する機能です。オーラルフレイル予防として「あ・い・う・べー」体

操や「ブクブク・ガラガラうがい」も口の周りの筋肉を鍛えるのに役立ちます。1日少しの時間を家族や職場で楽しくエクササイズとしてやることは、日々の食事を美味しく食べる助けになります。

人生最後に食べたい物として、私の願いをACP（人生会議）として拙著「70代の乳がんサバイバー ときめき残して」で紹介させていただきました。希望を書きおくことは、本人も家族も安心につながります。災害も病も突然やってきます。“がん”も誰もが罹る可能性があり、“もしもの時”に拙著を開いていただくと幸いです。

おわりに「あの味をもう一度」として、在宅療養者の方と一緒に食べる“介護レストラン”の活動を紹介します。廿日市内内の医療・介護職や市民との共同企画です（主催：NPOくみサボ）。3年ぶりに外食された方、満州の思い出餃子を食べて話が弾む方など、好きな物を自分で選んで食べられることは、笑顔が溢れ何よりも幸せな時間になっていました。受け入れ店では、使いやすい席の確保や調理の工夫など万全の協力体制がありました。今後廿日市に介護レストラン協力店が広がることを願っています。そのためには、「食べたい」願いを受け止め、届ける“人の輪”が地域に広がるのが大切と思っています。

最後になりましたが、初の卓話は私にとっては新たな体験と出会いの場になりました。貴重な機会をいただき、感謝申し上げます。廿日市ロータリークラブの益々の盛会を祈念致します。



第1132回 広島サンブラザ 2023年6月12日

会長時間

理事会報告

次年度副会長 渡邊 英晶

卓話

「社労士のお役立ち情報  
～人手不足・採用難時代の人事労務管理～」

フクシマ社会保険労務士法人 代表社員 福島 省三 様



第1133回 広島アンデルセン 2023年6月26日

新会員歓迎および最終夜間例会

会長時間

会長 石原 弘善



活動報告

松島RC創立50周年式典に出席  
5月21日 ホテル松島 大観荘



カラオケ同好会  
6月12日 ねこ娘



イーグル会

6月17日 広島吉和の森ゴルフ倶楽部

2023年シーズン、第2回目のイーグル会が6月17日、吉和の森ゴルフ倶楽部に於いてゲスト4名を加えた11名で開催されました。



当日は最高の晴天に恵まれ、絶好のコンディションで行われました。

さて成績ですが、優勝はOUT48、IN50、HDCP27.6、NET70.4で松本猛会員でした。準優勝はOUT47、IN46、HDCP20.4、NET72.6で有田伸治会員でした。

吉和の森ゴルフクラブのコースはとても長く細く、そして大きなグリーンと、とてもタフなコースです。普段より多く叩かれた方も多かったかと思えます。

秋には広島西RC、広島西南RC、広島廿日市RCの合同ゴルフがありますのでそれまでにしっかりとみなさんと練習ラウンドをしておきたいと思えます。

(植田敏揮 イーグル会幹事)