

よいことのために  
手を取りあおう



## ◆◆ 本年度会長方針 ◆◆

「ロータリーの原点にかえり、高めよう倫理観」

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/梶田 滋 幹事/藪園 泰斗

## 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/

## 第1212回 石内ペノン(ECHEL) 2025年11月10日

## 会長時間

## 「11月は『ロータリー財団月間』です」

会長 梶田 滋

「ロータリー財団」は大変分かり難い仕組みになっているように思います。「ロータリー財団」と言う場合、「公益財団法人ロータリー日本財団」と混同されることが多いように思います。「公益財団法人ロータリー日本財団」は、「国際ロータリーのロータリー財団」(The Rotary Foundation of Rotary International)の協力団体になります。一般にロータリーで「ロータリー財団」という場合、「国際ロータリーのロータリー財団」を指していることが多いと思います。

「国際ロータリーのロータリー財団」では、各クラブからの「年次基金」の約50%が「地区財団活動資金」(DDF: District Designated Fund)となり、この約50%が各クラブでの奉仕活動の補助金として支給されます。残りの約50%は、「グローバル補助金」(WF: World Fund)として活用されます。DDFは年次基金拠出の3年後に元金と運用益で金額が決まります。つまり、会員の皆様からお支払いいただいている「ロータリー財団」(「国際ロータリーのロータリー財団」)に対する支払額は、3年後にその額の25%が「地区補助金」として補助金申請しているロータリークラブに支給される可能性があるということです。可能性があるというのは、申請して審査に通ればということからです。「ロータリー財団」(「国際ロータリーのロータリー財団」)が「地区補助金」など支給せず、ポリオプラスなどの活動に全額使用していれば分かりやすい仕組みになると思います。

なお、皆様に会費としてお支払いをお願いしている「年次基金」とは、「ロータリー日本財団」への拠出額のことを言います。「ロータリー日本財団」は「公益財団法人」であるため、その寄付額は「特定公益増進法人」への寄付として、税制優遇処置があります。

ロータリー財団委員長をお願いしている渡邊会員には申し訳ないのですが、私はこの財団の仕組みを斜に見ています。奉仕活動で使いたい資金があれば、必要



誕生祝

額をクラブで貯めておけば、申請など必要なく100%使用できると思います。皆様はどのようにお考えでしょうか。以上で会長時間といたします。

## 卓話

## 「労働問題～過労死対策に関する法制度について～」



藪園 泰斗 会員

## 第1213回 オタフクソース 2025年11月17日

## 職場訪問例会

## 会長時間

## 「理事会報告」

副会長 石原 弘善



## 第1214回 広島サンプラザ 2025年12月1日

## 会長時間

会長 梶田 滋

本日はオープン例会です。

浜野様、田丸様、有田様、ようこそ広島廿日市ロータリークラブにお越し下さいました。小川様、本日の卓話よろしくお願ひいたします。また、田上ガバナー補佐、ガバナー公式訪問に引き続きお越しいただきお礼申し上げます。

当クラブは少人数で運営していることから、会員同士の関係が密であり、格式ばらずフランクな関係にあることが最大の特長であると考えています。

当年度のクラブ運営方針は、「ロータリーの原点にかえり、高めよう倫理観」としてしています。ロータリーの発祥は、「勤労による社会貢献」という考え方であり、奉仕活動の中でも「職業奉仕」が最も重要と考えています。高い倫理観でもって自らの業務を通じて社会に貢献することが大切になります。

本日回覧しています中国新聞には、本日出席されています、当クラブの吉本会員が行っている「フードバンク」のことが掲載されています。吉本会員は、保育園を経営されています。園児のご父兄には、色々な家庭事情を抱えている方がいらっしゃるのかもしれませんが、この事業は保育園の経営の延長線上にある活動であり、「職業奉仕」そのものだと思います。当クラブとしても、この事業を全力で応援したいと考えています。吉本会員、「フードバンク」事業につきまして簡単にご説明をお願いいたします。

本日お越しいただきましたゲストの皆様、当クラブはこのような活動を行っていることをご理解いただき、皆様に入会していただければこれ以上の喜びはありません。以上で会長時間といたします。



誕生日祝



田上剛ガバナー補佐  
スピーチ

## 卓話

### 「健康法の方程式」

小川 一三 様

毎年正月を過ぎると、小・中学校・高等学校の運動部やサークルで「寒稽古」する記事が新聞紙上にぎややかす様になります。その年は一月六日が「寒の入り」これを機会に早朝ジョギングを始めました。

最初は人に見られるのが恥ずかしく、暗い六時に起床しました。特に、三日坊主にならぬように距離も短く、ゆっくり走り徐々に距離・時間を増やす方法をとりました。1月18日、日曜日で例年行われている医師会の簡易ドックに参加しました。人間ドックを受ける場合、1週間前より規則正しい日常生活、特に二、三日前より肉類の食べ物を避け、前日はアルコールを取らないように注意をします。ジョギングが続けられるのに勇気づけられて、この際好きなアルコールを止めようと思えました。はじめに飲酒していた習慣から勝手が違い、夕食、懇親会、パーティー時のアルコールへの誘惑にかられましたが、体重減少が目に見えて現れたのに気を良くして禁酒を守っています。75キロあった体重が60キロに減少し、それに伴って体調がすこぶる良くなりました。朝目覚めた際、何か熱っぽい体がひどくだるく感じましたが、元気をだしていつも通り走り終えましたが、それ以外は病気のしいものを知りません。

ある時ホテルに宿泊した時、薄暗い部屋の光で6時15分の時計を見た時は、思わず「しまった、寝過ごしたか。」と飛び起きました。用意して来たトレパンを着るやいなや部屋を出て30分宮城の堀をまわってホテルに着くやびっくりしました。3時30分と6時15分を間違えて起きたことに気づきました。ねむいやら、あほらしいやら。

いろいろの事を経験した今体重の調整に早朝ジョギングとアルコールを控えることの必要性、否それ以上に処々の誘惑に負けずこれを継続する忍耐力、努力、これが私のこれからの人生に少しでもプラスになれば幸いです。現在94歳になりますが、50~60歳の時の体

重制限が今なお続いています。

## 第1215回 石内ペノン(ECHEL) 2025年12月8日

### 会長時間

会長 梶田 滋

本日(2025/12/8)は年次総会が行われます。

年次総会は、ロータリーの年度開始が7月で、その半年後に行なわれることになっています。私も入会間もないころ、12月に年次総会が行われる意味が分かりませんでした。一般の企業であれば、総会は決算日後、2か月から3か月後に行われるのに、どうして6か月後に行うのか、意味がわかりませんでした。今では、6か月後に行う意味が分かってきました。

一般の企業の場合、事業年度の経営の結果の報告と承認が中心になります。ロータリーの場合、次年度の執行部体制の承認ということになります。本日承認された執行部体制で、次年度の運営計画を作成することになります。

当クラブは少人数で運営していますから、全員が協力しあうことが大切だと思います。このあと発表します理事・役員、その後決めることになる委員長等の業務について、自分のこととして全員が協力しあうことが重要になると考えています。無理をせず、ロータリーを楽しめるようお互い協力しあうようお願いいたします。

前回の会長時間では、吉本会員の「フードバンク」事業の紹介を行いました。本日は、石井会員が「加工アプリが手放せなかったヨガ講師が、ノーファンデになれた理由」を電子書籍で出版され、その内容を石井会員から紹介いただきます。

会員の皆様も何か新しい事業等を始めた場合には、遠慮なくロータリークラブに連絡して下さい。

以上で会長時間といたします。

## 卓話

### 「年次総会」 「自己紹介」

青谷 文子 会員



新規会員の青谷文子です。自己紹介をします。

・ロータリークラブとのご縁  
ロータリークラブ入会は会員の大藤さんのお誘いがきっかけで、入会の動機はロータリークラブの奉仕精神に共鳴したからです。

わたしはロータリークラブを高校1年生の時に知りました。友人の誘いもありインターアクトクラブに入会しました。高校2年の時、山口県の児童施設に一泊二日で訪問子どもたちと遊んだり、施設の清掃、草取りなどをしました。初めて触れた人の助けを必要としている人、それを奉仕、支援する大人の存在を知り、衝撃を受けました。わたしもいつかそのような大人になりたいと強く思いました。また、前職の組織で広報担当していた時にロータリークラブを思い出し、広い人脈を構築するため、組織の全国初、当時の支店長に入会してもらいました。今も継続入会させていただいています。

・仕事について

前職は住宅金融支援機構に45年在職、個人住宅、賃貸住宅融資管理業務等に従事、一時期、外部出向し営業所長としての勤務も経験。退職直前の約4年間は西日本豪雨災害支援で倉敷市真備町の復興に参画しました。行政、福祉団体、弁護士等の専門家の方々と連携して被災者の方々に向き合わせていただいたのは貴重な経験となりました。

現在は無農薬無化学肥料野菜の販売斡旋事業、自身の病気の体験から断食ヨガ瞑想を組み合わせた健康法オーガニックメンテナンスアテンダーとして活動中です。

・社会活動について

ライフワークとして仕事と並行として熱心に行っていたのが、ボランティア活動及び社会活動です。ネパール山村僻地小学校建設（松田實氏、二宮義人氏）、日本を美しくする会（鍵山秀三郎氏）、原爆献水活動（宇根利枝氏）、海田福島ひまわりプロジェクト（田原利春氏）、被爆ピアノコンサート（矢川光則氏）、食べて語ろう会基町の家（中本忠子氏）、広島ウィメンズダイナミクス（異業種交流会会長）、各種伝統芸術芸能に従事する若者の支援活動など

・未来に期待すること

健康で元気に楽しいシニアを増やすこと、私の誕生日3月8日の国際女性デー（ミモザの日）を日本に広めることに力を注ぎたいと考えています。ミモザの日は自分の家族、友達、職場の人など身近な女性に小さなプレゼントをしたり感謝の気持ちを伝える日として、ささやかながら広まっていくことを希望します。

これから、ロータリークラブの理念をもっと理解できるよう努力し、支援する人であり続け、生涯チャレンジャーとして活動していきたいと思っています。

これからもよろしく願っています。

## 第1216回 ウッドワン(ログハウス) 2025年12月15日

### 会長時間

### 「理事会報告」

会長 梶田 滋

本日は合同幹事会についてお話をします。

2710地区のグループ6・7の大竹を除く13クラブは合同幹事会を行っています。

グループ6：広島・広島安芸・広島安佐・広島東・広島北・広島陵北・大竹（7クラブ）

グループ7：広島中央・広島廿日市・広島城南・広島南・広島東南・広島西南・広島西（7クラブ）

リーガロイヤルホテルに事務局を置いているクラブは、広島北・大竹・廿日市以外の11クラブになります。広島北は元々リーガロイヤルホテルに事務局を置いていましたが、現在はホテルグランヴィアに事務局を置いています。

合同幹事会は、合同事務局の連絡会という意味合いが強かったものと思われます。私が副幹事を行った2002-2003年、幹事を行った2005-2006年に合同幹事会に全て出席しましたが、当クラブに関係する議題はほとんどありませんでした。何のために出席しているか疑問に思っていました、単に義務として出席していました。

2010-2011合同幹事会の申し送り事項として次のようなことが列挙されています。

1) 合同幹事会は在広13RCの情報交換、連絡調整、その他13RC共同事業等の共通の問題を検討することを主目的とする。

2) 合同幹事会は在広13RCの幹事及び副幹事で構成し、創立順に各RC幹事から選任される代表幹事がこれを代表して運営する。

3) 合同幹事会は、原則として月一回以上開催し、日時場所は代表幹事がこれを定める（2009-2010年度は、次回開催の有無について都度協議し、開催を取りやめることもある）

4) 各幹事は合同幹事会の打合せ事項を速やかに所属RC理事会、各委員会等に連絡し処理を行う。

5) 合同事務局の運営に関しては合同幹事会では原則として協議しない。合同事務局運営委員会にて審議・決定された内容のみ報告を行う。合同幹事会の代表幹事は運営委員会の副委員長を兼任し双方の情報共有を図るため合同事務局委員会に出席する。

会員数20名余りのクラブとしては、代表幹事を引き受けるには、あまりに大きな負荷がかかると思っています。何も行動を行わない場合、次々年度（2027-2028年度）に代表幹事が回ってきます。過去、合同幹事会を辞退したい旨の文書を代表幹事に提出したことはありますが、何も反応がないまま現在に至っています。

2025年11月10日の理事会で、合同幹事会離脱に関する意見交換会を行いました。主な意見は次のとおりです。

1) 情報交換の場としての意義はあるが、合同事務局に入っていないため、代表幹事になった場合、準備が大変である。

2) 中井幹事が代表幹事を行ったことはあるが、主にサンプラザで開催していたため、出席者の出席が大変だった、という声も聞こえてきた。

3) 14ロータリーゴルフコンペの幹事は、代表幹事クラブが行うことが必要になる。

4) 離脱した場合、ロータリー名簿に記載されなくなるので、勧誘に不利になる。

5) 会員に対する活動を充実すべきである。

6) ロータリークラブに所属する以上、代表幹事を引き受けることはやむを得ない。

7) 条件を提示した上で、代表幹事を引き受けるか否かを判断すべき。

代表幹事辞退の件については、西南ロータリークラブの幹事に話をしており、当クラブの現状から辞退もやむを得ないということに理解はしてもらっています。

会員の皆様の意向を確かめたいと思い、アンケート用紙をお配りしています。自由な意見の書き込みをお願いいたします。

以上で会長時間といたします。

### 卓 話

### 「環境の変化に対応できる免疫力の付け方 —医学の父・ヒポクラテスに学ぶ—」

田濱 弘継 会員

昨今の日本人は明らかに免疫力が低下している状態が続いています。

ワクチン接種の問題等を含めて、コロナの蔓延期間、丸三年の影響は計り知れないものがあります。免疫力が下がった証拠に、

①癌、带状疱疹等の症状の発症数が例年の1.5倍から2倍の数値を示している。

②日本の年間死亡者数も増加傾向にあり、例年約百万人前後から140万～150万人に及んでいる。

原因はそれとして、獲得してきた免疫のシステムを今

こそ有効に使っていくチャンスだと考えます。その答えは医学の父・ヒポクラテスの残した格言にありました。『すべての病気は腸から始まる』

と言うことは、「腸が元気なら、病気になる、なりにくい」に通じます。医学の父が弟子たちに残した志を大切に、「初心忘れまじ」の心から日本国内の大きな病院の敷地内に「ヒポクラテスの木」として植樹されています。

私は、「免疫力を上げるためには」をテーマに学生時代から（おこがましいですが）研究してきました。そして20年前に縁あって出逢ったフコイダン（トンガ王国産もずく由来）と緑イ貝エキス（ニュージーランド産）を使用してサプリメントを開発・商品化しました。医師の応援を得て、腸、特に小腸（免疫力の中核）の環境を改善し、その結果、心と身体の免疫力を上げることで、「それぞれ自分の力・免疫力」で癌や多くの症状が改善される姿を見てきました。

世の中に貢献する活動として、低下した免疫力を上げる為に、心を整え身体の中を『3ヵ月でリセットする』活動も始めています。



第1217回 広島サンブラザ 2025年12月22日

## クリスマス家族同伴夜間例会

### 会長時間

本日（2025/12/22）はクリスマス夜間例会です。高橋先生、王子駿様、寺本千恵様、ご出席ありがとうございます。

2025年～26年のロータリー年度は、今月で半年経過することになります。今年度のクラブ運営方針は、「ロータリーの原点にかえり、高めよう倫理観」としています。ロータリーの奉仕活動の中でも、「職業奉仕」に重点を置いています。

「職業奉仕」は、高い倫理観に基づいた職業活動を通じて社会に貢献することを目的とするものであり、ロータリーの根幹を成す理念です。本日、回覧しています中国新聞の記事は、吉本会員が実践されている「コミュニティ・フレッジ」に当クラブが応援している内容が掲載されています。吉本会員は保育園を運営されており、園児には色々なご家庭があることから、この事業を始められたと思います。ご自身の事業の延長線上にある事業であり、高い倫理観に基づいた職業活動だと思います。まさに「職業奉仕」であり、当クラブとしても可能な限り応援したいと考えています。当クラブは非常に少ない会員で運営していますが、吉本会員の事業であれば、十分応援できると考えています。

当クラブは大変少ない会員ではありますが、無理をせず、できることを、できる人が行うことを基本にしたいと思っています。これから「スマイルボックス」を廻しますので、吉本会員の事業に賛同いただける方は、ご協力をお願いいたします。

以上で会長時間といたします。



## ガバナー公式訪問を終えて

会長 梶田 滋

今年度のガバナー公式訪問は、2025年9月29日に行われました。

当クラブの会員数は23名であり、土肥慎二郎ガバナーが所属されている東広島21ロータリークラブも会員数21名と、少人数で運営されています。土肥ガバナーは幹事5回、会長2回経験されており、クラブ運営に色々ご苦労されており、当クラブの悩みも理解していただけたと思っています。

私が当クラブに入会したのは2000年7月です。その時のガバナーは本日お越しいただいた土肥ガバナーの父上でした。その年の地区大会に出席した時のご挨拶で、ご自身のことを「泣き虫ガバナー」とおっしゃり、情が深い方だなと感じたことを良く覚えています。そのご子息である今年度の土肥ガバナーは大変気さくな方で、例会に先立って行った会長幹事懇談会でも、クラブフォーラムでも率直な意見交換を行うことができました。

クラブフォーラムでは、当クラブの会員増強策として、オープン例会の活用、新たにウェルカムデーの実施、勧誘用のパンフレットを作成していることなどを説明しました。会員増強の努力については、かなり理解していただけたと思っています。当クラブが誇れる活動として、インターアクトクラブとRCCが挙げられます。これらの活動状況の現状と課題について説明を行いました。特に2710地区のRCCの数は大きく減少しており、地区としても大きな課題になっていると思われます。このような状況の中、当クラブの活動状況は誇れるものであると思っています。さらに、今年度から新たに開始する事業として、当クラブ会員が行うことを予定している、フードバンクの実施内容と、クラブとしての支援について説明を行いました。フードバンク活動は、広島県内でも初めての試みであり、当クラブの大きな特色の一つになると思います。小規模クラブではありますが、活発な活動を行っていると感じていただけたと思っています。ガバナー公式訪問を終え、改めて無理をせず、出来ることを楽しんでやって行こうと思った次第です。

（注）2025年11月21日（金）の中国新聞に「公共冷蔵庫で生活支援」として、吉本会員が行っている「コミュニティフリッジ（公共冷蔵庫）」の記事が掲載されています。会員の皆様、食品提供のご協力をお願いいたします。

## スマイルボックス

- 11月 梶田、石井、永井（賢）、大藤、植田、渡邊
- 12月 田上ガバナー補佐、小川 一三 様（卓話ゲスト）、今川、石井、河内、大藤、高尾、渡邊、吉本