



RI 会長テーマ

2022～2023 年度  
大船渡西ロータリークラブ会報  
**七福人**

会長 古内 一二

副会長 山口 徹

幹事 今野 義也



=会長指針=

お互いを理解しあおう

・・・ 例会記録 ・・・

9月第4週例会 2022年 9月22日(木)

ソング：奉仕の理想

ボックス：24,000円 (報告者 新沼達央会員)

お客様紹介：

本日出席率：62.86% 前回修正後 86.11% (マークアップ 2名) (報告者 新沼福三会員)

★ 会長の時間：古内一二



今月の、注目のワードの一つに「国葬」と言う言葉があると思います。先ほどイギリスの君主で、9月8日に96歳で亡くなられたエリザベス女王の国葬が、ロンドン中心部のウェストミンスター寺院で行われました。その様子はイギリスBBCから全世界に放映され、皆様も見られたと思います。私自身「国葬」をライブ映像で見るのは初めてです。国葬前の日から4日間、女王の遺体はウェストミンスター宮殿のホールに安置され、訪れた市民は最長待ち時間が25時間と言う長蛇にもかかわらず5万人が訪れたそうです。いかに多くの国民から慕われ、敬愛されてきたかが分かります。改めてイギリスの品位、そして歴史と威厳はテレビ画面を通して感じられ、感動すら覚えました。一方国内において7月8日、衆議院選挙の街頭演説中に銃撃され亡くなられた、安倍晋三氏の葬儀を 政府は日本武道館で今月の27日に国葬として行うことを閣議決定しました。此の決定にはいまだに賛否両論の意見が紛糾しているようです。もちろん、首相と国王では地位が異なるため比較はできませんが、国を挙げて喪に服すイギリスと、国論がいまだに割れている我が国のこの状況はあまりにも対照的ではないでしょうか。国葬として執り行うのであれば、やはり日本国の面子にかけ、全世界に日本人として誇れるような国葬にしてもらいたいものです。

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

1 ガバナー事務所より

- ・ロータリーの友編集部からの依頼として

2023年1月掲載記事候補者推薦の依頼が届いています。締め切 9/29

- ・クラブ会長、クラブ元会長、クラブ会長エレクト、ならびにパートナーの皆様へとして

第51回ロータリー研究会のご案内が届いています。(全額自己負担との事)

締め切 10/7までにガバナー事務所へ 関係各位にはメール転送済み

- ・月信掲載の為ロータリーデー活動の情報提供のお願いが届いています。 締め切 10/6



## ★ 新沼福三社会奉仕委員

本日「育みの像」「記念碑」の清掃作業となっておりますが、担当者に欠席が多いため皆様のご協力をお願いいたします。

## ★ 志田宏美國際奉仕委員長

オクラホマへの短期留学を希望する東高校生を、会長と共に面接し推薦文を地区に送りました。選抜を経て合否が決定となります。趣味は折り紙との事で、これを生かし交流ができたらいいなと思っていました。合格に向け応援したいと思います。

## ★ 菅野嘉洋クラブ奉仕委員長

10月26日に親睦ゴルフコンペ開催予定です。詳細は後日ご連絡いたします。  
ゴルフ初心者も大歓迎です。



## ◆◆◆ 本日のプログラム ◆◆◆

### 青少年奉仕アワー：新沼達央会員卓話

## ★ 新沼達央青少年奉仕小委員長



本年度 青少年奉仕委員会 小委員長の新沼です。

高木委員長より、青少年奉仕委員会として何か話せという無茶振りされまして、実際本年度全く活動していない中で、また初めての委員会で何を話せばということで非常に悩みました。

そこで、改めてロータリークラブにおける「青少年奉仕委員会」とはということで自分なりに整理してみました。

とはいっても、資料もなく、Webサイトの「My ロータリー」を検索しましたが探し方に問題があった為、諸先輩の前で心もとない話になってしまいますがご容赦のほどお願い致します。さて、本年度の高木青少年奉仕委員長の方針は「青少年委員会の目的は、青少年の健全育成です。インターフェースクラブの活動支援、側面的なサポートを行いながらロータリアンも共に学んで行きます。」とあります。

そのためには、まずインターフェースクラブを知らないければ始まりませんのでサイトに掲載されていた内容を自分なりに解釈して話させて頂きます。

ロータリークラブは、奉仕を通じて12~18歳の若きリーダーの活力を引き出し、インターフェースクラブへの支援によって、責任感のある世界市民を育てています。

と、マイロータリーのインターフェースクラブのサイトにあります。我々ロータリアンは、インターフェースクラブにおいて、積極的な役割を果たすことでインターフェースターが、リーダーとしての力を身に着け、地元地域との関係を築き、ロータリーファミリー員となるための手助けをすることが必要です。と、結構ハートフルの高い責務があります。

それを実現する為の具体的な方法として

①一緒に活動する・・ 募金活動・花壇整備等のボランティア活動に参加  
ロータリーの行事に参加を呼びかけ

②指導する・・ ロータリークラブの奉仕活動から得られた教訓を伝える。  
ロータリーの重点分野に沿った活動が出来るよう手助け。

- ③ 活動を広報する・・ 例会でのインタークト活動発表
- ④ ともに学ぶ ・・ インタークト研修会に参加
- ⑤ 新しいアイデアを取り入れる・・ 例会参加で活気あるクラブを作る方法の意見交換
- ⑥ 成功を祝う・・ 各種コンテストへの参加の奨励、特別な奉仕PJやイベントを企画し、その実施  
結果の成功を祝う等
- ⑥ 関係を強化する ・・ ロータリー青少年指導者養成PG(RYLA)やロータークターの紹介等  
以上 7つの支援があります。

そして「インタークト顧問」には3つの責務があります。※インタークトのアドバイザー

- ① 指導と励まし ② 援助と保護 ③ 交流と指導

先にご紹介した7つの項目と合致するものですが、この年度の中で、どれほどのことが実践できるか自信がありませんが、少しでも実践出来るよう、みなさんのご協力・ご指導をもって取り組んで行きたいと思うところでございます。

## ■ ヨーグルトの健康効果

ストレスの緩和 免疫力向上 血糖値の上昇抑制 プリンタ体の吸収低減

ピロリ菌の減少 アレルギー症状の抑制・緩和 口内環境の改善

商品名	菌種	効果
明治／プロビオヨーグルト R-1	R-1	アトピー・花粉症改善
明治／プロビオヨーグルト LG21	LG21	ピロリ菌の減少
明治／プロビオヨーグルト PA-3	PA-3	尿酸値の上昇抑制
フジッコ／カスピ海ヨーグルト	クレモリス FC 株	アトピー改善
雪印メグミルク／恵ガセリ菌 SP 株ヨーグルト	ガセリ菌 SP 株	内臓脂肪の減少

※ ビフィズス菌 ➡ 便秘改善 ・ 乳酸菌 ➡ 口内環境改善

### ◆ 4つの効果的な食べ方

得たい効果に合わせたタイミングで食べる 血糖値を押さえたい場合には食前

腸内環境を整えたいなら食後

夜にヨーグルトを食べる 腸活が一番活発な時間は夜11時～翌2時

1日に食べる量は100～200g 一般的な大きさ2個 食べ過ぎは糖分増にも  
人肌程度に温めてたべる。 胃腸の動きも活発化し、カルシウムの吸収もアップ

まずは2週間程度、継続してください。 それで調子がよくなればそのままで  
あまり変化が無ければ、別のものに変えるのもあります！

### ◆ 無糖ヨーグルトは、ダイエットにもアレルギーにもお薦め

糖質がダイエットにもアレルギー症状の悪化にもつながる。

豆乳ヨーグルトとアーモンドミルクヨーグルトがお勧め カロリーが少なく効用が多数

1週間に1回程度

## 例会後 清掃作業

### 盛駅前 育みの像



### 大船渡駅前 50周年記念碑

