



西協ロータリークラブ 2680 地区

2024-2025 週報



No.31 第2853回 令和7年4月14日

今週の歌:奉仕の理想

プログラム

「卓 話」 藤阪 光一会員

園田会長のテーマ

「夢の力 Power of Dreams」 ～ポジティブな発想でアクティブに行動！ Being Positive leads to Active～

委嘱状の伝達

クラブ管理運営委員会委員

井上勝彦会員

青少年奉仕委員会IAC小委員会委員

藤井英理会員

RLI委員会委員

上郡法之会員



4月7日(月) 第2852回例会記録

◎お客様 北条RC 堀井 幸恭様

北条RC 藤井 裕介様

北条RC 北村 直貴様

◎出席・・・会員数 43 名 出席 35 名 MU 5 名

(出席免除会員 5 名・休会 1 名)

会長の時間

園田純也会長

「脳腸相関」って何？～脳と腸の関係について不安や緊張を感じると、お腹が痛くなったり、トイレに行きたくなったり、または旅行中に便秘になることがある人もいないのでしょうか？

このように、脳の状態が腸に影響を与えることは昔から知られていました。しかし、最近では腸の状態も脳に影響を与えることがわかってきました。

脳と腸が相互に影響し合うこの関係を「脳腸相関」



と言います。腸は、食べ物を消化し栄養を吸収する器官として知られていますが、最近の研究では、腸はそれだけでなく、「免疫系」、「ホルモン分泌系」、「神経系」の働きも担っている重要な器官であることがわかっています。腸内には、およそ 100 兆個もの細菌が住んでおり、その種類は千以上あります。これらの細菌は、良い菌、悪い菌、中間的な菌などが共存しています。腸内環境を整えるためには、良い菌を優勢にすることが大切です。

では、腸に良い食生活を送るためにはどうすればよいのでしょうか？

- 1) 偏った食事を避け、植物繊維、オリゴ糖、乳酸菌やビフィズス菌など、腸に良い働きをする成分を積極的に摂取しましょう。
- 2) 健康的な食生活を送るために、食材をバランスよく摂ることが推奨されています。皆さんもよくご存知の「まごは(わ)やさしい」という言葉を覚えていませんか？

ま：豆類

ご：ごま・種実類

わ：わかめ・海藻類

や：野菜

さ：魚

し：しいたけ(キノコ類)

い：いも類

これに「よ」を加えて「まごは(わ)やさしいよ」と覚えましょう。ここでの「よ」は「良い菌」を指します。バランスよくこれらを摂り、腸を健康に保つと言うことは、「脳腸相関」があることから、アルツハイマー病の発症・進行に対する脳内細菌の関連も指摘されていますので、皆さんで「まごは(わ)やさしいよ」をバランス良く摂る事を実行し健康でいたいと思います。

幹事報告

(来 信)

- 地区事務所より、
 - ・2025-26 年度地区委員委嘱状
 - ・R I 日本事務局財団室NEWS
- 米山梅吉記念館より、館報及び賛助会入会お願い
- 小野加東RCより、東播第3グループ5RC親善ゴルフ大会のご案内
5月22日(木) 於：小野東洋ゴルフ倶楽部
※申込書を各テーブルに配布しておりますので、ご記入をお願いします。多数のご参加をお願いします。
- 豊岡RCより、「竹野海岸漂着物回収ボランティア活動」参加協力のお礼
- 柏原RC・柏原RACより、「柏原ローターアクトクラブ10周年記念事業」のご案内
5月31日(土) 11:00～
- 富良野RC、柏原RCより週報

(報 告)

- ・例会終了後、理事会を開催します。

委員会報告

○赤井浩起次期幹事

2025-26 年度理事・役員及び委員会構成名簿をお配りしておりますのでご確認ください。名簿の中で、行動計画委員会は別枠にしております。また、2つの委員会を兼務して頂く方もありますが、それぞれ、よろしくお願いいたします。

ニコニコ箱

西山会員 宮本さん、北条RC堀井前会長の友情に感謝！！

笹倉会員 ちょっといい事がありました。

※本日のニコニコ	8,000 円
誕生日・結婚記念日・連続出席	18,000 円
大船渡市大規模山林火災災害支援金	3,000 円
※本年度累計額 (4/7 現在)	1,583,053 円

🌸 本日の花：カーネーション

プログラム

「ロータリーが取り組む

国際奉仕とは」

RI第 2580 地区沖縄首里RC

宮本博文氏

沖縄首里RCでは、地区補助金プロジェクト「ネパール国における水と教育のイン



クルーシブ支援」のため、2024 年 11 月 13 日～14 日、ネパールの支援先 3 か所を訪問しました。

①スリ・チャンディ・バイラブ・セカンダリー・スクール (高校3年生までの公立学校)

《寄贈品：長机・椅子3つ連結を12セット》

小学1年の教室に設置された机と椅子は金属とプラスチックでできており、骨組みがしっかりし、長持ちさせることが出来そうでした。寄付と合わせて1クラス授業を受け持つことになり、ロータリーや沖縄の紹介、そして日本文化の紹介の場として10分ほどプレゼンテーションを行った後、折り紙教室を開催しました。情操教育の未だ少ないネパールの小学校において、図工や美術などの授業ができる教師が少ないため、折り紙を用いた体験型学習の良い機会となりました。折り紙でお相撲さんを作成し、新しいデスクでトントン相撲を行ったところ、大変盛り上がり、自主的に参加した先生も面白かったのでもた実施したいと喜んでいました。

②ディスエイブルド・サービス・アソシエーション (障がい者支援施設) 《寄贈品：棚》

視聴障がいの子どもの生活環境を改善するため、収納棚を4つ寄付しました。棚を設置し、整理することで視覚障がい児の動線を確認し、環境改善を図りました。障がい者支援について質問をしたところ、ネパールにおける障がい者支援はまだ不十分であるということでした。また障がい児教育専門の教師育成や免許もないということで、当日はイタリアのNGOが教師トレーニングを実施していました。日本にいてだけでは知れないネパールについての情報に触れる機会となりました。

③ネパール・スネア・カカ (インクルーシブ 支援施設)

《寄贈品：20 ジャー水 7,200 本》

安全な飲み水の確保が最重要課題であるということを受け、生活基盤困窮になった人々の施設へ1年分の飲料水を提供しました。100名を収容するこの施設では、命をつなぐための物資、特に水、ガスなど食べる飲むためのものや、薬の調達事項が優先事項になっており、雨風をしのげることが大切という状況の中で、生活環境改善においてはまだまだ改良の余地が多いように見受けられました。団体の活動紹介ビデオを見ると当センターが大変な状況から人を救い出す状況は想像を超えており、他の参加者の方々も険しいまなざしで観ていたことが印象的でした。また自主的な活動として、古着の回収と寄付も行いました。20kgを超える古着を沖縄から手分けして持ってきた甲斐もあり、大変喜ばれました。

今後のプログラム

4月21日(月)	担当：ロータリー財団委員会
5月5日(月)	休 会 (こどもの日)
5月19日(月)	担当：プログラム委員会

4月28日(月)	休 会 (定款により)
5月12日(月)	担当：青少年奉仕委員会
5月26日(月)	担当：プログラム委員会