



ガバナー月信

Governor's Monthly Letter

2025-2026 年度 ガバナーメッセージ 「ロータリアンからはじめましょう」

『再考お願い申し上げます』

～ロータリーは最適な介護予防～

国際ロータリー第 2620 地区 2025-26 年度ガバナー
稲葉 雅之 (伊東西 RC)

新緑の候、皆さまにおかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、年度末の足音が聞こえ始めるこの時期、残念ながら「高齢」や「健康上の理由」を機に、6 月末での退会を検討されるお声を耳にすることがあります。長年、職業奉仕・社会奉仕の第一線で活躍され、地域を支えてこられた諸先輩方がロータリーを去られることは、地区にとっても大きな損失です。

そこで、介護の専門家として長年多くの方々の人生に寄り添ってきた私から、退会を考えておられる皆さまへ、あえて「再考」のお願いを申し上げたいと思います。



「健康のための環境」が健康を損なう矛盾

仕事を離れ、地域活動から退き、交友が減る。一見、ストレスのない穏やかな生活に見えますが、実はそこに大きな落とし穴があります。コミュニケーションの機会を失い、身体を動かすことが減ると、生活から緊張感や刺激が消え、脳や身体の機能は急速に低下します。これが「廃用性症候群」へと繋がり、認知症や寝たきりのリスクを飛躍的に高めてしまうのです。

特に、経営者、医師、弁護士、教育者など、第一線で「社長」や「先生」と呼ばれ、高度な専門職を全うしてこられた方ほど、社会との接点を失った際のダメージは深刻で、人間関係の再構築に苦労されるとも言われます。健康のために整えたはずの「何もしない環境」が、皮肉にも健康を損なう原因となってしまうのです。

週に一度、1 時間の「機能訓練」

ロータリーの例会は月に 3 回、1 回わずか 1 時間程度です。この「たった 1 時間」が、皆さまの健康寿命を延ばすために効果を発揮すると思えます。

身嗜みを整える刺激：スーツに袖を通し、ネクタイを締め、鏡の前で髭を剃る。おしゃれな自分が戻ります。この「適度な緊張感」が脳を活性化させます。 (次ページへ続く)



(前ページより続き)

変わらぬ居場所：例会場へ一歩足を踏み入れれば、見慣れた笑顔が迎えてくれます。「ここは私の居場所」という意識と共に気持ちが若返ります。仲間と語りあい自分を成長させてくれた例会です。

五感を使う：生身の人間と会話し、食事を楽しみ、多少の段差があるフロアを歩く。これらすべてが、基本的な「機能訓練」となります。

移動に不安があれば、ご家族の送迎やタクシーを利用すればよいのです。介護が必要になってからデイサービスで機能訓練を受けるよりも、社会を支援する側として、ロータリーの例会で仲間と語らい、美味しい食事を共にする方が、どれほど有意義で安全で楽しいことでしょうか。「ロータリーこそが最適な介護予防」なのです。

クラブのあり方も変わる時

もちろん、無理は禁物です。出席や役割については、クラブ側が柔軟に対応し、大目に見ていく文化が醸成されるべきだと考えます。どうか「大目に見られる」ことを恥だと思わないでください。それ以上に、私たちはクラブの質を保つために、皆さまが長年培ってこられた「知見」を必要としています。

少子高齢化社会において、ロータリーが奉仕の力を発揮し続けるためには、会員の意識やクラブのあり方もアップデートされなければなりません。歩行や食事に支援が必要な会員がいれば、それを自然に支え合える。やや辻褄が合わない発言や食事の食べこぼしも当たり前なことと受容できる。そんな多様性に包容力でこたえる集団こそが、これからの時代に求められます。なぜなら、老いは誰にでも訪れるからです。

ロータリアンである諸先輩方の存在は、クラブの質を保つための道標として必要な貴重な存在です。これからも共にロータリーのバッジを胸に、美味しい食事を楽しみ、健やかな日々を歩んでいこうではありませんか。

皆さまの深いご理解と、若輩な私への変わらぬご指導を心よりお願い申し上げます。

友人との別れを想うのは、やはり、あまりにも寂しいのです。
以上



4月は環境月間

4月の環境月間は、地球と地域の未来を見つめ直す大切な機会です。

[protecting-environment](#)

環境問題は遠い世界の話ではなく、私たちの日常と深く結びついています。節電やごみ削減、地域での環境保全活動など、身近な取り組みから始めることが重要です。持続可能な社会の実現に向け、共に行動を広げてくださいませ。



環境



米山記念奨学生期間終了式

国際ロータリー第2620地区米山記念奨学生期間終了式を3月8日、グランディエールブuketーカイで開催し、稲葉雅之ガバナーから23名の終了生へ終了証と世話クラブカウンセラーへ感謝状を贈呈しました。甲府南RCの依田道徳カウンセラーが贈る言葉として代表挨拶され、奨学生の徐超さんよりロータリークラブでの学びや人としての成長、そして支援への感謝が述べられました。懇親会では、終了生および継続奨学生が挨拶し、感謝とともにそれぞれ世話クラブでの経験や今後の抱負についてなどの発表もあり、終始和やかな雰囲気の中で交流が深めました。



第4回青少年交換小委員会研修

第4回青少年交換小委員会研修を3月14日、静岡商工会議所402号室で開きました。委員会の内容は下記の通りです。

- ①2025-2026年度ロータリー青少年交換長期受入学生・受入クラブ研修および危機管理研修
・IBS / Bence くん & Julie さんより近況発表 ・OBS / 家族より近況報告
・受入RC (甲府南RC&藤枝南RC) よりコメント
- ②2026-2027年度ロータリー青少年交換長期派遣候補学生・受入クラブ研修および危機管理研修
・ロータリー青少年交換長期派遣候補学生2名による自己紹介 (英語)
- ③派遣候補学生2名の派遣国確定 (イタリア&フランス) / VISA 取得注意点他 / RI ルール (危機管理) 徹底の注意など



会長エレクトラーニングセミナーを開催

会長エレクトラーニングセミナーは3月22日、藤枝市の小杉苑で開かれ、稲葉雅之ガバナー、若林秀典ガバナーエレクト、次期地区ラーニング委員会のパストガバナー、次期ガバナー補佐、次期クラブ会長・幹事他、約210名が参加しました。

小泉久司次期地区ラーニング委員長に会長エレクトラーニングセミナーの意義についてお話いただいた後、若林ガバナーエレクトがRIの話題・方向性および地区の方針計画等につき説明されました。分科会1は会長エレクト部会、次期幹事部会、次期ガバナー補佐部会の3つの部会に分けて行った後、分科会2でグループ別会議を行いました。その後の本会議2ではRIラーニングファシリテーターの野口英一パストガバナーによる「国際ロータリーの変化とインパクト」と題した講話の他、委員会からのお知らせや米山梅吉記念館理事長松村友吉パストガバナー挨拶などがあり、最後に質疑応答を行い閉会となりました。次年度へ向けた充実した1日となりました。ご出席いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



61st IGFR World Golf Championship

ロータリー親睦活動グループのIGFR (International Golfing Fellowship of Rotarians) による「第61回世界ゴルフ選手権」が10月18日～23日、台湾・台北で開催されます。



国際ロータリー第3522地区の林華明パストガバナーより、広く日本の皆様にご案内を願いたい旨、当地区にご依頼がありましたので、お知らせ申し上げます。

ガラディナーを含む充実した4日間のゴルフに（キャディー付）にはパートナーも参加いただけます。ゴルフをされない方向けのパートナープログラムもございます。大会ホームページの「REGISTER」よりお申し込みが可能ですので、ロータリークラブのゴルフ同好会の皆様へ、ご案内を周知いただけますよう、お願い申し上げます。公式ホームページは下記の通りです。英語で表示されますが、Google Translateで日本語を選択されるか、HP右端に表示される「言語選択ボタン」（下部中画像をご参照）から日本語を選択されると日本語で表示されます。

【公式HP】 <https://igfrtaiwan.com/>

 言語を選択 | ▼



ジェニファー・ジョーンズ 2026-27 年度ロータリー財団管理委員長ご来日に関するご案内

辰野克彦ロータリー財団管理委員と三木明実行委員会委員長より、ジェニファー・ジョーンズ次期ロータリー財団管理委員長をお迎えし「ジェニファーさん大いに語ろう！」日程のご案内がございました。正式なご案内は改めて届く予定です。

ロータリー財団管理委員 辰野克彦
実行委員会委員長 三木 明

拝啓、時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、ジェニファー・ジョーンズ 2026-27 年度ロータリー財団管理委員長が、今夏、日本のロータリー会員のために来日なすることが決まりました。東京、神戸の2カ所で「ジェニファーさんと大いに語ろう」を開催して、皆様がジョーンズ委員長と直接お会いになれる場をご用意いたします。ガバナー、地区役員は申すまでもなく、クラブの会長、幹事、ロータリー財団委員長の皆様にもロータリー財団への理解を深め、より身近なものにしていただく何よりの機会になれば幸いに存じます。ちらしを添付いたしますので、ぜひ地区内の皆様に今から広くお知らせくださいますようお願いいたします。

申し込み等詳細についてはあらためてご案内いたしますが、まずは以下の日程をお知らせいたしますので、ご予約ください。

敬具

The Rotary Foundation

ロータリー財団への理解を深めるために

ジェニファーさんと大いに語ろう！

ジェニファー・ジョーンズロータリー財団管理委員長がこの夏、私たち日本のロータリー会員のために来日されます。2023-24年度に幹事委員として日本にお戻りしてから2度目の来日となります。特別企画として、クラブの会長、幹事、ロータリー財団委員長の皆様にも直接お話しをお聞きいただけるロータリー財団セミナーを開催いたします。ロータリー財団を知っていただく絶好のチャンスですので、お楽しみに、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

東京会場	神戸会場
2026年8月21日(金) 14:00～17:30 (受付13:30～)	2026年8月23日(日) 14:00～17:30 (受付13:30～)
会場: ニッショーホール虎ノ門 東京都港区虎ノ門2-1-1 (日本橋本町2階) TEL: 03-4263-5901 (代)	会場: 神戸ポートピアホテル 本館地下1階「舞臺の橋」 兵庫県神戸市中央区東川崎町1-1-1 TEL: 078-305-1111 (代)
登録料: 6,000円	登録料: 6,000円

記

東京開催 日時：2026年8月21日(金) 14:00～17:30

会場：ニッショーホール虎ノ門 登録料：6000円

神戸開催 日時：2026年8月23日(日) 14:00～17:30

会場：神戸ポートピアホテル 登録料：6000円

*どちらでもご希望の日にご参加いただけます。

以上

スリランカ・サイクロン「ディトワ」救援基金

スリランカのサイクロン「ディトワ」救援基金を2月27日まで受け付けました。4IRCから1,423,310円が寄せられました。皆様からお預かりさせていただいた支援金は、ロータリー財団の「サイクロン『ディトワ』救援基金」へ3月12日、送金させていただきました。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

