

■コーディネーターニュース 12月号より

「コロナ禍の中でのロータリーの魅力」

2020年は歴史的な1年になりました。東京オリンピック・パラリンピック大会を契機に4000万人のインバウンドで国内は賑わうはずでした。新型コロナウイルスの出現によって目論見はもろくも崩れました。緊急事態宣言が出るということは誰も予想してなかったことです。「不要・不急」を避ける日常となり、人との距離は「ソーシャルディスタンス」を維持する毎日になりました。そういう中で、ガバナーの皆さんは、エレクト時代の「PETS」「地区研修協議会」はじめ「公式訪問」「地区大会」などご苦労が絶えない年度になりました。

クラブ会長の皆さんは、クラブ例会を中止せざるを得ない未経験の事態で面食らったことでしょう。例会再開は感染対策を実行して行われています。多くのクラブでオンラインを活用し、中にはハイブリッドで実施しているクラブもあり、様々な対応をされています。

私は久しぶりの再会例会に出席した時に抱いた気持ちは「ロータリーはいいな」というものでした。人とのつながりに距離を置いた時期の後、ロータリーの仲間と出会い、語り合う時間を共有することの温もりに嬉しさを感じました。ロータリーの魅力は、人と集うことにより繋がりを持つということ。そこには多様な人々が集まる中、ロータリーの「超我の奉仕」という哲学を共有する安心感があります。

ロータリーは「不要・不急」ではなく、「豊かさの存在」と実感しています。

コロナ禍の中でロータリーの魅力を高めるクラブ運営についてご提案したいと思います。

- 例会卓話は、外部講師を呼びにくい中、会員卓話を中心だと思います。是非ご自身のPR（仕事や趣味など）に活用しましょう。
- 親睦活動は、飲食を伴う会合が困難です。アウトドアでのプログラムにしましょう。例えば、ゴルフ、野球、ハイキング、サイクリングなど如何でしょうか？
- 奉仕活動もアウトドアで検討しましょう。青少年奉仕、国際奉仕、社会奉仕それぞれ知恵の出どころだと思います。

「出席なければ親睦なし。親睦なければ奉仕なし」

これは青森県のあるロータリークラブのスローガンです。

例会が楽しく、親睦で友情が高まれば奉仕活動がより活発になると考えます。

コロナに負けず、ロータリーの魅力を高めていき、会員の退会を防ぎ、新入会員を増やし、活力あるクラブにしたいものです。

週 報

ロータリーは 機会の扉を開く

Rotary Opens Opportunities

ホルガー・クナーク
2020-21年度 国際ロータリー会長



第2900回 例会報告

例会記録・予定

出席報告

会 員 数	73名
出 席 免 除 会 員	1名
出 席 計 算 会 員	72名
出 席 会 員	34名
欠 席 会 員	38名
出 席 率	47.22%

欠席会員名 親泊、宮城、安里（政）、上原（義）、吉村、新垣（豊）、与儀、平良（修）、三反園、長嶺（善）、保田盛、喜屋武、許田、國吉、伊志嶺、具志堅、今福、新垣（安）、朱、宜保、吉岡、井手上、白石、上原（進）、与那覇、上原（修）、真栄城、新垣（竜）、長嶺（国）、前原、赤嶺、今西、下地、佐久本、義元、砂川、坂之上、大城。

MAKE-UP 安里（政）、當間<ロータリー研究会 ZOOM>安里（政）<ロータリー財団地域セミナー ZOOM>地区研修会・東京本郷>

ビジター 田畑 静夫 氏（那覇南）

ゲスト・スピーカー

高山 義浩 氏（沖縄県立中部病院 感染症内科・地域ケア科 副部長）

ゲスト 金森 充弘 氏（藤井幸会員ご紹介）

仲程 京太 氏（堀川剛会員ご紹介）

津波 紀伊子 氏（一社）ガールスカウト沖縄県連盟 連盟長）田畑 洋代 氏（〃運営部会長）

☆プログラム 12月15日（火）

「イニシエーションスピーチ」

日本銀行那覇支店 支店長 一上 響 会員

12月22日（火）

「沖縄の子どもと家族・支援者の未来を明るくする会（OCFS）の活動について」

沖縄の子どもと家族・支援者の未来を明るくする会（OCFS）代表・児童福祉司

森田 修平 氏

那覇ロータリークラブ

事務局 那覇市西3-6-1（パシフィックホテル沖縄1階）TEL 868-1224 FAX 861-4918
E-mail アドレス naha-rc@ml.cosmos.ne.jp HP アドレス：<http://naha-rc.org/>

会長 當間 卓 副会長/クラブ管理運営委員長/会長エレクト 比嘉 孝明 副会長/クラブカウンセラー 新垣 淑典
幹事 亀川 偉作 クラブ会報委員長 松元 剛 副委員長 真栄城 嘉史 委員 新垣 安仁

■ニコニコ BOX (*^*)



十二月の誕生日
おめでとうございます

健康 会員
誕生日のプレゼントありがとうございます。

当間 卓 会長

高山先生、日々お忙しい中、卓話をありがとうございます。沖縄のために、宜しくお願ひ致します。

山城 博美 会員

沖縄航路最大級のお船が進水しました。(12,000トン、全長182m) 来年2月に就航します。皆様に感謝を込めて2525。

藤井 幸 会員

昨日は送別会を開催いただき、ありがとうございました。皆様のお心遣いに感謝いたします。2525。

安里 繁信 会員 全力で活動してまいります！

■幹事報告 亀川 偉作 幹事

*他クラブ例会休会・変更

- ・那覇西 RC 休会 12/23 (水)・12/30 (水)
- ・那覇北 RC 変更 12/17 (木) 19:00～
場所：沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハ 8 階「シーズ」 ビジター費：¥5,000
- 休会 12/24・12/31・2021年1/7 (木)
- ・那覇東 RC 変更 ①12/24 (木) 18:30 点鐘
場所：ホテルロイヤルオリオン 2 階「旭の間」
ビジター費：¥6,000 休会 12/31 (木)
- 変更 ②2021年1/7 (木) 18:30 点鐘
場所：ホテルコレクティブ 2 階「大宴会場」
ビジター費：¥6,000 事務局まで事前予約下さい。
- ・浦添 RC 休会 12/25 (金)
- ・那覇南 RC 休会 12/28 (月)・2021年1/4 (月)

■特別会計 2020-21年度 ニコニコ BOX

本日のニコニコ BOX ¥14,000
ニコニコ BOX 累計 ¥135,000

■会長報告 当間 卓 会長

*先日もお話しましたが、石嶺児童園の子どもたちへのクリスマスプレゼントは、子どもたちからの要望で、バスケットゴール、トランポリン、バトミントンシャトル、野球用グラブを寄贈する事になりました。クリスマスイブに子どもたちに届けたいと想います。

*本日は、高山先生の卓話を愉しみにしております。お忙しい中ありがとうございます。

■社会奉仕委員会「ガールスカウトセール」



「今年も皆様のご協力をよろしく
お願ひします。」

■2019-20年度 皆出席者 21名 (敬称略)

❀ おめでとうございます ❀

- 38年 親泊 一郎
- 32年 亀川 榮一
- 25年 鈴木 康友
- 24年 新本 博司
- 11年 新垣 淑典
- 7年 名嘉 義明
- 6年 安里 政晃
- 4年 松島 寛和・津嘉山 伸
- 3年 当間 卓・金城 智誉
- 2年 上原 義信・山城 博美・松元 剛
- 1年 畔上 修一・藤井 幸・今西 泰彦・川畑 盛一・中野 豪・小川 秀樹・喜納 健

■新会員候補者についての通知

理事会で次の方の入会が承認されましたので異議のある方は7日以内に申し出下さい。

氏名：金森 充弘 (かなもり みつひろ) 氏

職業分類：リゾートホテル

職業：ホテルモントレ (株) ホテルモントレ

沖縄スパ&リゾート常務取締役 総支配人

■「人に優しくするように」と親に言われた人は多いはず。そのような方は、今こそ親の教えを守るべきです。その理由をご紹介します。 <My-Rotary 記事 Arnold R. Grahl>

良い行いは、人のためになるだけではありません。実は自分のためにもなるのです。

人を助けることで、幸せを感じる神経伝達物質「セロトニン」の量が増加することが、さまざまな研究でわかっています。また良いことをして報われたと感じると、ストレス度が下がるというメリットもあります。今、このメリットを誰もが必要としています。

新型コロナウイルスの世界的流行により、世界中の人が健康、家族、仕事、そして将来に不安を感じています。「一定レベルの状況性うつ状態により、いつもより気分が落ち込んでいる場合、気分を高める必要があります」。こう説明するのは、ジョンズタウン・ロータリークラブ (ペンシルベニア州) に所属する心理学者のメアリー・バージさんです。

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、バージさんはこれまで数多くのロータリークラブとともに、その対処法に関するディスカッションを行ってきました。

「人助けをしたり、他人のために何かをしてあげると、脳の報酬系が活性化し、コルチゾールが放出されることでストレス度が低下するという研究結果が数多く存在します」

良いことをすると自分の気分もよくなる

2016年の研究で、研究者らは参加者に対し、誰かをサポートした、または誰からサポートしてもらった状況について尋ねました。学術誌『Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine』に掲載されたこの研究では、MRI 検査を行い、その結果、ストレスの軽減と脳の報酬系機能の活性化の間に相関関係にあることが判明しました。つまり、誰をサポートすることは、サポートされるよりも精神的なメリットが大きいことが示されたのです。

オスロ・メトロポリタン大学 (ノルウェー) とドルトムント工科大学 (ドイツ) の研究者らは、ヨーロッパの12カ国でボランティア活動と幸福度の関係性について調査を行い、米国以外ではこのような研究が相対的に不足していると指摘しました。同研究者チームによる **2018年の分析**では、ボランティアをしている人、または過去にしたことがある人は、ボランティア経験がない人と比べて幸福度が高いとの結果が出ています。

また米国国立医学図書館が掲載した2013年の **カナダの研究**では、ボランティア活動をしている青少年の心臓血管の健康状態を調査した結果、誰かをサポートすることで、ボランティアの肥満度指数といった心血管系危険因子が低下したことが確認されました。(次号へ続く)

☆四つのテスト 言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか