



伊予三島ロータリークラブ



No.23
令和5.12.8
第3381回



「シャインマスカットとリバーシブルマフラー」 坂田 瑞来



世界に希望を生み出そう

2023-2024年度国際ロータリー会長
Gordon R. McNally (ゴードン R. マッキナリー)

事務局	四国中央市金生町下分789-1 http://www.iyomishima-rc.jp E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp	四国中央商工会議所内 TEL(0896) 58-3530 FAX(0896) 58-6294
例会	金曜日 12:10~13:10	
■会長／渡邊吉和	■幹事／別府 偉	■会報委員長／村上泰史

ロータリー情報委員会

委員長 井上 香奈子



まずロータリアンとして、この人の名前だけは憶えておかななくてはならないのが、ロータリー創始者であるポール・ハリスです。1905年2月23日、彼は3人の友とシカゴの中心街の友人の事務所で集会を開きました。この集会が世界初のロータリーの例会となります。彼らがロータリーを創った理由、それは、急速に発展する経済社会の「騙す者より騙される方が悪い」といった商業道德の欠如した風潮を憂い、「公正な取引」ができる信頼できる相手を親友関係にまで発展させることのできる仲間を増やしたかったからだといわれています。また、ロータリーの名前の由来は、集会を各自の事務所で持ち回り(rotary)で開催したことによります。

日本に最初のロータリークラブができたのは、1920年(大正9年)です。のちに「米山奨学金」の名前の由来となる米山梅吉が初代会長で、また日本人初のロータリアンである福島喜三次が初代幹事を務めた東京ロータリークラブが誕生しました。2番目は大阪 RC、3番目は神戸 RC、4番目は名古屋 RC、5番目は京都 RCです。現在、日本には2,236のクラブ、会員数86,873人(2020年11月末現在)。世界には36,782のクラブ、会員総数1,198,766人(2021年5月18日 RI公式発表)の会員登録があります。

日本にロータリーがやってきて間もない1923年9月1日、関東大震災が起こります。地震発生の3日後には、国際ロータリーからお見舞いの電報が届きます。そして10日後から世界の RCより42,000ドルの義援金が寄せられました。

しかし日本は第2次世界大戦の影響で1940年国際ロータリーを脱退します。1949年に復帰するのですが、その間も例会は続けられており、敵国から来たロータリーへの風当たりを避けるため、例会場には「日の丸」掲揚し、「君が代」を斉唱するようになったとのことです。

ロータリー財団の基となった「ロータリー基金」は1917年に設立。アーチ・クランフがクラブからもらう記念品を辞退し、そのお金をもとにみんなに寄付を呼び掛けたことに始まります。

そしてロータリーに女性会員が認められたのは1989年、たった34年前のことです。2020年7月には女性会員は世界で277,000人を超えましたが、いまだ全ロータリアンの約23%です。日本に至っては7.04%です。

ロータリーの基本理念

My Rotaryによるとロータリーの目的は、「奉仕の理念を奨励し、これを育むこと」で、具体的には4つの項目を奨励することですが、注目したいのは第2項目の「ロータリアン各自の職業を高潔なものに」、第3項目の「ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において」、第4項目の「奉仕の理念で結ばれた職業人が」という文言で、この辺りがロータリークラブとライオンズクラブの違いでよく言われるところの、「ロータリーは I serve、ライオンズは We serve」、「ロータリーは職業奉仕、ライオンズは社会奉仕」といわれる所以ではないかと思います。

ロータリーに入会すると必ず学ぶ4つのテスト

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でロータリーソングにもなっています。これは、世界恐慌で多額の借金を抱えて倒産寸前だった会社の立て直しを頼まれたハーバート・テイラーが、宗教も理念も違う社員たちをまとめていくのに用いた標語で、実際にとても効果があったものだそうですが、1954年、彼が RI の会長に就任した時に著作権を RI に移譲しています。彼は当初この標語は100語からなる文章で作成しています。しかしさすがにこれは長すぎると判断し、そこでさらに推敲を重ね、それを7つの項目にまとめたのです。四つのテストは当初は、七つのテストだったのです。しかし、これでも長いと考えた彼は、それを自問形式の4項目にまとめ上げ、それが今日の四つのテストとなっています。

ロータリーの中核的価値観

「親睦」「高潔性」「多様性」「奉仕」「リーダーシップ」です。この中でロータリーの中核的価値観でいう「親睦」とは、

- ① 知り合い程度の交友 (acquaintance) ではなく、
- ② 親しい者同士の友情 (friendship) でもなく、
- ② 志を同じくする者同士の仲間意識 (fellowship) である。

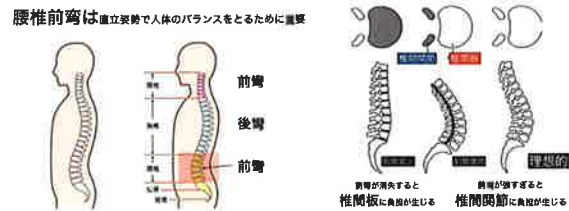
これは、ロータリーのバイブル的存在の書籍の一つ、Guy Gundaker (RI1923-24 会長) が1916年に著した A Talking Knowledge of Rotary に書かれたものです。「中核的価値観」はとても難しい言葉ですが、「ロータリーが今までもこれからもずっと大切にしていくな大切なもの」という意味だと思っています。「親友を求めて(親睦)」創設された社交クラブが「高い職業倫理(高潔性)」でつながる、「様々な価値観を持つ人たち(多様性)」と「奉仕」活動を展開し、その中で「新しいリーダーを育て、自らもより良いリーダーに」なるために研鑽を重ねるのがロータリーなのだと思います。

奉仕活動の種類分けとしての五大奉仕

五大奉仕＝「クラブ奉仕」「職業奉仕」「社会奉仕」「国際奉仕」「青少年奉仕」があります。このうち「クラブ奉仕」「社会奉仕」「国際奉仕」「青少年奉仕」の4つは、奉仕の前についている文言の「～に対する奉仕」という意味だと思われるが、「職業奉仕」だけは「職業を通じて」する奉仕と考えられます。ここでもまた、ロータリーは「一人一人が自らの職業を通じてする奉仕」である、「職業奉仕、I serve」の団体であることが思い起こされます。私は、これからのロータリーでは、一つの事業がいくつもの活動分野の局面を持ち合わせるような事業をすることが求められていると考えています。これらの奉仕活動における活動の柱は「重点的活動分野」です。これも今までは、「平和の推進」「疾病との闘い」「水と衛生」「母子の健康」「教育の支援」「地元経済の成長」の6つでしたが、2020年に「環境保全」の項目が加えられ、7つになっています。重点的活動分野に則した活動であれば、ロータリー財団の補助金を得やすいことはもとより、ロータリーの本来の主旨に則った活動ができると考えられます。

最後にロータリーの2つの公式標語を紹介いたします。それは「超私の奉仕」と「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」です。いずれもロータリー創設期の1911年の第2回のロータリーの年次大会でアーサー・フレデリック・シェルドンによって提唱されたもので、1950年に正式標語とされ、1989年に「超私の奉仕」が第1標語に決められました。それぞれの意味は、「自分さえよければよいのではなくて、他人のことを考えて奉仕する」ことで「奉仕をすることで自分自身が報われる」という意味があるのではないかと思います。

腰痛と姿勢
腰痛の治療や予防には、姿勢を良くすることが大切です。
姿勢が悪いと、腰に負担がかかり腰痛を繰り返すようになります。正しい姿勢を心がけて、
腰になるべく負担をかけないようにしましょう。



腰椎前弯が失われると慢性腰痛を招く



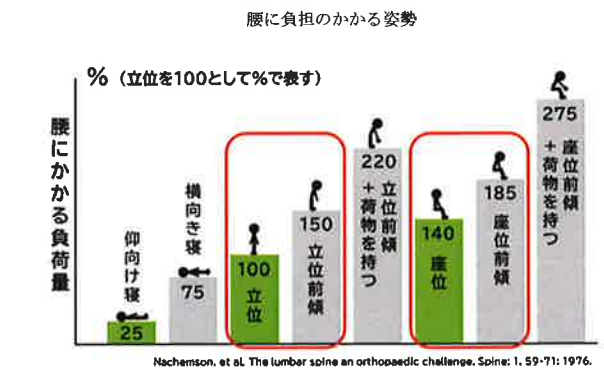
腰に負担をかけない座り方



座るときはイスに深く腰かけ、両足を地面につけて、背中を伸ばす。

胸を張って肩と頭を少し後ろに引く。こうすると骨盤が垂直に立ち、背筋がまっすぐ伸びた座り方になります。

正しい姿勢を楽にキープできるよう背もたれやクッションを利用する。



前傾姿勢は腰に負担がかかります。腰が痛い時はなるべく仰向けで寝るようにしましょう。

良い姿勢のポイント：耳が体幹の中心を通るように



ハムストリングスのストレッチ
ベルトやタオルを足に引っ掛け 10 秒間キープします。

大腿四頭筋のストレッチ
上側の手で足首を掴み後ろに引きます。そのまま 10 秒間キープします。



四つ這いになりお臍を覗き込むように背中を丸め 10 秒キープします。

腰が反り過ぎないように注意しながら背骨を反らします。肩甲骨の間にしわが寄ります。10 秒キープします。



四つ這いになり、片手を耳に当て体を開くように体を捻ります。胸郭の動きが良くなり呼吸がしやすくなります。10 秒キープします。

第 3381 回 例会 記録 令和 5 年 12 月 8 日

開会 渡邊吉和 会長

ニコニコ紹介
別府 偉幹事～

出席報告
出席会員（35 名中） 27 名
出席率 77.14%

本日、小学校で行われたマラソン大会で、息子が 1 位になりましたのでニコニコいたします。よく頑張りました！

会長の時間

今村定生親睦委員長～
親睦委員会より、22 日（金）のクリスマス家族会、多数のご参加をお待ち申し上げます！

幹事報告
・四国中央地区防犯協会～事務局だより 12 月号

誕生祝～森高理恵様

例会行事
ロータリー情報委員会
井上香奈子 委員長

12月22日 プログラム予定
クラブアセンブリー
『Xmas 家族例会』
（定例理事会）
（午後 6 時～、グランフォーレ）