



CREATE HOPE
in the WORLD

世界に希望を 生み出そう

2023-2024年度国際ロータリーのテーマ

国際ロータリー
会長 ゴードン R. マッキナリー

国際ロータリー第2670地区
ガバナー 吉岡 宏美

◆例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
◆例会場 香川県善通寺市文京町 3-3-3
(事務所) 善通寺商工会議所 2F
TEL(0877)62-7627 FAX (0877)62-7656
E-mail zen-rc@downtown21.gr.jp
WEB http://www.downtown21.gr.jp/zen-rc

◆会 長
香川 和久



◆幹 事
白川 等



2023-24年度【会長運営方針】

変化に挑戦し、新たな時代へ歩み出そう



総本山善通寺五重塔

幹事報告

Mail ㊦ター: ハイライトよねやま NO.284

出席報告 正会員数37名, 名誉会員1名

(2023/9/13 現在) (出席免除会員(b)9名(a)1名)
11/15(2678 例会) 会員数 37名 出席会員 15名(7名)
欠席会員 12名
11/ 1(2676 例会) 会員数 37名 出席会員 23名(6名)
<修正>
メイクアップ 0名
11/1 出席者 29名 出席率 87.88%
ビジター 0名

お知らせ

*登録料等については
事務局にて確認ください。

☆ 国際大会のご案内 <シンガポール国際大会>
登録はMyRotaryからオンラインにて行ってください。
会場: マリーナベイ・サンズ エクスポ&コンベンションセ
ンター(分科会、チケット制行事)
ナショナル・スタジアム
(開会&閉会セッション、本会議)
2024年 5月26日 日本人朝食会・開会セッション
5月29日 閉会セッション
* * * * *

<訂正とお詫び> *再送のPDFは修正しております。

- 先週の週報NO.19-2678において、
1. 理事会の欄で家族会の会費 中学生以上は
<誤>4,000円-><正>5,000円
 2. 今月の例会プログラムにて、
<誤>11月1日-><正>11月29日
 3. ニコニコBOX 6番目口欄に氏名が抜けていました。
正しくは、**浜崎達彦君**:に誕生祝の文が続きます。

☆ 会長所感 ☆

- 一 仕事を愛し、明るい家庭を築きましょう
- 一 ねばり強く、心身の鍛錬につとめましょう
- 一 教養をたかめ、美しい環境をつくりましょう
善通寺市民憲章より(目標3/5 *2/5は次週につづく)

今月の例会プログラム

- 11月 1日 客話 子ども安全ネット香川
代表 弁護士 仙頭 真希子様
- 11月 8日 クラブ協議会
- 11月15日 卓話 岩野 健造会員
(ロータリー財団担当)
- 11月22日 卓話 葛石 智会員
- 11月29日 新会員卓話 近藤 敏幸会員

ニコニコBOX

- 岡崎圭介君: 創業祝を頂いて有難うございます。ロータリーゴルフコンペお疲れ様でした。来年は優勝目指しましょう
- 宮崎雅彦君: 米山功労者表彰頂きました。有難うございました
- 野萱礼三郎君: 米山功労者の表彰を頂いて
- 前田 純君: 日曜日に親睦ゴルフ大会に参加させて頂きました。初めての参加でしたがとても楽しく回らせて頂き、有難うございました
- 近藤敏幸君: 12日のゴルフコンペでは73位で大変素敵な商品を頂きました。次回はスコアでも素敵にできるよう頑張ります
- 浜崎達彦君: 香川県 R ゴルフコンペで飛び賞とドラゴン賞(前の方から打って)を頂き有難うございました。楽しいゴルフが出来ました
- 白井 聡君: 先日のゴルフ大会で100位の伊勢エビが当たりました。
- 岩野健造君: 卓話(ロータリー財団月間)を終えて。また、ちょっと良い事がありました

四つのテスト

(言行はこれに照らしてから)

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

卓 話

ロータリー月間にちなんで

ロータリー財団担当
岩野健造



11月はロータリー財団月間です。委員会の目的は財団に対する寄付を奨励し財団の活動を広報することです。人道的・教育的及び文化交流プログラムを通し

「国際理解と世界平和の達成」を目標として活動しています。

皆様から集められた寄付金の5%は財団の運営費として使用されます。残り95%の1/2がWF(国際財団の活動資金)として、そして1/2がDDF(地区財団活動資金)として3年後に地区に還元されます。

WFは現在教育的プログラムとしてグローバルな奨学生支援、人道的プログラムとしてウクライナ救援基金、パキスタン洪水救援基金、モロッコ地震救援基金、トルコ・シリア災害救援基金などに使用され、ポリオプラス計画は現在も継続されています。DDFは地区奨学生支援の他、各クラブで奉仕活動費として活用出来ませんが、これには毎年開催される地区財団事務所での補助金管理セミナーに参加する必要があります。

年次寄付に対しては表彰制度があります。一般寄付は累計1000\$の寄付者にPHF(ポール・ハリス・フェロー)の称号が与えられます。これには毎年100\$以上の分納も認められています(財団の友)。更に1000\$の寄付でマルチプル・フェロー(MPHF)として、更に1000\$毎に其々の認証状とサファイア、ルビー、ダイヤモンド等が付いた襟章が贈られます。

毎年1000\$の寄付者はポール・ハリス・ソサエティと呼ばれ、その他ベネファクター、アーチ・クランフ・ソサエティ(財団最高の荣誉ある認証:累計25万\$以上寄付)などの称号があります。

【ポリオプラス計画とPPSの案内】

財団プログラムの3H計画(保健:Health, 飢餓追放Hunger, および人間性尊重 Humanity Grants)は国際ロータリー75周年記念事業として発足し、現在も国際的プロジェクトとして運用されていますが、「ポリオプラス計画」はその流れの中で展開されてきたプロジェクトで、現在の財団の最優先課題になっています。根絶目前の状況になってはいますが、毎年多額の資金を要するため今後も安定した資金が求められます。

この基金には既にDDFの20%が使用されていますが、PPSプログラムは更なる安定した資金確保の目的で各ロータリアン個人が参加する仕組みになっています。このポリオプラス・ソサエティ(PPS) [毎年100\$寄付]参加者には登録証とピンバッジが贈呈されます。

今年度の当クラブ寄付目標額は3700\$です。11月現在円安(1\$=149円)の状況ではありますが、

財団の友への参加、PHF、MPHF等へのご協力宜しくお願い致します。

高齢者の健康法 一読・十笑・百吸・千字・万歩

指導 杏林大学名誉教授 石川恭三

日本医師会「健康がらぎ」NO.481より

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康

法として、「^{いちどく}一読・^{じゅうしやう}十笑・^{ひゃっしゅう}百吸・^{せんじ}千字・^{まんぼ}万歩

をお勧めします。

「一読」

一日に一度はまとまった文章を読む

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

「十笑」

一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

「百吸」

一日に百回くらい(一度には十回くらい)、深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

「千字」

一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

「万歩」

一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものかあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

Zentsuji Rotary Club Weekly Report

2670地区よりポリオプラス・ソサエティのご案内 The Polio Plus Society (PPS)

今回のご案内は、ポリオ根絶(目標2026年)までの活動資金の安定と増加にご協力して頂くためのご紹介です。

多くの方々のご参加をお願いするものです。

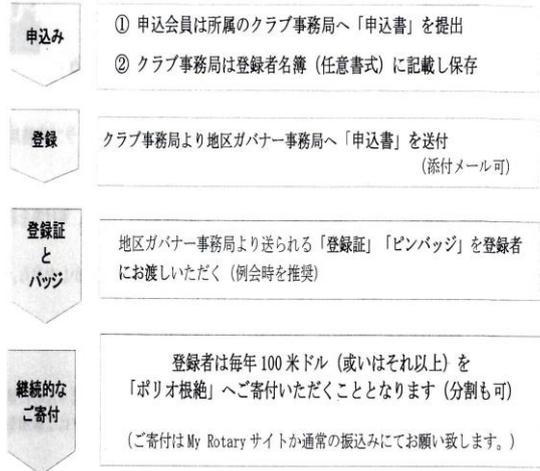
このプログラムはすでに多くの国々のロータリー会員が参加しており、毎年100ドルをロータリー財団の「ポリオプラス」への寄付をお約束いただけるロータリー会員には、登録証とソサエティメンバーのピンバッジが送られます。PPSメンバーの名簿は、地区にて管理されます。

なお、この寄付については、ゲイツ財団より2倍の上乗せがあります。

参加される方は、下記の参加申込書(例会で配布)にご記入のうえ、ロータリー事務局までご提出をお願いします。

PPSプログラムの登録手順

■ PPSプログラムへの登録手順について (会員およびクラブ事務局)



なお、各クラブ事務局では登録証とピンバッジのお受取り後は、特段の作業はございません。ご寄付の状況はロータリー財団の寄付実績に反映されPHF認証レベルの対象となり、クラブ、地区の実績にも反映されます。



第 _____ 地区

The PolioPlus Society



ポリオプラス・ソサエティ参加申込書

私はロータリー会員として、また国際ロータリーの最優先事項であるポリオ根絶の支援者として、ポリオプラス・ソサエティプログラムに参加したいと思います。

第 _____ 地区ポリオプラス委員長

- 私はここに、ロータリー財団のポリオプラス基金に毎年、年間少なくとも100米ドルあるいは100米ドル以上寄付することを約束します。
- 私は、世界保健機関(WHO)がポリオの根絶を宣言するまで、毎年上記の額を寄付することで、ロータリーが歴史を作ることに協力いたします。

お名前(漢字)		申込日付	20	.	.
登録証記載のお名前 (英語表記)					
メールアドレス					
所属クラブ名		地区名			

- ポリオプラス・ソサエティのメンバーには登録証とピンバッジが送られます。
- ポリオプラス・ソサエティメンバーの寄付は各種認証(メジャードナー、ホール・ハリス・ソサエティ、ホール・ハリス・フェロー等)の対象となります。
- この寄付は、ビル&メリンダ・ゲイツ財団より2倍の上乗せ対象となりポリオ根絶活動に活用されます。
- 寄付は、My Rotary (<https://my.rotary.org/ja/donate>)を通じて、あるいはクラブ事務局にて振込みをお願いいたします。「日本円」で公益財団法人ロータリー日本財団あてにいただいたご寄付は、税制上の優遇措置の対象となります。
- My Rotaryにて寄付者ご本人が定期寄付を設定いただき、クレジットカード情報を登録しておくことで、スムーズに寄付手続きが行えます。

寄付の状況はロータリー財団の寄付実績に反映され、PHF認証レベルの対象となり、クラブ、地区の実績にも反映されます。

寄付にあたっては、毎年年間100\$ (または100\$以上も分割も可)、「ポリオプラス」指定で寄付をしていただき、他の寄付と一緒に、日本事務局に送金します。

米山功勞者表彰



野萱礼三郎会員(左)
宮崎 雅彦会員(右)

米山記念奨学会の
奨学生支援へ
ご協力に感謝致します



Zentsuji Rotary Club Weekly Report

11月創業祝
おめでとうございます



1名



ちよこつとフォト

2023.11.11 撮影 秋桜と雲



Zentsuji
Rotary
Club



善通寺 RC 週報 2023年11月22日発行