

国際ロータリー第2790地区 袖ヶ浦ロータリークラブ

週 報



UNITE
FOR
GOOD

例会日 毎週月曜日 12:30~13:30 例会場 レストラン菜心味袖ヶ浦店 電話:0438-60-1753

事務局：〒299-0263 袖ヶ浦市奈良輪 2 番地 10 アルスコンドウ七番館 101 号室

電話:0438-64-1139 FAX:0438-64-0795 MAIL:sode1974@portland.ne.jp

N O . 2 2 9 8 第 1 7 回 例 会 2 0 2 5 . 1 2 . 1 5 (月)

本日の予定 第18回例会 12月26日

忘年例会

【年次総会】 荒木 行雄 会長

袖ヶ浦RC細則第5条第1節に基づいて、年次総会を開催いたします。

11月10日に袖ヶ浦RC細則第3条第1節に基づき、2025年度指名委員会を開催し、本日12月15日の理事会にて2026-27年度クラブ役員、理事候補は現役員・理事の承認を得ました。本日、年次総会にて出席されている会員の方々にご審議いただきたいと思っております。

2026-2027年度クラブ役員・理事候補は次の方々指名されました。(敬称略)

次年度会長・齊藤 真己、次年度副会長・中山元宏、次々年度会長・勝畑 元宏、次年度幹事・福原 孝彦、次年度会計・餅田 則雄、次年度会場監督・鈴木 貴志、次年度理事(副幹事)・鈴木慶太、次年度理事・小川 義則、次年度理事・高村 和朗、次年度理事・佐々木 亘、直前会長・荒木 行雄 以上11名です。

審議の結果、出席会員の拍手をもって承認された。

【司会進行】 福原 孝彦 SAA

【点 鐘】 荒木 行雄 会長

【ソ ン グ】 我等日本のロータリアン

【お 客 様】 東京ガス株式会社

エネルギー生産本部長 三浦 和貴様
(元会員)

【会長挨拶】 荒木 行雄 会長



皆さん、こんにちは。昼例会は11/10以来で久しぶりですね。

本日はお客様が来ています、東京ガスの元会員の三浦和貴様です。現在は後任の城所会員が在籍しています。久しぶりの再会となりました。短い時間ですが、楽しんでいってください。11/30の山ゆり友遊ボール大会は好天にも恵まれ、ロータリアンは12名の参加でした。

参加していただいた会員の皆さん、お疲れ様でした。選手のはつらつしたプレーを見させていただき、我々も元気と勇気をいただきました。

また、12/6の屋形船では、23名参加をいただきました。薄 親睦担当部門長、手配など色々ありがとうございました。夜景が素晴らしく参加された皆さん、楽しいひと時を過ごされたと思います。とても有意義な時間でした。予定になかった花火も打ちあがり、とても盛り上がりました。船も綺麗で、料理もおいしくお酒も入り、

2025-2026年度 国際ロータリー会長：フランチェスコ・アレツツォ

地区ガバナー：時田 清次

第5グループガバナー補佐：渡邊 慎司

会長：荒木 行雄

会長エレクト：齊藤 真己

副会長：領家 宏治

幹事：津留 三枝子

副幹事：福原 孝彦

親睦を深められたと思います。

家族の方も多く参加いただき、2名の未会員の方も快く参加していただき、とても喜んでくれました。いい結果が生まれそうです。

さて、時の移ろいは早いもので、もう12月ですね。あっという間に正月が来ますね。日本には四季があります。春夏秋冬と季節の変化で物事に変化があり、人の心も変化していくものと聞いています。

今年は、夏が過ぎすぐに冬になってしまったように寒さが一段と厳しくなりました。

皆様、過信はいけませんね。寒さ対策と十分な睡眠、適度な運動をしてください。

インフルエンザが流行していますので皆さん体調管理は万全にしてください。

以上、会長挨拶を終わります。

【定例理事会報告・幹事報告】津留 三枝子 幹事



定例理事会報告

議題

- 1) 1月度プログラムについて 職業奉仕月間
1/5→1/9(金)に変更 新年例会※夜間例会
※定例理事会 17:30~

1/12 休会(成人の日)

- 1/19 移動例会(職場見学)荏原製作所様
担当:職業奉仕

- 1/26 クラブ協議会 今年度の中間報告
※昼例会

※定例理事会(2/2が親睦旅行の為)

上記プログラムが承認されました。

2)その他

- ・新入会員について

内藤 夕美子(ないとう ゆみこ)様

株式会社 HIMAWARI 代表取締役

理事会にて承認されましたので、全会員にメ

ールにて案内を送付いたします。異議のある方は、22日(月)までに申し出ください。

・指名委員会報告

2025-26年度指名委員会を11/10に開催しました。別紙のとおり、理事・役員を選出しましたので報告いたします。本日、年次総会を開催しました。

・今年度上半期活動報告書の提出について

12/17(水)メールにて送付

提出期限:12/26(金) 取り纏めをする委員長は、2026年1/9(金)

・下期会費請求 内規3-3アンケート配布につ

いて 12/17(水)メールにて送付

提出期限:12/22(月) アンケート回収次第、順次請求書を発行。

幹事報告

12月のロータリーレート 1ドル=156円

《配布物》

- ・ガバナー月信 12月号

- ・ロータリーの友 12月号

《回覧物》

○財団室ニュース 12月号

出欠確認 記入をお願いします。

- ・12/26(金)忘年例会

- ・2026年2/1(日)-/2(月)親睦旅行

- ・2026年1/16(金)新春ゴルフ大会&麻雀

《連絡事項》

- ・次回の例会は26日(金)忘年例会です。18時点鐘です。

よろしく願いいたします。

【その他の委員会報告】

薄 雅幸 会員

2026年1/19(月)移動例会の出欠票を回覧いたしますので出欠に合わせて車でお越しの場合は、情報の記入をお願いいたします。

☆ニコニコBOX☆

荒木 行雄 会長

三浦さんの久しぶりのご来訪に

津留 三枝子 幹事

感謝します。

鈴木 貴志 会員

勝畑 元宏 会員

斉藤 真己 会員

鈴木 孝雄 会員
 城所 秀樹 会員
 井木 永悟 会員
 鈴木 慶太 会員
 小川 義則 会員
 福原 孝彦 会員
 高村 和朗 会員
 鈴木 和弘 会員
 佐々木 亘 会員
 薄 雅幸 会員

領家さんの卓話に感謝して！
 三浦さんの来訪に感謝して！！

1月で異動することになりました。
 短い間でしたが、お世話になりました。



【プログラム】クラブ管理運営卓話
 「半期を終わって」 領家 宏治 委員長



【出席報告】城所 秀樹・親睦担当部門員

会員数	出席会員	欠席会員	出席免除
24名	18名	5名	1名
出席率		前々回修正出席率	
78.26%		73.91%	
欠席者	松尾会員、橋本会員、白根会員、中山会員、遠山会員		
メグアップ	該当者なし		

【お客様挨拶】

東京ガス株式会社エネルギー生産本部長
 三浦 和貴様(元会員)



国際ロータリー会長メッセージ

2025-26年度RI会長テーマ
「よいことのために手をとりあおう」(UNITE FOR GOOD)
 会長：フランチェスコ・アレツツォ

上記テーマには
 あらゆる取組み、日々の奉仕、入会してくる新会員、世界的な課題への対応
 その裏に重要なのは
 「友情」と「信頼」だそうです
 ロータリーのVISION
 「私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能な良い
 変化を生むために、人びとが手を取り合って行動する世界を目指しています」

JERB Page 1 © 2024 IIRA Co., Inc. All Rights Reserved.

ガバナーメッセージ

2025-26年度2790地区スローガン
「Grow Rotary 自分もクラブも成長しよう」
 2025-26年度ガバナー：時田 清次

会員増強と活性化のためのロードマップは
「革新、継続性、パートナーシップ」だそうです

- 1.革新：社会の変化、IT時代のなかで、ロータリー文化やクラブ運営が追い
 ついていないという認識
- 2.継続性：健全な地域・クラブには団結したリーダーシップがあるとして、行動
 計画をつくり継続的な活動を行うことがリーダーシップを養いクラブ
 活性化に資するという考え
- 3.パートナーシップ：たとえばポリオ根絶のような目的を持った他の組織と「手
 取りあい」仲間を引き込むことが、会員増強につながるという
 視点

JERB Page 2 © 2024 IIRA Co., Inc. All Rights Reserved.

袖ヶ浦RC 2025-26年度クラブ方針

袖ヶ浦ロータリークラブのスローガン

「楽しんで奉仕しよう」

2025-26年度会長：荒木 行雄

ロータリーの目的の一つに知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること
楽しんで身近なところから奉仕して、地域に根差しましょう
そして地域の多くの人に知ってもらいましょう
良いことをすることが会員増強にもつながります

クラブ管理運営委員会活動方針

- ① 2025-26年度のRI会長のメッセージ「よいことのために手をとりあおう」、地区スローガン「自分もクラブも成長しよう」を踏まえたクラブ管理運営の展開
- ② 袖ヶ浦ロータリークラブのスローガン「楽しんで奉仕しよう」を踏まえた諸活動の展開

JERØ

Page 3

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

リトリートについて



JERØ

Page 8

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

クラブ管理運営委員会活動計画の具体的な内容と進捗

- ① 親睦活動・奉仕活動への積極的な参加および出席率の向上
・年間出席率向上（91%以上）のための各種施策の実施
・年間行事への参加を促進するための施策、取組みの実施
＜進捗＞
・**今年度11月末までの平均出席率84%（昨年度同月末93%）**
・**8/1荏原製作所様納涼祭（台風接近に伴う中止）**
・**12/6屋形船（家族参加型親睦行事 23名参加）**
- ② 例会の充実に資するプログラム・テーマの設定
・会長・幹事・各委員会との連携、各強化月間に適したプログラムの設定
・会員による卓話を増やし、外部卓話も行うプログラムの配分
＜進捗＞
・**強化月間に適したプログラムの遂行**
・**10/20（月）外部卓話（袖ヶ浦市の教育について）**

JERØ

Page 4

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

リトリートとは

リトリートとは日常の喧騒から離れて心と身体を休み、自分自身と向き合う時間を過ごすことを目的とし、心と身体の状態をリセットするために有効な手段だと言われています。単なる休暇とは異なり、心身の健康や精神を高めることに焦点を当てているのが特徴です。

○リトリートが注目されている理由

現代社会では常に情報が溢れ、多くの人が多忙な日々を過ごしがち。心身の疲労や燃え尽き症候群が社会問題として認識されているのが現状です。そのような中、近年、「一度立ち止まって、自分自身を整えたい」と感じる人が増えています。リトリートは、ただリラックスするだけでなく、意識的に休むための手段です。心身のバランスを取り戻すことで、ストレスの軽減・集中力の向上・モチベーションの回復など日常生活に良い影響が期待されるため、年代や性別を問わず注目されています。

○一般的な旅行との違い

一般的な旅行は名所巡り・体験・食事を楽しんで「刺激を受ける」ことが目的なのに対し、リトリートは「自分自身と向き合って心身を整える」のが目的です。内面の充実度を高め、ゆったりとした時間の流れの中で過ごすのを重視しています。何もしないということも含め、自分と対話したり心の静けさを取り戻したりする時間に比重を置いています。

JERØ

Page 9

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

クラブ管理運営委員会活動計画の具体的な内容と進捗

- ③ ロータリー情報の共有および週報の充実
・「ガバナー月信」「ロータリーへの友」の熟読の促進
・読みやすく親しみやすい会員同士の相互理解を深める週報の作成、会員からのコメント・写真等の紹介の促進
＜進捗＞
・**週報の確実な発行および分かりやすい編集**
- ④ ロータリーについて理解を深めるための情報伝達、活発なロータリー活動の推進
・例会内での積極的なロータリー情報の伝達
・地区主催の研修会や会合等への積極的な参加の促進
＜進捗＞
・**10/12（日）地区大会への参加**

JERØ

Page 5

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

リトリートの過ごし方

リトリートには、決まった形がありません。自然の中で深呼吸をしたり、身体を動かしたり、静かに過ごしたり、自分の心と身体が求めることを選びます。また、最近は目的やスタイルに合わせて選べる多様なプログラムがあるのも特徴です。

○心と身体にアプローチする「ヨガ・瞑想」



リトリートの定番は、ヨガや瞑想です。呼吸を意識しながら身体をゆくり動かし、静かに心を見つめたりして心身のバランスを整えます。初心者向けから上級者向けまでレベルに合わせて参加できるのが魅力です。また、瞑想は静かに座って呼吸に意識を向けることで心を落ち着かせ、雑念を手放すこと。自分の内側とじっくり向き合えば、ストレスの軽減や思考の整理にもつながります。

○自然を満喫する「森林浴」

鳥のさえずりや葉の音、土や草花の香りなど、五感を通して自然を感じることで心身のリラックス効果を得られるのが森林浴です。樹木から放出される「フィトンチッド」と呼ばれる物質には、ストレスホルモンの減少や免疫力アップなど科学的にも効果があるとされています。都会の喧騒から離れ、ただ歩くだけでも自然のエネルギーが心にじんわりと染み渡るのが森林浴の魅力です。

JERØ

Page 10

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

各担当部門へお願い

- ① 出席・親睦 担当部門
・Zoomによる参加、メイクアップ活用の積極的な推進
・忘年例会、新年例会、魅力ある親睦旅行の計画
- ② プログラム 担当部門
・職場見学、他クラブとの親交
- ③ クラブ会報・雑誌 担当部門
・週報、回覧物等可能なもののデジタル化の推進
- ④ 研修 担当部門
・ロータリー情報の積極的な発信

JERØ

Page 6

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

○健康を意識した「ファスティング（断食）・食事療法」

食生活を見直し心身を整えるリトリートも人気です。一定期間食事を控えて胃腸を休ませるファスティング（断食）は、体の内側からのデトックスに効果的。また、玄米食や薬膳料理など健康に配慮した食事療法は、味覚や食への意識がリセットされる効果も期待できます。専門家のサポートがある施設も多く、初めての方でも安心。食事の量や質を見直すリトリートは、身体の内側から変化を感じられて心も整いやすくなります。

○身体を温める「温泉・サウナ」

身体を芯から温めて血行を促進する温泉やサウナは、心身の緊張をほぐしてくれます。自然の中にある露天風呂なら、湯につかって景色を眺めるだけで癒されるもの。「ととのう」という言葉で人気のサウナも、発汗によるデトックス効果や自律神経のバランスを整える効果が期待できます。



○情報から離れる「デジタルデトックス」

常にスマートフォンやパソコンと接している現代人にとって、デジタル機器から離れる「デジタルデトックス」は心の解放につながるリトリートです。視覚的な刺激から解放され、脳が休息する時間が生まれます。また、常に他者とつながっている状態から離れる時間により、自分自身の内側の声に耳を傾ける貴重な機会にもなるでしょう。情報過多による疲労感を感じている方にはおすすめのリトリートです。

JERØ

Page 11

© 2024 JERA Co., Inc. All Rights Reserved.

リトリートの効果

○ストレスを発散でき、心身のリフレッシュにつながる

リトリートでは、自然の中に身を置いて呼吸に集中する時間を持つたりすることで緊張や不安が緩和され、心が軽くなっていくを実感できます。例えば、ヨガや瞑想は深い呼吸に意識を向けるため、筋肉の緊張がほぐれて心拍数を下げる効果があります。それにより質の高い睡眠も得やすくなり、慢性的な疲労感が軽減されることもあるのです。

また、デジタルデトックスは目や脳への負担を減らして五感を整えられるため、物事を新鮮に感じられます。短時間でも、リトリートの効果は日常に戻った後も持続するのが特徴です。

○自己理解が深まり、自分らしさを再発見できる

自分自身と向き合う時間により、これまで気づかなかった「本来の自分」を再発見するきっかけになります。日常では見過ごしてしまうような感情や思考に気づければ、「何を大切にしたいのか」「何のために働いているのか」などが見えてくる場合があるのです。このような根本的な問いと向き合えば人生の優先順位を再確認でき、感情のパターンや思考の癖にも気づきやすくなります。



○生活習慣を見直すきっかけになる

リトリートでは食事の内容、睡眠の質・身体のケアなどに意識を向ける機会が多く、日々の生活習慣を見直すきっかけになります。例えば、身体に優しい食事を体験したことで「家でも取り入れてみよう」と思ったり、デジタルから離れた時間の心地よさに気づいたりなど。小さな変化がその後のライフスタイルを変えるきっかけになる場合も少なくありません。一時的な時間ではなく、持続的な心身の健康につながる時間にもなるのです。



自分に合ったリトリートを選ぶポイント

○リトリートの目的を明確にする

最も大切なのは、「なぜリトリートに行きたいのか?」という目的をはっきりさせることです。疲れを癒したいのか、心身の不調を整えたいのか、新しい気づきを得たいのかなど。目的が明確であれば、選ぶ施設やプログラムの方向性も自然に絞れるもの。なんとなく選んでしまうと満足感が得られにくいため、自分のニーズを考えて「リトリートで得たいもの」を整理しておきましょう。

○期間と予算を決める

リトリートの期間は、半日から数日間、1週間や1ヶ月以上と幅広くあります。また、滞在型・日帰り型・プログラム参加型などによっても費用は異なります。予算も含めて「今の自分が無理なく続けられる範囲」を基準に選べば、心地よく継続できるでしょう。



○場所や環境を選ぶ

リトリートの効果を得るには、環境選びも重要です。自然豊かな山や海辺、静かな寺院やリゾート地など、ロケーションによって得られる感覚は異なります。また、特に初めての場所でのリトリートは、比較的移動しやすい場所やアクセスのよさを考慮するのもポイント。余計なストレスなくリトリートに集中でき、より充実した時間を過ごせます。

○プログラムがある場合は、内容を確認する

リトリート施設によっては、ヨガや瞑想、食事指導などのプログラムが用意されています。また、自由時間が多めのリラックス重視のものや、1日のスケジュールがしっかり組まれているものなど、スタイルもさまざま。事前に内容・レベル感・講師の実績などを調べておくことで安心して参加できます。

○宿泊施設のタイプを検討する

リトリート体験の充実度は、宿泊施設の快適さにも左右されます。例えば、修行的な要素を重視するリトリートなら、古民家や寺院などの個室や相部屋タイプを。ウェルネス重視のリトリートであれば、ホテルや温泉の設備が充実した施設を。目的別に宿泊施設を選ぶことで、目的に添いながらゆったりとした気持ちで夜の時間を過ごせます。

リトリートは、心身を整える時間。もっと自由に過ごして、豊かな日々を忙しい現代人にとって、自分自身と静かに向き合う時間を持つことは心身にゆとりをもたらしてくれます。リトリートは「自分のために過ごす時間」であり、特別な場所に行くのがすべてではありません。自然に囲まれて深呼吸する、スマートフォンを手放してゆっくり過ごすなど、それだけでもリトリートです。

例会予定

- 1/9(金) 新年例会【今年の抱負】発表
夜間例会 ※定例理事会 17:30~
- 1/12(月) 休会(成人の日)
- 1/19(月) 移動例会(職場見学)
荏原製作所様
- 1/26(月) クラブ協議会 ※昼例会
「今年度中間報告」※定例理事会

会報担当部門より

クラブ週報の原稿は例会の翌日(火)中に事務局へ送付お願いいたします。

*会員皆様のスナップ写真の投稿、協力を宜しくお願いします。

欠席・ZOOMの連絡は当日10時20分までお願いいたします。

電話：0438-64-1139

MAIL：sode1974@portland.ne.jp



文責：中山元宏 クラブ会報・雑誌部門長