

(2024～2025年度 国際ロータリー・テーマ)



「那珂湊反射炉跡」(ひたちなか市)

ウェルビーイング (Well-being) とロータリー

柴尾 哲哉 (損害保険業)

「ウェルビーイング」について改めて学ぶ機会がありましたので、学んで感じたことをお伝えします。

「ウェルビーイング」とは？これはもう改めて説明する必要はないと思いますので割愛しますが、最近ではSDGsの次はSWG (Sustainable Well-Being Goals)、GDPよりGDW (Gross Domestic Well-Being、国内総充実) とよく言われています。

GDWが注目されるようになった背景には、先進国で経済成長と実際の幸福度に大きな差が生じており、日本でも2024年度幸福度ランキングが51位と先進国中で下位に位置しています。

ある調査では、幸福感の高い社員は、創造性は3倍、生産性は31%高い、売上は37%高いと言われており、企業への関心は高まっています。ウェルビーイングについては、様々な研究が進められており、例えば、①もともと日本人は幸福を感じにくい人種である(「セロトニン」=所謂「幸せホルモン」が少ない人種) ②成功するから幸福になるのではなく「幸福だから成功する」という順番である ③人の幸福は3人目まで伝播する。友達が幸福であれば、あなたの幸福度は15%向上する。友達の友達は10%、友達の友達の友達は6%向上するなど。ではウェルビーイングを向上させていくにはどうすれば良いのか、いくつかの事例

が紹介されていました。

①ハピネスブースターを創る

推し活、映画を見る、友達と飲むなど、幸福を増幅する行動を意識的に実行する。

②居場所を増やす

居場所が多いほど幸せになる(内閣府調査) 自宅、職場に次ぐ「3番目の居場所」が大事

③ポジティブ言葉に置き換える(陽転思考)

「何が起こったかが、人生を分けるのではない!」「起こったことをどう解釈するかが人生を分ける!」多摩大学・田坂広志教授

④利他の行動/親切

「苦しみを抜け出す方法はたった一つ。他の人を喜ばせることだ。」アドラー心理学

⑤睡眠

言わずもがなですね。12/10の高尾先生の卓話「睡眠と向き合う」参照

①②④などの事例の通り、ロータリー活動はウェルビーイングのど真ん中であることに気づかされました。

幸福(≡幸せな感情≡笑顔)は人を15%幸福にする力があります。水戸ロータリークラブ、これからも笑顔の絶えないクラブでありますように!最後に私のハピネスブースターは、「安住紳一郎の日曜天国」です。ご参考まで

No. 28 2025・3・25

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日
毎週火曜日・12時30分
ホテルテラス ザ ガーデン水戸

■事務所

■会長 櫻場 誠二 ■幹事 佐藤平八郎

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>

【卓 話】 インターアクト 台湾研修旅行報告

水城高等学校 I A C

会 長 小野瀬 颯 さん 副会長 齊藤 皓太 さん
副会長 福田 真央 さん 大森 理帆 さん



私たちは、台湾研修で組み合わせたことが二つありました。一つ目は「台湾の文化、歴史を学ぶこと」です。台湾の文化や歴史を学ぶことで、豊かな知識を得られるだけでなく、台湾への興味がさらに深まります。たとえば、台湾は中国本土、日本、東南アジアなど多様な文化の影響を受けており、その独自の文化的背景を知ることによって、世界の中での台湾の位置づけを理解できるようになります。また、世界や台湾を知っていくことで、私たち日本のことも国際的な視野で見つめられるようになると考えました。

二つ目は「台湾の人たちと交流すること」です。もちろん、今ではオンラインで交流することもできますが、実際に会って交流することで、表情・ジェスチャー・声のトーンなどを含めた「生きた交流・ふれあい」を体験できます。これは、より深く自然なコミュニケーション能力を身につけるのに役立ちますし、ちょっとした雑談やリアルな体験を通じて、台湾の人たちと友好的な関係を築くことができます。

研修の初日、私たちは台湾の桃園空港に到着し、夕食会で北京料理を楽しみました。この席で、それぞれの研修に対する抱負を発表しました。私たちの抱負は「台湾で学んだことをきちんと水城内外に発信すること」と「現地の人々と交流し、親睦を深め、友好的な関係を築いたり、台湾の歴史や文化を学んだりすること」でした。

二日目は、交流会に参加し、台湾のローターアクトやインターアクトの活動について学びました。台湾の学生とともに食事をしながら、学校生活や趣味について語り合うことで、文化の違いや共通点を発見しました。また、龍山寺や三重空軍一村・台北101に足を運び、台湾文化

や日本統治時代の歴史について学びました。本校のOBである藤川さんが会長をつとめる台北旭日ローターアクトクラブの方々との交流では、台湾での学生生活や仕事、「謝謝台湾」という活動について知ることができました。「謝謝台湾」は、東日本大震災で大きな被害を受けた日本に対して、支援してくれた台湾に感謝を伝えるために開かれたことが活動の始まりで、現在では日本と台湾が互いに感謝の気持ちを伝えあう場となっています。

三日目は、故宮博物院を訪れ、中国や東洋の美術品を鑑賞しました。ここでは、世界史の授業で学んだ陶磁器や青銅器を実際に目で見ることができ、机上の学びを深める貴重な機会となりました。その後、忠烈祠で衛兵交代式を見学し、戦没者を祀る厳粛な雰囲気を感じました。午後は十分で天燈上げを体験し、九份では千と千尋の神隠しのモデルとされる街並みを楽しみました。九份の赤い提灯が並ぶ風景は、幻想的な雰囲気が漂っていました。

最終日の四日目は、中正紀念堂では、蒋介石率いる国民党が中国から台湾に逃れてきた後、中華民国を建てた歴史について学ぶことができました。展示資料を通じて、日本との外交関係についても理解を深めました。その後、迪化街を訪れ、地元の市場の活気を肌で感じました。さらに、広場では台湾の原住民による伝統舞踊を見学し、台湾の多様な文化に触れることができました。

私たちは、今回の台湾研修で台湾の歴史や文化の知識を得ることができただけでなく、交流を通じて、個人間の友好的な関係を築くこともできました。また、日本との違いを見つけることで、日本の良さを知ることができたと思います。研修中に同行していただいたOBの藤川さんから台湾での生活や台湾で生活を始めたきっかけなどの貴重なお話を聞くことができたことも良かったです。インターアクターとして台湾に行ったからこそ分かったこと、例えば、日本と台湾の地震が起こった際の相互の助け合いや台湾人の優しさ、日本が戦時中に台湾に対して

行ってきたことを多くの人に伝えていき、インターアクトの活動の輪を広げていきたいです。そして、台北旭日ローターアクトが行っている

「謝謝台湾」の活動に参加したり、宣伝したりして、台湾と日本の深いつながりを保っていきたいと思いました。

例 会 報 告

3 月第 4 例会

司会 下山委員

◇ ゲスト紹介

水城高等学校 I A C

会 長 小野瀬 颯 さん

副会長 齊藤 皓太 さん

副会長 福田 真央 さん

大森 理帆 さん

顧 問 藤井真智子 教諭

ガールスカウト茨城県第 2 団

副団委員長 山田 寿恵 氏

リーダー 小坪 明子 氏

◇ マルチプル・ポール・ハリス・フェロー ピン伝達

櫻場会長より、藤田 卓也会員にはマルチプル・ポール・ハリス・フェローピン（第 1 回）が手渡されました。

◇ ポール・ハリス・フェロー認証状及び ピン伝達

櫻場会長より、海野 勝人会員にはポール・ハリス・フェロー認証状及びピンが手渡されました。

◇ 米山功労クラブ感謝状伝達

櫻場会長より、米山功労クラブ感謝状（第 89 回）が披露されました。

◇ 米山功労者感謝状伝達

沼田 邦郎会員には後日、米山功労者感謝状（第 1 回）が手渡されます。

◇ ガールスカウト茨城県第 2 団挨拶

副団委員長 山田 寿恵 氏

日頃より、水戸 R C の皆様には、育成会員様としてご支援、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。スカウトの日々の活動は、どんな状況でも自分で考えて行動できるスカウトになれ

るよう、活動しております。そして、第 2 団のモットーである、素敵なレディーを目指して活動しております。今年度は、部門ごとの活動より縦のつながりを充実させ、ジュニア部門はお姉さんたちをロールモデルに活動し、シニア部門は県連事業に積極的に参加し、他の団のスカウトたちと活動しております。来年度、第 2 団は、創立 60 周年を迎えます。先輩や関係者の皆様と交流できる事業を計画しております。今後とも、水戸 R C の皆様におかれましては、ご支援、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。また、お手元のチョコレートは、スカウトたちからのありがたい感謝を込めたチョコレートです。どうぞお受け取りくださいませ。本日はありがとうございます。

◇ 退会挨拶



石川 真二 会員

今般弊社人事異動があり、4 月 1 日付で本社勤務を命じられ、本日をもって水戸 R C を退会することになりました。

2019 年の 6 月に水戸 R C

のご承認をいただき、たくさんの会員の皆様や、ネットワークを構築できましたこと、また夜の宴席やゴルフなどたくさんお誘いいただいたことを生涯忘れることはありません。最後になりますが、水戸 R C の今後の繁栄と会員の皆様のご健勝を祈念して、退会のご挨拶とさせていただきます。6 年間、大変ありがとうございました。

◇ 会長の時間

櫻場会長

石川さん長い間本当にありがとうございました。また本日はガールスカウトの皆様、そして水城高校の皆様、ようこそおいでいただきまし

た。水戸ＲＣの例会を楽しんでください。

さて、先日お配りしたアンケートですが、締め切りは明日までの予定でしたが、今月末まで受け付けておりますので、皆様の建設的なご提案などお寄せいただきたいと思います。楽しいクラブ活動が続いていると必ずいい成果が出るということをしっかり考えておりますので、よろしくお願いいたします。最後になりますが、4月に入ると、前橋ＲＣの観桜会、北茨城ＲＣの創立50周年、ベトナムの国際奉仕活動など、遠征が多くあり、なかなか経験できない遠征ばかりですので、ぜひふるってご参加いただければと思います。

◇ 出席報告

北島副委員長

会 員 数	出 席 数	欠席数	本日の出席率
121名	79名	42名	68.70%

前週訂正出席率 78.81%

◇ 会員メイクアップ

- 3/11 地区ロータリー財団委員会 秋葉 良孝
- 3/14 水戸南ＲＣ
櫻場 誠二、荻原 武、中庭 忠、
安 隆之、平木 英樹、岩間 智也、
上西 大介、関 康彦、玉木 秀幸、
渡辺 祐子、横山 歩
- 3/15 ロータリー財団地区補助金管理セミナー
秋葉 良孝、関 康彦、荒川 繁美
- 3/16 次年度ガバナー補佐・総括委員長会議
大久保博之、安 圭一
- 3/19 職場訪問
櫻場 誠二、佐藤平八郎、林 正太郎、
石井 圭、稲見 征史、神尾圭太郎、
川上 俊也、川崎 隆一、小泉不二夫、
大月 章子、関 康彦、高原 裕
北海道2500ＲＥＣ 豊崎 一彦
- 3/21 水戸南ＲＣ 横須賀満夫
東京米山2750ＲＥＣ 秋山 現信
- 3/23 地区チームラーニングセミナー
増山 英和、長野 久嗣、片岡 宗蔵、
安 圭一、横須賀 靖、関 康彦
林 正太郎

◇ にこにこＢＯＸ

山西委員長

- 石川会員……本日が最後の例会出席になります。
長い間ありがとうございました。
- 篠田会員……本日、水城高校インターアクトクラブの卓話です。どうぞよろしくお願いします。
- 高原会員……ＩＭの開催にあたり、水戸ＲＣの皆様には大変お世話になりました。
- 秋山会員……ガールスカウト活動にご協力お願いいたします。
- 山口会員……4月2日、3日の占いいかがですか？
- 北島会員……今年もラッキーフェスやります。
- 下山会員……2024年度最後の例会、本日司会を務めます。よろしくお願いします。
- 郡司会員……誕生日プレゼントありがとうございます。
- 岩間会員……妻の誕生日祝いありがとうございます。
- 山西会員……本日水城高校インターアクトの卓話よろしくお願いします。

本日の合計	10件	70,000円
3月の合計	42件	263,000円
累 計	388件	2,302,900円

◇ 財団ＢＯＸ

(3/11扱)

- 小泉不二夫会員……財団の友献金
(第9回) \$100 15,000円(累計 \$2,900)
- 長野 久嗣会員……財団の友献金
(第7回) \$100 15,000円(累計 \$2,700)
- 黒田 克己会員……財団の友献金
(第1回) \$100 15,000円(累計 \$2,100)
- 荒川 繁美会員……財団の友献金
(第1回) \$100 15,000円(累計 \$1,100)
- 佐藤平八郎会員……財団の友献金
(第8回) \$100 15,000円(累計 \$800)
- 細井 伸二会員……財団の友献金
(第6回) \$100 15,000円(累計 \$600)
- 富田 敬子会員……財団の友献金
(第6回) \$100 15,000円(累計 \$600)
- 伊藤 友之会員……財団の友献金
(第3回) \$100 15,000円(累計 \$300)
- 森島 和也会員……財団の友献金
(第2回) \$100 15,000円(累計 \$200)

渡辺 祐子会員……財団の友献金
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$ 100)
 松浦 元義会員……財団の友献金
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$ 100)

この計	11件	165,000円
-----	-----	----------

(3/25扱)

小林大次郎会員……財団の友献金
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$ 6,100)
 照沼 重輝会員……財団の友献金
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$ 3,100)
 衣笠 勤会員……財団の友献金
 (第8回) \$100 15,000円 (累計 \$ 2,800)
 山口 晃平会員……財団の友献金
 (第6回) \$100 15,000円 (累計 \$ 2,600)
 齊藤 佳昭会員……財団の友献金
 (第2回) \$100 15,000円 (累計 \$ 2,200)
 川崎 隆一会員……財団の友献金
 (第9回) \$100 15,000円 (累計 \$ 1,900)
 川崎 隆一会員……財団の友献金 (ポリオプラス)
 (第10回) \$100 15,000円 (累計 \$ 2,000)
 安 圭一会員……財団の友献金
 (第7回) \$100 15,000円 (累計 \$ 1,700)
 川上 俊也会員……財団の友献金
 (第4回) \$100 15,000円 (累計 \$ 400)
 首藤 敦子会員……財団の友献金
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$ 100)

この計	10件	150,000円
-----	-----	----------

◇ 米山BOX

(3/11扱)

荒川 繁美会員……米山功労者献金
 (第1回) 10,000円 (累計 110,000円)
 関根 貴雄会員……準米山功労者献金
 (第10回) 10,000円 (累計 100,000円)
 伊藤 友之会員……準米山功労者献金
 (第3・4回) 20,000円 (累計 40,000円)

この計	3件	40,000円
-----	----	---------

(3/25扱)

沼田 元良会員……米山功労者献金
 (第2回) 10,000円 (累計 320,000円)

黒田 克己会員……米山功労者献金
 (第7回) 10,000円 (累計 270,000円)
 安 圭一会員……米山功労者献金
 (第6・7回) 20,000円 (累計 270,000円)
 高貫 修会員……米山功労者献金
 (第4回) 10,000円 (累計 240,000円)
 北島 重司会員……米山功労者献金
 (第3回) 10,000円 (累計 230,000円)
 鈴木 勝彦会員……米山功労者献金
 (第1回) 10,000円 (累計 210,000円)
 川崎 隆一会員……米山功労者献金
 (第10回) 10,000円 (累計 200,000円)
 上西 大介会員……準米山功労者献金
 (第2回) 10,000円 (累計 20,000円)

この計	8件	90,000円
-----	----	---------

◇ 幹事報告

佐藤幹事

- 4月定例理事会が開催されます。
 と き 4月1日(火) 11:30
 ところ 例会場 4F 会議室
 議 題 1) 退会会員について
 2) 国際奉仕委員会ベトナム訪問について
 3) 大船渡大規模山林火災被害支援金について
 4) 4月・5月例会プログラムについて
 5) 会計報告
 6) その他

- 会長エレクト研修セミナー (PETS) が3月29日(土)～30日(日)に開催されます。

と き 3月29日(土) 登録 10:00
 開会・本会議 10:30
 閉 会 17:00
 懇親会 17:30～19:30
 3月30日(日)
 本会議 9:00 閉会 12:00
 ところ ホテル日航つくば
 TEL 029-852-1112
 出席者 次年度：成田 浩明会長、
 他地区関係者

3. 2025～2026年度地区研修・協議会が開催されます。

と き 4月13日(日) 登録 8:30
開会 9:00 閉会 15:00
基調講演
「ポリオ根絶・ロータリーへの感謝と期待」
結核予防会理事長・医学博士
尾身 茂氏

ところ つくば国際会議場
TEL 029-861-0001

出席者 次年度
会 長 成田 浩明
幹 事 荒川 繁美
会員組織委員長（会長エレクト）
萩原 武
クラブ管理運営委員長（副会長）
二川 泰久
職業奉仕委員長 *高尾 哲也
社会奉仕委員長 関 康彦
青少年奉仕委員長 林 正太郎
国際奉仕委員長 岩間 智也
ロータリー財団委員長 富田 敬子
米山奨学委員長 工藤 勝則
他地区関係者

4. 社会奉仕委員会が開催されます。

と き 3月27日(木) 18:00
ところ リリー文化学園 本部会議室
議 題 1) 水戸活性化推進事業について
* 2月19日(水)にも1) 同議題・2) 水戸市
子ども支援事業すてっぷについて委員会が
開催されました。



週報担当 荒川 繁美 委員長

例 会 予 告

4月 8日 (火)
— イニシエーションスピーチ —
卓話「人生はチャレンジ」
大貫 裕治 会員

4月15日 (火)
— イニシエーションスピーチ —
卓話「還暦を迎えるにあたって」
下山 貴史 会員

4月22日 (火)
— イニシエーションスピーチ —
渡辺 祐子 会員

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……