



# やらまいか

クラブテーマ：リラックス・ロータリー ～親睦と奉仕、肩の力を抜いて～

会長／樺山修一 幹事／細井勉 会報委員会／大仁孝泰・鈴木卓也 例会／毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所  
事務局／豊川市豊川町辺通 4-4 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 Fax0533-86-8889 HP: <http://toyokawahoi.tank.jp/>

本年度第34回 通算1713回 2023年4月11日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	3/28 修正出席率
		71名	33名	50%	68.8%

ゲスト：(なし) ビジター：メイクアップ5名

## ★会長あいさつ

### 樺山修一 会長



日曜日には地区研修協議会に出席された皆様、お疲れさまでした。翌月曜日には東三河分区ゴルフ大会もお疲れ様です。特にゴルフ

ではグランドシニアレディスの部で水野太一パスト会長が優勝されました。おめでとうございます。

本日は次年度のための勉強会である地区研修協議会の報告例会です。毎年、この時期が来ると今年度は終わりに近づき、次年度が始まるムードになります。通常の例会も残すところ本日を含め7回ほどになりました。5月16日には今年度最後の事業の春の行楽を予定しています。多くの皆さんにご参加を頂ければ幸いです。

さて、お米の美味しい味わい方という記事が過去のロータリーの友にありましたのでご紹介します。炊飯器でお米を炊く前にお米をごしごしといではいけません。今のお米は生産管理が行き届いており、乾燥しているので、強くとぐと割れてしまう可能性があります。また、米粒の皮の直下にはうまみの層があり、とぐと良い香りが飛んでしまいます。お米はとがずに洗うのが正解です。

お米の洗いは、まず、お米の量の5倍くらいの水を入れて泳がせ、10回かき回して水を切ります。これを3セット行い、洗ったお米は30分間冷水に

漬けておきます。できれば冷蔵庫で保存し、炊く時は早炊きモードで炊くと、昔懐かしい釜で炊いたようなお米に炊き上がるのでお勧めだそうです。炊き上がったらもうひと手間をかけ、鍋の底から白い水蒸気が飛ぶまでしっかり攪拌し、少し置いてから食べると、炊けたご飯粒は外の室温に当たり、でんぷんの被膜ができて食感が良くなると同時に、冷めても水分が抜けず、もちもちとしたご飯になります。

人間の舌は、少なくとも70度まで下げなければ旨味を感じることができませんので、よくほぐして温度を下げて人肌より少し熱いくらいで食べるのが一番おいしく感じられます。おいしいご飯をよく噛んでゆっくり食べると、食事の量が減ります。食べ過ぎを防ぐにはこれが一番大事です。

無洗米は炊く前の手順が少し異なり、ぬかが取れているため、重さで計り、米と水の重量は同じにすれば良いそうです。

お米が主原料の日本酒造りには、お米の中のでんぷんが重要です。米粒の外側にあるうまみの層は雑味が変わるため、お米の表層部を削らなければなりません。ご飯としておいしいお米はお酒に向かず、お酒造りに最適のお米はご飯としては適していません。お酒のお米はできるだけ削り、ご飯のお米はできるだけ削らない方が良いのです。これがおいしいお米の味わい方です。ご参考にしていただければと思います。

## ★幹事報告

### 細井 勉 幹事

次回例会について

故石川パストがバナーのお別れの会のお知らせ

## ★委員会報告

雑誌広報委員会 度会秀子委員長  
ロータリーの友4月号の紹介

## ★地区研修協議会報告

### ●次年度委員長あいさつ 太田稔次年度会長



一昨日に地区研修協議会に行ってきました。そろそろ本当に始まるという実感もできましたし、色々勉強をさせて頂きました。樫山会

長が毎週毎週の例会で挨拶をされています。いつも沢山の勉強をされて、皆さんが興味のある挨拶をされています。7月からの1年間でどうしようかと気が重いです何とか頑張っていこうと思うので宜しくお願いします。

皆さんからは分科会の報告がありますので、私からは講演の話をしします。食事後の講演だったので、眠い目をこすって聞いてきました。

医師で、NPO 法人 Future Code 理事長の大類隼人さんという方の講演でした。演題は「12年の途上国支援活動 駆り立てるものは」でした。この方は、グローバル補助金を使って留学した経験がある方です。現在は、世界の4か国で活動をされています。一番長いのがハイチで、震災後のハイチで医療支援活動をされています。そこで出会った女性の看護師の方と知り合って、助けられる命を何とか助けたいということで活動をされているそうです。その方も昨年ぐらいにロータリアンになられたそうです。

地区研修協議会で色々勉強をさせてもらい、来年度1年間頑張っていきます。皆さん宜しくお願いします。

### ●第1分科会 石黒貴也次年度副幹事

テーマ「培おうプライド、育もうブランド、そして未来へ」



私からは第1分科会の報告をしします。この前の会長挨拶の中で Chat G P T のご紹介がありました。これは良いと

思っ、今回やってみました。「国際ロータリー2760地区、地区研修協議会の第1分科会の報告を2分でやって下さい」と Chat G P T にお願いをしました。

「国際ロータリー2760地区の地区研修協議会の第1分科会では、ロータリークラブメンバーたちが集まり、クラブ運営に必要な知識やスキルを学ぶためのセッションが行われました。具体的には、クラブ会計や会員管理、プロジェクトの計画や実施、クラブのマーケティング戦略などについての情報が共有され、ディスカッションが行われました。参加者たちは、有意義な時間を過ごし、今後のクラブ運営に役立てることができる知識やアイデアを得ることが出来ました。」とあっという間に文章を作ってくれました。

Chat G P T は素晴らしいと思いましたけど、地区研修協議会の情報はネット上から集めてきていると思いますので、情報量が少ないことから少し文章がおかしいところもありました。でもすごいと思いました。でも、弁当の報告だけ終わるようなことは、Chat G P T には出来ないし、そんな度胸もないと思います。今後、AI がどんなに進んでも、浅野晋君の仕事はなくならないと感じました。(笑)

第1分科会の実際の報告をしします。酒井ガバナーエレクトからは、プライドとは、ブランドとはというお話がありました。伊藤パストガバナーから R F F について話がありました。R F F とは、今度から R F F になるらしく、現在は W F F、ワールドフードふれ愛フェスタのことです。一番の目的はポリオ撲滅だそうですので、チケットの購入をお願いして、ポリオ撲滅を進めていきたいとのことでした。

それから、ロータリーの危機管理について、防災対策について、会員増強についての話がありました。

プログラムに危機管理の後に防災対策とあったので、私は、危機管理は B C P のように事業継続計画かと思っていましたら、ロータリーで問題になっているのはハラスメントの事のように。一般の方々とロータリーの会員と一緒に活動することが多くなるので、ハラスメントのような発言がないようにというお話がありました。

このロータリー危機管理のセミナーが9月15日に予定されているそうです。心当たりのある方は是非ご参加ください。以上で報告を終わります。

### ●第2分科会

テーマ「クラブが中心 ～クラブ奉仕の重要性について～」

●第3分科会 乙部享祐次年度会報委員長  
テーマ「ロータリーの公共イメージ向上とは」



地区研修協議会に初めて参加させて頂きました。1,800人以上が参加ということで、ものすごい人数が集まったの会議でした。

第3分科会は、地区公共イメージ向上委員会が担当でした。ロータリーのイメージをどのように上げていくかという話がありました。

ここで皆さんに質問です。MyRotaryに登録されている方はクラブではどのくらいいらっしゃるのか、手を挙げて頂ければと思います。多くの方が登録されているようです。

MyRotaryの登録状況は、2760地区で47.7%だそうです。目標は60%以上にしたいそうで、実は私もまだ登録していません。これから登録したいと思います。MyRotaryは、私も何のことが分からなくて、分科会で色々聞きました。入会時には必ず勧めるようにということもお話がありましたので、私も入会した時に話は聞いていませんでしたので、これから入会される方には、とりあえず話をするのが良いかと思いました。

MyRotaryの中に勉強プログラムというのがあるそうです。そちらの説明を受けました。また、どのようにロータリーの広報をしていくかの話では、SNSを使ったイメージ向上を進めるというので、FacebookやInstagramなど、皆さんご存じの方も多と思いますが、知らない方に向けて、そのようなツールを使いましょうという話がありました。

2760地区でアプリを作っているのので、androidとAppleのスマホ対応なので、アプリをダウンロードすると良いとのことですので、皆さんもダウンロードしてみと下さい。

ロータリーの友についてのお話もありました。以上で報告を終わります。

●第4分科会 大場篤次年度社会奉仕委員長  
テーマ「プライドを持ってロータリアンのブランドで奉仕活動を ～未来に繋がる奉仕活動～」



第4分科会は、社会奉仕委員会と国際奉仕委員会の分科会でした。社会奉仕委員会の方は、地区の社会奉仕委員会がどのような活動

をしているかと紹介がありました。地区大会での講演でトヨタ自動車株取締役会長の内山田竹志氏の「2050年カーボンニュートラル実現を目差して～水素社会実現への取組み～」で環境問題に取り組んでいる事が多いです。愛知県環境局環境政策部環境課の方の講演などを企画して行っているとのことでした。

4月8日に佐久島クリーン大作戦が行われ、海洋プラスチック問題を考えるということで、佐久島に行きゴミ拾いをして、南山大学の籠橋准教授を講師に呼んで講演をしてもらったそうです。この方は、籠橋ガバナーの息子さんだそうです。このような環境関連の活動をやってるそうです。各クラブの社会奉仕活動を集計して、それを各クラブに提供をして参考にしてもらう委員会活動をしていると説明がありました。

それから、RCCについての説明がありました。RCCというのは、ロータリー地域社会共同隊という名称です。ロータリークラブの提唱によって結成されたRI認証奉仕プログラム。ロータリーの奉仕活動に賛同し、その地域社会に居住・就職・就業中のロータリアン以外で少なくとも10名以上の青年男女によって組織されます。提唱ロータリークラブの指導の下、毎年少なくとも1つ、その地域社会のためになるプロジェクトを実施することになっています。ということです。愛知県内には17あるそうです。東三河分区だと豊橋に2つあるそうです。RCCの活動をやって下さいと説明がありました。

国際奉仕については、2020年、21年、22年とラオスにおいて水道事業として井戸掘りと給水塔の設置を行っているそうです。あくまでも主体は各クラブで行ってほしい。後押しをする形で情報提供をするのが地区の国際奉仕委員会との説明がありました。以上で報告を終わります。

### ●第5分科会

テーマ「育もう職業奉仕ブランド ～4つのテストで継続的改善～」

### ●第6分科会

テーマ「財団をクラブ活性化に」

### ●第7分科会 度会秀子次年度青少年奉仕委員長

テーマ「プライドを持ってリーダーを育てよう ～青少年の未来～」



第7分科会は青少年関連の委員会でした。テーマのプライドというのは、責任感を持って、青少年に背中を見せられるようにということだそうです。5つの委員会がありました。

インターアクトは、インターナショナルとアクションを組み合わせたもので、ロータリークラブから提唱された12歳から18歳までの青少年または高校生のための社会奉仕クラブだそうです。

ローターアクトは、18歳から30歳の青年男女を対象に奉仕を施行する市民と指導者を育成するためにロータリークラブが提唱する世界的な団体だそうです。

RYLA(ライラ)は、ロータリー青少年指導養成プログラムのことで、若者のためのリーダースhip養成プログラムの内容でイベントとしてセミナーや3日から1週間の合宿、目的は様々で、参加する人も、種類によって内容も様々だそうです。

次期青少年交換委員に河本圭史会員がなれるとのことですので、そちらで活躍されると思います。

青少年交換は、海外の人と交流し、異文化を体験することにより、生涯にわたる国際理解の糧を描く機会を多くの青少年に提供しているとのこと。

学友会は、これらの経験をされた方を学友会と言うところで皆さん集まって活動をされているそうです。

ロータリーの友に紹介されていたアニエラ・カラセドさんも、こうした青少年ネットワークを利用してロータリーで活躍されています。若者を育成するととてもよい活動だと感じました。以上で報告を終わります。

### ●第8分科会

テーマ「世界に向かって世界平和の懸け橋になろう」

### ●第9分科会 柴田陽一次年度ニコボックス委員長

テーマ「ロータリーを知ろう」



入会3年未満の会員を対象とした分科会でした。私は昨年も行っていますので、2年連続で参加をしました。内容的には、パストガバナー3人

によるトークセッションがありました。入会してから、いかにロータリーを楽しむかというメインのテーマで行われました。

印象的だったのは、パストガバナーであっても、やめたい時があったという話です。やめずに最後まで続けて下さいという言葉が残っています。以上で報告を終わります。

### ★ニコニコボックス

水野太一会員 分区ゴルフで優勝しました

乙部享祐会員 誕生日を祝って頂き

池田 弘会員 //

寺部良洋会員 //

### ★国際ロータリーFacebook 紹介

毎年恒例のロータリー第2760地区主催「ワールドふれ愛フェスタ」が今年も開かれ、トルコ・シリア地震被災地やウクライナへの支援を募りました。ニュース画像をシェアいたします！

<https://on.rotary.org/3UQnVTz>

地区ウェブサイトからもこのイベントの写真をご覧いただけます：

<https://on.rotary.org/3GVI4So>



会報担当：大仁孝泰・鈴木卓也