



君津ロータリークラブ週報

事務局
〒299-1144
君津市東坂田1-3-3-304
Tel:0439-52-8882
Fax:0439-27-0622

2025~2026年度

Vol.21 No.2324 2026.2.2

令和8年2月 第1例会 曇

開始点鐘 大川裕士 会長
国歌斉唱 君が代
Rソング 奉仕の理想
四つのテスト 松原颯 会員
お客様 桑嶋周次 様
(君津市国際交流協会 副会長)
秦エスメラルダ 様
(君津市国際交流協会)
チェ・イジ 様(米山奨学生)

【出席報告】 免除者0名 休会0名

例会数	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2324	46	46	39	7	84.78%
2323	48	48	29	19	60.42%
前々回の修正	メイクアップ	1名			75.00%

(敬称略)

会長挨拶

大川 裕士会長

皆様こんにちは。2月1日は「フレイルの日」との事。知りませんでしたので、一夜漬けで得た知識を話させていただきます。フレイルとは虚弱を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間の状態の事を指すとの事。何故、2月1日なのかと言いますと、2月1日を201として「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同で制定、一般社団法人日本記念日協会より2020年1月29日に正式登録されました。対象年齢は概ね65才以上との事で、KRCに9名、今年還暦を迎える会員も含めると5名の方が60才以上の予備軍になり、計14名で、3.〇〇人に1人の方が対象者となります。1月31日付でKRCの平均年齢は56.09才。平均年齢は若いですが、実状は大きな勘違いでした。年を取る事で、身体・精神、社会的な繋がりが弱くなった状態ですが、日常生活でフレイルの予防を心掛ける事で、健康な状態に戻る事が出来ます。

フレイルには3つの側面があります。

- 1) 筋力が落ちて転びやすくなる身体的問題
- 2) 物忘れや気分の落ち込みが続く、増えるといった、認知・心理・精神的な問題
- 3) 人付き合いの減少や経済的困窮といった社会的問題

社会との繋がりを失う事が最初の入口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していくとの事です。なる前の予防、なった後の改善として3つのポイントがあります。

①として運動です。ウォーキングや体操等の有酸素運動を取り入れ、しっかりと体を動かし、歩く事で筋肉を鍛える事です。今より10分多く体を動かしましょう。

②として栄養です。バランスのよい食事を3食しっかりと摂る事。特に、炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを意識して摂取。タンパク質は筋力を作る重要な栄養素で、エネルギーになる炭水化物、身体の潤滑油となるビタミン・ミネラルも必須の栄養です。また、65歳以上ではBMIの数値を21.5~24.9の範囲を目標として、BMI20以下の低栄養にならないように意識し、しっかりと食べて栄養状態を保つ事が大切との事です。

③として社会参加です。人との関わりが少なくなるとフレイルの入口に立ちやすくなります。趣味、地域活動、ボランティア等新しい事への興味・関心・好奇心を持つ事、人との繋がりを維持する事が大切な事です。

RCの例会参加、奉仕と親睦活動もフレイル対策に大いに役立っているかもしれません。RC活動を、奉仕と親睦を行う為には、まず自身の健康を保つ事です。心と体の健康がRC活動の基本、基礎となり、それ以上に自身の生活の基盤として大切な事です。

まとめませんが一夜漬けの挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

会長報告

- 1月31日(土)地区補助金管理セミナーがTKPガーデンシティ千葉にて開催されました。当クラブからは、大森会長エレクトと次年度ガバナー補佐の黒岩会員が出席されました。後程、大森会長エレクトより報告をお願いします。

幹事報告

内藤 智介幹事

〈配布物〉

1. 例会プログラム
2. ガバナー月信(2月号)
3. 公益社団法人ロータリー米山記念奨学会より寄付金領収書
4. 公益社団法人ロータリー日本財団より寄付金領収書
5. 君津市国際交流協会よりイベントのチラシ
6. 抜萃のつづり

〈報告〉

1. 次週2月9日(月)は2月11日(水)の祝日(建国記念日)の振替で休会です。お間違いないようお願い致します。

〈回覧〉

1. 君津RC週報
2. 第5グループ週報
3. 第5グループゴルフコンペのご案内
4. 2024年度バギオ基金の事業報告書と寄付のお願い
5. 君津市国際交流協会より日本語の文集

近況報告

米山奨学 チェ・イジ様

皆様おはようございます。米山奨学生、崔 理智と申し上げます。先週、修士学位の本審査が無事に終わりました。焦りながら発表しましたが、学位を取るのには問題なさそうです。全部、皆様のご支援と応援のおかげだと思っています。これからの博士入試も頑張りたいと思います。ありがとうございます。



私の記念日・誕生祝

2月の誕生祝

隈元 雅博
岡野 直美
永嶋 嘉嗣
馬場 孝弘
早見 秀一

2月の記念日

山口 正洋
大桃 哲郎



委員会報告

地区補助金セミナーの報告

大森 俊介会長エレクト

1月31日(土)13時～16時30分 TKPガーデンシティ千葉にて、2790地区補助金管理セミナーが開催されました。当クラブからは、黒岩次年度ガバナー補佐と大森にて出席してきました。このセミナーに出席していないと次年度のロータリー財団の補助金を利用出来ないとの事でしたので、ほぼ2790地区全クラブの出席がありました。セミナーの内容としては、全体の補助金予算が減少となる為、上限60万円を50万円に新規継続事業の受付の中止、申請件数は2件から1件へと変更になるとの事です。こちらは、3年前の年次基金(シェア分)の減少に伴い、予算総額が減ってしまっているとの事でした。申請額が予算超過した場合は、この年次基金の各クラブの達成率によって減額が発生するとの事でしたが、君津RCは皆様のご協力のおかげでこの点は心配がありません。その他は、大きく従来と変更はないと思われませんが、補



助金の振り込みがなされてから、申請事業の開始をして欲しいとの話が数回出ていましたので、注意していきたいと思います。また、審査の際、地区複数委員会から同様な問い合わせがあるとの事ですが、所管委員会が違う為、寛容な気持ちで対応頂きたいとの事でしたので併せてお伝えしておきます。
以上、報告とさせていただきます。

還暦の抱負

安高 弘和会員

みなさんこんにちは!吉川工業の安高と言います。本日は、還暦を迎えるにあたり抱負をとの事で、お時間頂きましたので一言お話しさせていただきます。還暦の抱負と言いましても正直、自ら何かを!と考えていませんでした(汗)ただ、毎年新年を迎えるにあたり、必ず何か今年は・・・とこれまでも考えていました。ほとんどが健康を考えて体を動かす事になっていましたし、同じ事を続けたり、そんな感じの決意でした。今回、還暦の抱負という事を依頼されまして、少し考えてみました。まずは、60歳という節目がこんなに早く来たのかあとという思いがあります。父親が60歳、親族が60歳といろんな方の60歳をお祝いしてきましたが、家族には自分はまだまだ、現役で何にも変わらないから何にもしなくて良いと言ってしまふほど、特別感を感じていないのが事実です。今年60歳を迎える方々は丙午です。昔は色々と言われたようですが、令和の時代では関係ないですかねー。本題に入り抱負ですが、体を動かす事は当たり前として、今まで出来ていなく、しかもこれからの自分の弾みになるような事を考えると、この年まで海外へは韓国に仕事で1度行っただけでそれ以外は行った事ありません。韓国へ行った際には、仕事とはいえ何とも言えない感覚を持ち、異なる文化や空気を感じる事は決して悪い事ではなく、視野を広げる良い機会になると感じていました。今年は!と行かないかもしれませんが自分の世界を少し広げる為に海外へ行ければ!と思っています。みなさんの中では特に決意なんかいらない?と思われるかもしれませんが、私にとっては結構大きな決意になります。

大した内容ではなく大変恐縮ですが、結構な決意をもってお話しさせていただきました。ありがとうございました。



卓話

「KIESの活動紹介」

君津市国際交流協会 副会長 桑嶋 周次様

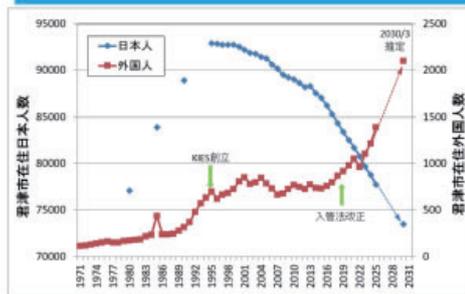


君津ロータリークラブ卓話

国際交流は 友達作りから始まる あなたの居場所!

KIES
君津市国際交流協会 (KIES) 桑嶋周次
於:新大和田クラブ
2026年2月2日

君津市在住日本人・外国人数の推移



君津市在住外国人数とその内訳推移



君津市の年齢別人口分布 (2024/1/1時点)



KIES活動の事例紹介

- ・外国人への日本語習得サポート
- ・ネイティブ講師による外国語習得
- ・近隣在住外国人との交流
- ・オンライン交流
- ・海外からの来訪者との交流
- ・海外へ出向いての交流



近隣在住外国人との交流

交流イベントの企画と実行

- ★国際交流フェスタ in きみつ
- ★多国籍のボットラックパーティー(International Day),
- ★世界の茶の間
- ★三舟山ハイキング
- ★近隣への日帰りバスツアー

交流イベントへの参加

- ★君津市民ふれあい祭り
- ★商工会議所国際交流パーティー
- ★つばさインターナショナル・アカデミー文化発表会



オンライン交流



写真は2022年コロナ禍初めての試みのオンライン国際交流パーティー。出身・在住13カ国から44名の皆さんが参加、母国の紹介、クイズ、楽器演奏、民族衣装での出演等団境、種々の壁を越えて一緒に楽しむことができました。現在は英語・日本語による交流会を実施中。



海外からのお客様を歓迎します！
We welcome the visitor from the foreign countries!

たくさんのお客様がご来賓されました。次はあなたの番です。 Many guests visited Kimitsu. The next is your turn.



海外へ出向いての交流

KIES仲間の出身国、オンラインで知り合った友人宅等へ出向いての交流。

2018年秋:台湾(嘉義、台北)訪問
2019年秋:ベトナム(ハノイ、サバ)訪問
2023年秋:ネパール(カトマンズとボカラ)訪問
今後:どこに行こうか検討中。



国際交流を発展させていくための企画実行スタッフの募集・強化

外国籍の方たちとの共通の居場所作り
気軽に集まれる場所の提供
いっしょに楽しみ成長していけるイベントの創出

あなたもスタッフとして一緒に活躍しませんか！

ありがとうございました！

次はKIESでお会いしましょう！

「私の目標」

君津市国際交流協会 秦 エスメラルダ様

ここで日本語の読み書きを学び始めました。会議やイベント等に出席出来なくなっても、上司としてコミュニケーションを取り続けて下さった桑嶋周次先生、生徒として再び私を迎え入れて下さった新村裕紀先生、そして私のレジェンドと新しい先生方全員に感謝したいと思います。当時から今に至るまで、先生方の情熱と心の底からの教えを感じてきました。また、先生方の自然な優しさも感じています。KIES(君津市国際交流協会)の先生方は理解があり、思いやりがあるので、私もベストを尽くしました。1ヶ月以内に、ひらがなとカタカナの読み書きをすぐに覚えましたが、漢字は今でも苦勞しています。でも、沢山の資格も取得しました。今の私の目標は日本語能力試験を取得する事です。そして、感謝の気持ちとして、私を助けてくれた人達を支える事が出来るように、ケアマネージャーの資格も取得したいと思います。

ニコニコBOX

大川 裕士 君津市国際交流協会 副会長 桑嶋周次様、秦エスメラルダ様、卓話ありがとうございました。昨年10月5日に開催されました、30周年式典に出席させて頂きました。多くの会員、友人、知人、家族の方の参加が会を盛り上げていました。KIES(キーズ)の地域国際化拠点として更なるご発展と秦様の新たな出会いと交流が増える事を

永嶋 嘉嗣

馬場 孝弘

鈴木 荘一
木内 高茂

鈴木 秀範

隈元 雅博

松原 颯

茂田 秀和

安高 弘和

松岡 靖

秋元ゆかり

篠塚 知美

金子 勝美

願っています。今後とも宜しくお願ひ致します。チェ・イジ様、近況報告ありがとうございます。

今年も元気に誕生日を迎える事が出来そうです。ありがとうございます。

誕生月のお祝ひありがとうございます。

記念品ありがとうございました。お誕生日の皆様、おめでとうございます。本日は仕事で早退させて頂きます。

先週金曜日に新卒採用面接を行いました。すぐに内定を出すほどのすごく素直で気持ちの良い人物でした。弊社にとって彼は貴重な人材です。希望を持って社会人になる彼を大切に大切に育てていければと思います。

君津市国際交流協会 副会長 桑嶋周次様、秦エスメラルダ様、ようこそ君津RCへ。貴重な卓話もありがとうございました。安高会員、還暦の抱負の発表お疲れ様でした。誕生日のお祝ひありがとうございます!これからも地域貢献と世界平和の為にロータリー活動を頑張ります!

出前教室を行われた方々お疲れ様でした。まだまだ寒い日が続きますので、体調管理を怠らず気を付けて過ごしましょう。

席替え「大当たり」ありがとうございます。今年の運を使ってしまいました。バレンタイン宝くじは買うのをやめておきます。

還暦の抱負のお時間を頂きありがとうございました。まだまだ若いつもりですが、頑張っていきます。

雨が降らず、庭の植物もパリパリになってしまいました。寒くても面倒がらず、水やりしないとダメですネ。選挙に行きましょう!

皆様こんにちは。今月お誕生日、記念日を迎えられる会員の皆様おめでとうございます。

私の記念日、誕生日の会員の皆様、おめでとうございます。

記念日、誕生日の皆様おめでとう

川村 優子 ございます。
 皆さんこんにちは。今月記念日、
 誕生日の方おめでとうございます。
 谷川 有司 記念日、誕生日おめでとうございます。
 内山貴美子 君津市国際交流協会 桑嶋様、秦
 エスメラルダ様、本日は来訪あり
 がありがとうございます！
 秋元 政寛 エスメラルダ様、貴重な卓話あり
 がありがとうございました。所用により
 早退させていただきます。
 福島 大介 2月記念日、誕生日の皆様、おめで
 とうございます。君津市国際交流
 会 副会長 桑嶋様、秦エスメラ
 ルダ様、貴重な卓話ありがとうご
 ざいました。
 安田 学 桑嶋副会長、秦様、貴重な卓話あ
 りがありがとうございました。
 秋元 直樹 君津市国際交流会 副会長 桑嶋
 周次様、秦エスメラルダ様、ご来
 訪ありがとうございます。
 黒岩 靖之 君津市国際交流協会 副会長 桑
 嶋周次様、秦エスメラルダ様、ご
 来訪ならびに卓話ありがとうございます。
 大森 俊介 地区補助金セミナーの報告をさせ
 て頂きました。君津市国際交流会
 桑嶋副会長、秦様、卓話ありがと
 うございました。
 廣田 二郎 KIESの桑嶋副会長、エスメラルダ
 様、貴重な卓話ありがとうございます。
 森 敏広 君津市国際交流協会 副会長 桑
 嶋周次様、秦エスメラルダ様、よ
 うこそRCへ。
 大多和一彦 桑嶋周次様、秦エスメラルダ様、
 卓話ありがとうございます。
 福田 順也 君津市国際交流協会 副会長 桑
 嶋周次様、秦エスメラルダ様、本
 日は貴重な卓話ありがとうございます。
 宮寄 慎 君津市国際交流協会の皆様、米山
 奨学生 チェ・イジ様、ようこそ
 君津RCへ。
 釵持 純一 チェ・イジ様、ようこそご来訪下
 さいました。
 岡野 直美 本日の卓話、桑嶋周次様、秦エス
 メラルダ様、ありがとうございます。
 チェ・イジさん。君津RCへ

ようこそ。記念日、誕生日の皆様
 おめでとうございます。
 早見 秀一 君津市国際交流協会 桑嶋副会
 長、秦エスメラルダ様、ようこそ
 君津RCへお越しくださいました。
 更なる交流を宜しくお願い致しま
 す。還暦の抱負、安高会員おめで
 とうございます。私の記念日誕生
 月の皆様おめでとうございます。



今週の席替抽選当選者: 茂田秀和会員