



国際ロータリー第2740地区 長崎北東ロータリークラブ

2024~2025年

週報第8号

(通算2303号)

例会:令和6年9月25日

会長挨拶 西岡克之



イラッときたら6秒待つ アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは、1970年代アメリカで始まった心理トレーニングです。怒らない自分を目指すのではなく、怒る必要のあることには上手に怒り、怒る必要のないことには怒らない事を目指します。怒りは第二次感情。人の怒りは海面上に見える氷山の一角の例に例えられ、その下には不安、苦しみ、悲しみと言った第一感情があります。この海面下の氷山は、見えている部分の約7倍とも言われ、蓄積された第一次感情が最終的に怒りとなって表れるのです。怒りにくい自分を作るためには、今自分の第一次感情は、どうなっているのか、どれくらいの氷山なのかを、自分自身で知ることが大切です。それでも怒る気持ちが湧き上がってきたらどうしたらいいか。怒りのピークは6秒と言われています。イラッ、！と、来た時、6秒待てば冷静に判断出来ます。手のひらに名前を書いて6秒待つ、怒りを点数で考える、安心する言葉を自分で唱える、私たちが怒らせるものは何か考えることも手法の一つです。実はその正体、私達自身が心の中にもつ「~べき」という考え方。「べき」は、裏切られたときに怒りになります。「べき」の許容範囲を考え、その境界線を広げる努力が大事です。怒りは高い所から低い所へ流れやすく、立場の強い人ほどアンガーマネジメントが必要です。身近な対象ほど怒りが強くなるのは、身近な人への甘えがあるから。また怒りの矛先は、コントロール出来ません。しかも怒りは伝染しやすいため連鎖します。アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切って下さい。しかし、怒りはエネルギーにもなります。怒りが良質なものになるように、アンガーマネジメントの実践で組織の活性化につなげて下さい。

【幹事報告】

- 例会休会 長崎みなとRC 10月8日(火)
長崎南RC 10月2日(水)
10月9日(水)
- 例会変更 長崎みなとRC 10月29日(火)
夜例会 翠獅庭 18時30分~
長崎西RC 10月11日(金)
創立40周年記念例会・祝賀会
ホテルニュー長崎 17時30分~



幹事
森正

- 9月26日(木) 長崎南RC創立60周年記念式典・祝賀会に西岡会長と森正幹事が出席予定です。5時~ ヒルトン長崎であります。
- 10月2日(水)は観月会&歓迎会ですが、長崎琴海RCの田中会長よりお話があり、急遽、この日に合同例会も久々に開催することとなりました。寶來軒 18時30分~ お昼の例会はありません。
- 例会終了後、石坂ガバナーとロータリアンと語る会がこの会場にあります。是非ご出席ください。

今後の
予定

- 10月2日(水) 観月会 寶來軒 18時30分~
- 10月9日(水) イニシエーションスピーチ
宮崎 博会友
- 10月16日(水) 休会

ニコニコBOX



ニコニコ発表
宮崎会友

第2740地区 ガバナー 石坂和彦様、地区幹事 森広康様:本日はお世話になります。一年間よろしくお願ひいたします。

第2740地区 ガバナー補佐 長谷川宏様:今日はお世話になります。

西岡:石坂ガバナー、森地区幹事の御訪問を歓迎致します。どうぞごゆっくり。当クラブは皆仲良く、過しやしいと思います。どうか感じとって頂ければ幸いです。現在、秋の交通安全週間です。ルールを守って運転に気をつけて下さい。

森(正):石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、生野、竹房両副幹事、ご来訪、誠にありがとうございます。本日は多くのお話を伺って、たくさん吸収して、今後の活動に役に立てたいと思います。よろしくお願ひします。

石橋:石坂和彦ガバナー、ご来訪ありがとうございます。本日はよろしくお願ひ致します。

岩永(信):①石坂ガバナー、晴れの公式訪問を祝して。長谷川ガバナー補佐、森地区幹事のご来訪を歓迎します。ガバナー、桜のバッチありがとうございます。②長谷川宏先生、長崎県公安委員長ご就任、誠にありがとうございます。公安委員長は定期的に銅座をはじめとした歓楽街を警察上層部を伴って視察されますので、皆様、日頃から大いに注意しておいて下さい。

太田、浜本:石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、ご来訪ありがとうございます。本日はどうぞよろしくお願ひ致します。

大坪:石坂和彦ガバナー、長谷川宏ガバナー補佐、森広康地区幹事、皆様の公式訪問、本日はよろしくお願ひします。

草野:石坂和彦ガバナー御一行様の御来訪を歓迎いたします。御指導よろしくお願ひいたします。

久保田:石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、生野地区副幹事、御来訪、誠にありがとうございます。御指導御鞭撻よろしくお願ひします。特に会長・幹事には気合を入れて厳しく御指導お願ひします！

坂本:本日もよろしくお願ひします。

田中:本日、石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、御来訪ありがとうございます。御指導宜しくお願ひ致します。

辻村:石坂和彦ガバナー、長谷川宏ガバナー補佐、森広康地区幹事、本日は宜しくお願ひ致します。

南里:皆様、お疲れ様です。本日は石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、ご多忙の中お越しいただき、ありがとうございます。よろしくお願ひいたします。

西村:お疲れ様です。本日の例会もよろしくお願ひ致します。

馬場:石坂ガバナー、本日のガバナー公式訪問、ありがとうございます。大村商工会議所では大変お世話になりました。今後の石坂ガバナーのご活躍を心より応援しています。

森(義):石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、本日の公式訪問、ご指導宜しくお願ひします。

吉田:石坂ガバナー、長谷川ガバナー補佐、森地区幹事、本日はご指導よろしくお願ひします。

小計:20名/¥47,000

累計:99名/¥245,000


国際ロータリー第2740地区
2024-2025年度ガバナー 石坂 和彦様(大村RC)

第2740地区
2024-25年度 地区方針

ロータリーの価値の再発見!!!
— ロータリーを語り合おう —
“**一円融合**”

世界中の国は一つの円の中にある。互いの違いを認め合い、受け入れ合い、尊重し合うことが、平相につながる。

国際ロータリー第2740地区
2024-25年度ガバナー 石坂 和彦



4 2024-25年度地区重点事業

1. 未来を創る青少年に明るい未来を!
(ロータリーファミリーについて)
2. ポリオの根絶を徹底して成し遂げよう
3. 危機管理に万全を期そう
4. 公共イメージを向上させよう
5. ロータリー財団7つの重点分野を意識しよう
6. 会員増強に力をつくそう
55ロータリークラブ × 純増2名 = 110名
衛星クラブ 3クラブ × 12名 = 36名
7. 月桂樹プロジェクトの実施
8. 国際職業奉仕プロジェクトの実施
9. 第2740地区 地区大会を成功させよう
10. 3-Year Rolling Goals マイロータリー、クラブセントラル、1年1年積み重ねていきましょう

5 2024-25年度地区重点事業
「ポリオ根絶」

「鉄の肺」の中で70年間以上生きた
ロータリー会員 ポール・アレクサンダーさん



6歳でポリオに感染、首から下が麻痺し、鉄の肺を使用するようになった。2023年、「鉄の肺を使った最長の生存者」
2024年3月11日亡くなられた。
「世界には、ポリオから守られていない子どもが何百万人もいる」とワクチンの重要性を訴えていた。

2024年4月号 財団室NEWSより

1 国際ロータリー 2024-25年度テーマ

国際ロータリー会長
ステファニー A. アーチック氏



会員の積極性を引き出し、充実したクラブ体験を提供できればクラブは より強く
より魅力的で
より楽しいものになります



ポリオ感染の脅威はゼロにしなきゃ終わらない。

尾身茂先生より

国際ロータリーへのお願い
ポリオが地球上から根絶されるまで、お付き合いをお願いします。是非とも、ポリオの最後を見届けてください。

RS.11.21 Rotary財団セミナーにて



歴史を変えられる 世界を変えられる

2 国際ロータリー 2024-25年度

- ▶ 平和を優先する
- ▶ 継続と変化のバランス



ステファニーA.アーチック氏は、多くの人びとを救うロータリーの力を認識して、ロータリーのマジックを更に広げるよう呼びかけました。それは皆さん次第です。プロジェクトを終えるたび、新会員を迎えるたびに、皆さんはマジック（魔法）を生み出すのです。

6 2024-25年度地区重点事業
「国際職業奉仕プロジェクト」

基金設立の思いを実現し、ロータリー財団7つの重点分野のひとつである「地域経済の発展」に寄与させていただきたい。



スリランカの女性自助グループ「ディリ・ララナ」の皆さんと

3 2024-25年度地区運営方針

私たちの心の中には、職業奉仕の心がいつもあります

1. 風通しのよい地区運営の為に
2. ロータリーの輪を広げる為に
3. 私達の学びを深める為に
4. 世界を意識する活動として
5. 会員皆様へのお願い
6. 未来のロータリーの為に



現地視察

▶ 2024年5月25日～31日
スリランカへの現地視察を実施

経済的不平等や貧困の悪循環打破を目的に、1991年に設立した女性の自助グループ「ディリ・ララナ」を訪問

■今後の計画
ディリ・ララナにおける地域経済の構築を図る。洗濯石鹸の生産・販売「商品力の向上支援」を通じて、金銭を循環させ、利益を得る機会を創出することで、経済的なエンパワーメントを促進させていきたい。

私たちに何ができるでしょうか。

- ▶雇用機会を創出することで、自立への道を開き、永い変化をもたらすことができます。
- ▶支援を必要とする地域社会に手をさしのべ、貧困から抜け出すための方法を家族にもたらしめます。
- ▶職業研修やアドバイスをより良い賃金が得られるよう支援します。
- ▶社会全体のためになる目的を商業と結び付けることにより、地域社会と世界がつながり新しい可能性が生まれます。

わたしたちは行動します。
世界に変化をもたらすために。

洗濯石鹸をつくる
ディリ・ラナの
女性達



9 地区大会を成功させよう

テーマ【音楽と共に】

会員であることの喜びを感じる大会を、みんなの力で創り上げましょう。
音楽の力を最大限に感じる大会にしたいと思っております。

大村市との共催という画期的体制で実施！

- ▶ 2024年11月8日（金）
 - ・ポリオイベント
 - ・R会長代理歓迎晩餐会
- ▶ 2024年11月9日（土）
 - ・地区大会本会議
 - ・記念講演会
 - ・懇親会
- ▶ 2024年11月10日（日）
 - ・記念ゴルフ大会

地区大会PR動画



7 2024-25年度地区重点事業 「月桂樹プロジェクト」

ポール・ハリスの時代から今日まで、ロータリー会員が植えた木々は、平和と友愛の象徴として何世代の人びとを見守り、今も地球を守り続けています。

「友愛の木」の子孫を2740地区の皆様へ広げていければと思います。



記念講演



先天性四肢欠損症で生まれ、あるのは短い左足と3本の指のみ。幼少期は乳児院で育つ。著書「手足のないチアリーター」やモデル、タレント業もこなし、待望の第一子を出産し育児に奮闘している。
『佐野 有美さん』

児童養護施設出身で社会的養護の理解を深めるための啓発、支援活動を行っている。著書「児童養護施設という私のおうち」やモデル、社会運動家、一般社団法人たすけあい・ゆめさほ代表理事、ローターアクターでもある。
『田中 れいかさん』

皆で支えあう 社会づくりのため 『一円融合』



マデイラ島の月桂樹林

ヨーロッパにあるマデイラ諸島。マデイラ諸島北西部の森林地帯が、すべて月桂樹林で世界遺産。

月桂樹林は、多様な動植物の固有種や絶滅危惧種を保護する自然遺産としても重要。1999年にはユネスコ世界遺産にも登録。

ロータリーの価値を再発見する 1年としたい！

ロータリーに、ロータリアンであることに誇りを持って活動しましょう！
みんな仲良く、みんな家族！！



環境の保護

ロータリー財団7つの重点分野

地球を守るのに欠かせない森林が私たちの助けを必要としている。



2022年5月号 National Geographicより

8 会員皆様へのお願い

- ▶ロータリー財団への年次寄付目標
一人平均150ドル
- ▶米山記念奨学生への年次寄付目標
一人平均16,000円
- ▶ポリオプラス基金への年次寄付目標
一人平均30ドル



謝 辞

長崎北東ロータリークラブ
副会長 石橋 文



