



ROTARY INTERNATIONAL

ガバナー月信

1989年 6 月20日

No. 13

Governor's Monthly Letter

ロータリーに
活力を
あなたの
活力を



国際ロータリー第276地区

DISTRICT 276

ガバナー 高沢 隆

Governor Takashi TAKAZAWA

〒440 豊橋市花田町石塚42-1

42-1, ISHIZUKA, HANADACHO

豊橋商工会議所内

TOYOHASHI, JAPAN PC 440

PHONE 0532-55-8222

PHONE 0532-55-8222

F A X 0532-53-6447

FAX 0532-53-6447

ソウル国際大会、盛大に開催!!



ソウル国際大会本会議場

1989年 国際ロータリー年次大会

韓国、ソウルに参加して——ガバナー 高 沢 隆

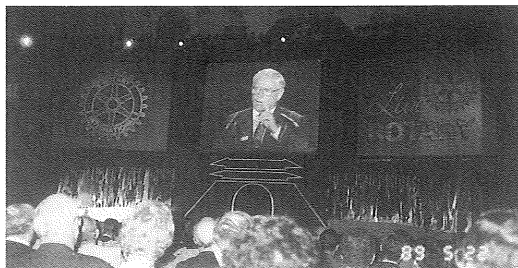


大会会場入口風景

5月20日午後ソウル着、宿舎のインターコンチネンタルホテルにチェックイン。12年ぶりのソウルは、別都市の様に変化していた。オリンピックと韓国経済の発展のおかげか。市内では全く日本語が見当らない。ハングル文字のみ眼につく。

大会は21日より24日まで、オリンピックパークの体操競技場をメイン会場として開催。

参加人員は未発表なれど、約39,000名うち日本人は約16,000名。予想を上回る大盛況であった。D.276よりの参加者はガバナー事務所に報告された数775名。ご協力に感謝致します。



開会式でのアビー会長の挨拶

大会開会式は21日16時と20時の2回に分けて開催。16時からの開会式は入場者が殺到して会場に入らなかった人が多かった由。夜の部に参加したおかげでゆっくり開会式を楽しむことが出来た。アビー会長の力強いスピーチには感銘したが、残念ながら同時通訳が不明瞭で充分聞くことが出来なかったのは残念であった。

22日夜7時より、インターコンチネンタルホテルで韓国、台湾の現ガバナー夫妻との夕食会に出席。昨年ナツシュビルの国際協議会で席を同じくして勉強した仲間達の集いで、和気あいあい、お国じまんの歌、日本語のカラオケくら



韓国、台湾の現ガバナーとの夕食会

べ。楽しい夜であった。

5月23日午後、国際アイディア交換会議に出席。小生は幹事部会（日本語）の副モデレーターの役を承っていたが、PR不足の為参加者が殆んど無く実質的に流会となる。多少の準備をしていただけに残念であった。

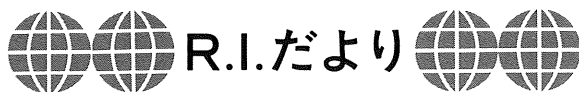


友愛の広場風景

近い国で開かれた国際大会の為、地区より多数の会員の参加があり、それぞれ国際大会の楽しさを知ることが出来たと思われる。5月30日付で呉在瓊委員長より次の様な礼状がまいっております。「この度は余りにも多くのご苦勞をおかけ致しました。おかげ様でどうやら大会らしいものとなり得ました。この土壌の上により実りある日韓両国のロータリーを期待致して居ります」



新城R.C.の皆さんと



規定審議会、会員資格規定から 「男性」の字句の削除を決定しました

シンガポールにて開かれた3年ごとの規定審議会において、全てのロータリー・クラブに対し、クラブが選択する場合、1989年7月1日付をもって資格のある女性会員を入会させることを認める、国際ロータリー理事会提出の制定案を可決いたしました。

会員資格規定から「男性」の字句を削除するための制定案は、世界中の6地区および104のクラブが共同提案者になりました。審議会で本件は熱心に討議が行われ、21人の発言者が制定案に賛成し、7人が反対意見を表明いたしました。制定案は、可決に必要な3分の2をかなり上回る328票対117票をもって可決されました。

今回の決定は、カナダ、ケベック州において男性のみの会員資格規定が州法に違反しているため、カナダのクラブに対し女性会員を入会させることを許可した理事会の先般の決定に続くものとなります。理事会では既に、本件に関する米国最高裁の判決により、1987年に米国内のクラブに対し女性会員の入会を許可することを認めております。現在、米国およびカナダには約10,800人の女性ロータリアンが存在します。

規定審議会 人頭分担金の値上げを承認しました

規定審議会は、クラブより国際ロータリーへ納入される半年分の人頭分担金を米貨10ドルから米貨14ドル50セントへ値上げする、国際ロータリー提案の制定案を採択いたしました。1月或いは7月の半期人頭分担金支払い期日のあとで会員として入会する方の比例人頭分担金は、米貨7ドル25セントが適用され4月1日或いは

10月1日に支払わなければなりません。国際ロータリーの細則に従い、今回の値上げは1990年1月1日付をもって有効となります。

今回の国際ロータリー人頭分担金の値上げは、1983年の規定審議会以来初めてのものとなります。この期間を通じて、国際ロータリーのプログラム数は非常な勢いで増加し、新たに4つの支局が開設されました。それと並行して米ドルの価値がかなり弱まりましたので、今回の決定を行うに当たり、審議会は、短期、長期の国際ロータリーの必要を慎重に調査、検討した結果、人頭分担金の値上げが多くの方の奉仕プログラムを維持、発展させていく上で基本的に必要不可欠であることに合意したものであります。

R.I.のR.財団管理委員会 基本褒賞枠を廃止しました

1989～90ロータリー年度から、ロータリー地区によるロータリー財団への無条件寄付は、地区が3年後、即ちこの場合、1992～93年度に使用するための最初の褒賞枠を獲得するためには数次基本寄付額の全額を寄付しなければなりません。（褒賞枠はその基本となる寄付が行われてから3年後に使用されるために授与されます。）1988～89年度寄付の数次基本寄付額は米貨23,000ドルと設定されましたが、1989～90年度は変更される可能性があり、現在管理委員会の決定待ちとなっております。

今回の決定は、地区の無条件寄付がその寄付金額に満たない場合にも、これまでは授与されていた「基本」褒賞枠が廃止されます。新しい規定のもとでは、年次無条件寄付が数次基本寄付額よりも少ない場合は、そのまま繰り越され、次年度の褒賞枠口数のために加算されます。同

様に、もしも地区の寄付が数次基本寄付額よりも多く2口目の褒賞枠を獲得するために必要な金額よりも少なかった場合は、その寄付額は次年度へと繰り越されることになります。

地区が褒賞枠を使用する方法に関する規定には何の変更もありません。

職業分類制度がゆるやかになります

1989年R.I.規定審議会は、職業分類制度の改正を採択し、1989年7月1日より、会員の職業分類は、雇主の主要な活動、または、自分の仕事のいずれかを反映できるようになります。例えば、保険会社で働く会計担当者は、「会計」か「保険」のいずれかの職業分類を保持することができるようになります。

従って、この新しい規定で、職業分類の貸与は従来より柔軟になり、新会員を迎える機会も増えることになります。

研究グループ交換の男女混成チームを許可しました

管理委員会が決議した3つの新方針の結果として、ロータリー財団研究グループ交換チームのチーム員構成が変わり、1989年7月1日付をもって有効となります。第一に、研究グループ交換チームは男性および女性の両方を含めることができます。（現在、チームは、全て男性か、或いは女性でなければなりません。）第二に、チーム・リーダーの身分が女性ロータリアンに対しても開かれることになります。第三番目の変更により、チーム・リーダーが男性或いは女性のいずれの場合にも、その配偶者の同伴が許されます。

ユネスコの創設はロータリーの会合が契機となりました

1942年に英国のロンドンで、ロータリー主催の文相とオブザーバーの大会が開かれ、これが

契機となって、国連教育科学文化機関（ユネスコ）が創設されました。

この大会は、戦後の広範囲にわたる教育および文化交流を図るための機構について討論するために招集されました。

R.I.の“THE ROTARIAN”に当地区のW.C.S.フィリピン訪問が掲載されました

国際ロータリーの機関誌“THE ROTARIAN” ’89年5月号P.45に、当地区W.C.S.フィリピン訪問に触れた一文があります。

「ロイス・アビーR.I.会長夫妻は’88年8月、フィリピン・マニラのロータリーヘルスセンターを訪問した。これは鉄道駅の2階を利用してD.381のロータリアンが1985年に設立した診療所。1日平均約50人の患者が、診察、手術、歯科治療を無料で受けている。薬はマニラのロータリアン、製薬会社ほか、ロータリーの仲間からの寄付に頼っている。’88年9月には日本のD.276水野勝之W.C.S.委員長もここを訪れ、20,000ペソを寄付した。やがてこの診療所は、ロータリー診療所の模範となり、さらに活躍してゆくだろう。」（前後の文は要約してあります）（MAY.1989.P45）

ロータリー、「ソ連の新鋭の指導者」をホスト

ソ連のグラスノスチ（情報公開）の波が、このほどロータリアンの親睦と出会い、その結果、ソ連の160人の「新鋭の指導者」とホスト側の米国の数百人のロータリアンが2日間互いに学び合うことができました。

1988年11月29日に、米国イリノイ州シカゴのオヘア国際空港に14年振りにソ連の国営航空アエロフロートが着陸しました。

サミットの目的は、各種専門職業の優秀な青年指導者を集めて、コミュニケーションを拡大し、より一層の協力をする機会を探ることです。

R.I.とシカゴ地域のロータリアンは、多彩な日程を組み、まず、ロイス・アビーR.I.会長と多くのロータリアンが、「平和」を象徴する黄色のバラをかかえて、空港でソ連代表団を出迎えました。代表団のほとんどは初めて米国を訪れる人ですが、この人たちは、そのあと、ロータリアンの家庭で2泊し、米国の暮らしを自分の目

で見るといふまたとない機会に恵まれました。

忙しい日程の中、シカゴの有名な美術館を訪ね、次いで、シカゴ・ロータリー・クラブの例会に出席しました。例会で昼食後、ソ連代表団は、職業別に16のグループに分かれ、シカゴ地域の各種事業所を訪ね、同種の職に従事する米国人の仕事振りを見学しました。

R.I.のロータリー財団から 便利なカード型概要が 発行されました

ロータリー財団は、私達が精通しておかなければならない多くの概要および統計資料を折り

たたむと皆様の名刺入れにきちんと入るカードにつくりました。毎年9カ国語で印刷されております：英語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、フィンランド語、スウェーデン語および日本語です。

1987-88 Statistics

Scholarships: 1,382 scholars from 73 countries studied in 65 countries—\$16.6 million.

3-H Grants: \$33 million expended for existing projects (including Rotary Volunteers); \$71 million for 21 new projects approved.

PolioPlus: \$11 million expended to send more than 290 million doses of polio vaccine to 45 countries; \$34.5 million appropriated to begin 18 new projects.

GSE: 322 teams traveled, involving 1,300 program participants—\$2.9 million.

Special Grants: 155 Grants made to the sponsor clubs or districts in 24 countries for projects in 50 countries—\$1.8 million expended.

Disaster Relief: 17 grants to 14 countries—\$250,000

The Rotary Foundation
One Rotary Center
1560 Sherman Avenue
Evanston, IL 60201 U.S.A.
Telephone: 312/866-3000
Telex: 4330288 TRF
FAX: 312-328-8281
RFP3-159-EN—(1188)—100M



The objective of The Rotary Foundation of Rotary International is the achievement of world understanding and peace through international charitable and educational programs.

1987-88 Statistics (cumulative totals since 1917)
(All money in US\$)

Contributions: \$118,184,413 (total: \$407,167,784)

Program Expenditures: \$36,164,067 (total since 1947: \$206,093,886)

Foundation Assets: \$248,180,618

New Paul Harris Fellows: 46,990 (total: 223,501)

Sustaining Members: Total: 137,843

1987 88年度統計資料
(単位は米貨)

奨学金：73ヵ国1,382名の奨学生が65ヵ国で勉強 1,660万ドル

3-H補助金：既存プロジェクト(ロータリー・ボランティアを含む)に330万ドル使い、21の新プロジェクトに710万ドルの割当額

ポリオ・プラス：45ヵ国に2億9,000万単位分(ドーズ)以上のポリオ・ワクチンを送るために1,100万ドル使い、18の新プロジェクトを始めるために3,450万ドルの割当額

GSE：1,300人が参加し、322チームが旅行 290万ドル

特別補助金：24ヵ国のスポンサー・クラブまたは地区の50ヵ国におけるプロジェクトに155件の補助金 180万ドル

災害救済：14ヵ国に17件の補助金 米貨250,000ドル

The Rotary Foundation of Rotary International
One Rotary Center, 1560 Sherman Avenue
Evanston, IL 60201 U.S.A.
Telephone: 312 866-3000
Telex: 4330288 TRF Fax: 312-328-8281
159-JA---(1188)--6M



国際ロータリーのロータリー財団の目標は、国際規模の人道、教育、慈善プログラムを通じて、世界理解と平和を達成することです。

1987 88年度統計(カッコ内は1917年以降の累計)(単位は米貨)

寄付額：米貨118,184,413ドル(統計：米貨407,167,784ドル)

プログラムに使われた費用：米貨36,164,067ドル(1947年以降統計：米貨206,093,886ドル)

財団資産：米貨248,180,618ドル

新ポール・ハリス・フェロー：46,990人(総数：223,501人)

ポール・ハリス準フェロー：137,843人

奨学金 奨学金プログラムを提唱する民間団体としては、世界最大で、最も国際的規模のもので、1947年以降、米貨1億4,000万ドル以上を投入して、124ヵ国から約105ヵ国に19,000人を超す奨学生を派遣してきました。

ロータリー、ポリオ・プラスで 相次ぐ栄誉と表彰を受けました

国際ロータリーのポリオ・プラス・プログラムは民間団体と政府から相次いで表彰されています。最近授与された栄誉の中からいくつかをご紹介します。

■ベネズエラの保健・社会援助省はロータリーに二つの賞を授与しました。一つはエンリケ・テヘラ博士保健勲章で、国際ロータリーに贈られました。もう一つは国家保健勲章で、ロータリー財団に授与されました。ベネズエラのポリオ・プラス活動を指揮している同国のロータリアンたちが2月1日にこの二つの勲章を受け取りました。

■4月に米国の団体のNational Society of Fund Raising Executive (NSFRE) から、1989年優秀慈善団体賞が贈られます。

■米国、カナダ、ラテン・アメリカの33,000人の小児科医で構成するアメリカ小児科学会会長は、ポリオ・プラス活動をたたえてロータリーに、優秀奉仕賞を授与しました。

■保健担当官カリフォルニア大会はその半期会合において、ポリオ・プラスへの感謝決議を採択しました。その決議は、ロータリーの募金活動の成功およびポリオ・プラス・プロジェクト実施国におけるロータリアンのボランティア活動を認めたものです。

ポリオ・プラス、プロジェクトが 実施されている国々は次の通りです

ポリオ・プラスのプロジェクトが実行される
為に、下記の国々に対して、ポリオ・ワクチン

を中心とした補助金が承認されました。

尚、既に予防接種を受けた児童の推定数は
168,108,000名で、現金で支払われた寄付額は、U
S \$ 161,814千ドルです。(1989年2月10日現在)



承認された国々は、地図上の黒色の部分がその地域に
当たります。

次頁の表を参照

“文庫通信”(第9回)

今回は、戦後わが国ロータリーの発展に大きな貢献をされた松本兼二郎バスターガバナーに関する
資料を6点、下記のとおり文庫資料の中からご紹介します。

松本バスターガバナーは1967～69年度R.I.理事をつとめ、戦後、宮脇バスターガバナーの後を継いで、
R.I.文献代行者(R.I.発行文献の日本語訳の最高責任者)および「ロータリーの友」の『ロータリー
問答欄』解説者として、ロータリーの生字引と称されました。

記

「火種はみんな持っている」	八幡R.C.	1965年	152 頁	(093-671-3223)
「記念講演」	八幡西R.C.	1967年	9 頁	(文庫)
「職業奉仕の一例話」	『友』	1972年4月号	3 頁	(文庫)
「ウォリングフォード訪問記」	『友』	1972年10月号	3 頁	(文庫)
「心の温かさこそロータリーの推進力」	『友』	1973年6月号	4 頁	(文庫)
「献身的ロータリアン群像」	熊本南R.C.	1978年	7 頁	(文庫)
() = 注文先				

.....ロータリー文庫.....

(電話03-433-6456) ☎105 東京都港区芝公園2-6-3 abc会館7階

開館＝午前10時～午後5時 休館＝土・日・祝祭日

●ポリオ・プラス補助金 (1988年11月現在)

国 名	ポリオの予防 接種を必要と する児童数	米 貨 (ドル)	国 名	ポリオの予防 接種を必要と する児童数	米 貨 (ドル)
1. アルジェリア	5,522,000	982,300	40. リベリア	344,000	76,800
2. アンティグア・バルブダ	6,000	10,000	41. マダガスカル	2,700,000	640,000
3. アルゼンチン	7,100,000	1,033,000	42. マラウイ	1,711,000	302,700
4. バングラデシュ	15,200,000	2,238,500	43. マリ	2,950,000	810,000
5. ベリーズ	35,000	51,200	44. モーリタニア	544,000	311,500
6. ベニン	1,260,000	270,000	45. モーリシャス	100,000	36,000
7. ボリビア	2,900,000	627,000	46. メキシコ	48,796,000	8,000,600
8. ボツワナ	282,000	85,000	47. モロッコ	5,000,000	754,600
9. ブラジル	25,000,000	6,137,000	48. ナミビア	408,000	136,500
10. ブルキナファソ	1,660,000	410,000	49. ネパール	4,516,000	945,000
11. ブルンジ	1,800,000	480,000	50. ニカラグア	1,710,000	416,000
12. カメルーン	2,850,000	620,000	51. ナイジェリア	21,150,000	3,543,000
13. チリ	3,653,000	527,000	52. パキスタン	16,000,000	4,370,000
14. コロンビア	9,308,000	2,172,960	53. パナマ	400,000	537,000
15. コモロ諸島	141,000	33,000	54. パプアニューギニア	650,000	90,500
16. コンゴ	1,023,000	245,000	55. パラグアイ	1,479,000	424,000
17. コスタリカ	1,185,000	207,000	56. ペルー	7,000,000	968,800
18. コートジボアール (象牙海岸)	3,256,000	860,000	57. フィリピン	11,603,000	1,677,500
19. ドミニカ	10,000	9,000	58. ルワンダ	2,550,000	630,000
20. ドミニカ共和国	1,130,000	251,100	59. セントルシア	20,000	66,000
21. エクアドル	2,640,000	387,400	60. セネガル	1,250,000	219,000
22. エジプト	10,150,000	2,560,000	61. シエラレオネ	1,000,000	190,350
23. エルサルバドル	3,811,000	932,500	62. ソマリア	1,128,000	305,000
24. フィジー島	118,000	39,000	63. スリランカ共和国	2,000,000	500,000
25. ガンビア	200,000	50,500	64. スーダン	1,200,000	236,000
26. ガーナ	1,875,000	414,000	65. スワジランド	250,000	55,000
27. グレナダ	15,000	10,000	66. タンザニア	9,900,000	1,806,000
28. グアテマラ	4,826,000	1,354,300	67. タイ	3,317,000	1,018,000
29. ギニアビサウ	318,000	63,500	68. トーゴ	250,000	55,000
30. ギニア	2,349,000	500,000	69. トリニダードトバゴ	166,000	57,000
31. ガイアナ	146,000	83,000	70. トルコ	15,000,000	2,135,000
32. ハイチ	2,884,000	787,400	71. ツバル	2,000	2,000
33. ホンジュラス	2,709,000	640,900	72. ウガンダ	6,762,000	1,151,000
34. インド	95,000,000	20,000,000	73. ウルグアイ	1,675,000	291,000
インドタミールナドゥ州	13,630,000	2,622,500	74. バヌアツ	18,000	7,000
35. インドネシア	33,300,000	6,115,000	75. ベネズエラ	2,400,000	830,000
36. ジャマイカ	617,000	109,000	76. 西サモア	34,000	12,000
37. ケニア	6,700,000	2,024,500	77. ザイール	8,125,000	1,760,000
38. レバノン	810,000	175,000	78. ザンビア	2,200,000	393,000
39. レソト	320,000	116,000	79. ジンバブエ	1,902,000	1,000,000
			ポリオ・プラス補助金総額	453,489,000	92,987,210 US \$

ポリオの為に、毎年20万人以上の 子供達が身障者になっています

ポリオは、今なお世界で毎年200,000人以上の子供達を身障児にしています。現在の経口ワクチンは、免疫が出来る迄に3～5回の投与が必要な為に完全な免疫が出来ないケースもある為

に、WHOでは、ポリオ薬のワクチン開発プログラムを進めています。

我々の浄財とこうした研究の結果により、2000年迄には、ポリオの撲滅は夢でなく、期待出来そうです。

地区委員会報告

新しい米山奨学生とカウンセラーの為の オリエンテーション及び歓迎会を開催しました

地区米山記念奨学会委員会

委員長 河 合 利 周 (名古屋北R.C.)

本年度の当地区米山奨学生13名、CY奨学生2名と各々のカウンセラーに対して、オリエンテーション(説明会)を平成1年5月20日(土)3時半より5時迄愛知会館(名古屋千種駅前)で開催しました。

その後、継続奨学生6名及びカウンセラー6名を加えて、ささやかではありますが楽しい歓

迎パーティーを催しました。

米山奨学生の世話クラブには今後、家族会やらX'mas会への招待などいろいろお世話をかけたいと思いますが、よろしくお願い致します。各奨学生もロータリー会員も、お互いに「民間大使」のつもりで国際奉仕と国際理解に少しでも役立てて頂ければ幸いです。どうかよろしくお願い申し上げます。

出席者：奨学生22名、カウンセラー22名、

奥谷P.G.、河合委員長、米田委員
(計47名)

地区内各クラブの国際交流の現況を報告します

当地区の各クラブが実施しています国際交流の現況につきまして調査致しました結果をご報告致します。

地区国際奉仕委員会

委員長 下郷弥太郎 (名古屋東南R.C.)

地区国際友好委員会

委員長 大竹和 美 (あまR.C.)

第276地区内クラブ・国際交流の現況一覧表

(1989年4月現在)

分区	クラブ名	姉 妹 提 携 交 流 先			摘 要
		地区No	国	ク ラ ブ 名	
尾張第一分区	知 多				新クラブのためまだ姉妹提携については考えていない。
	半 田	631	ア メ リ カ	ミッドランドC. (ミシガン)	昭和56年、ダウケミカルの関係で半田市とミッドランド市が姉妹提携したのに伴いR.C.も提携した。
	半 田 南				青少年交換計画が実現した段階で、提携については今後の課題。
	東 知 多				
	常 滑				
	東 海				
名古屋第一分区	名 古 屋	528	ア メ リ カ	ロスアンゼルスC.	昭和37年5月22日、三ツ九度の杯により提携、親善旗作成、ナゴヤ祭・ロスデー相互親善訪問。
		417	メ キ シ コ	メキシコシティC.	昭和55年提携契約、親善旗作成、毎年相互訪問。
		975	オーストラリア	シドニーC.	昭和63年1月提携契約。
	名古屋南				未検討。
	名古屋港				
	名古屋瑞穂	348	台 湾	台北延平C.	5周年記念事業として昭和60年6月親善訪問、昭和61年3月友好来訪、昭和62年2月11日姉妹クラブ調印。
	名古屋中	322	スリランカ	コロombo西C.	1984～85年度、R.I.の提唱した「友情交換プログラム」に基づき友好クラブとして交流中。
	名古屋西	500	ア メ リ カ	ワイキキC. (ハワイ)	昭和58年11月カズンクラブ提携、友好訪問。
	名古屋大須				昨年ホストした交換学生のスポンサークラブ(米国)と友好提携を始めようと始動。
	名古屋東南				現在20周年記念事業の一つとして提携準備委員会で提携する方向で検討中。
名古屋第二分区	名古屋千種	975	オーストラリア	ハーツビルC. コガラC. ホタニーC.	昭和60年10月提携書交換。
	名古屋東				研究中。
	名古屋北	348	台 湾	台北西北C.	昭和45年提携、3年毎更新、毎年9月頃先方クラブの創立記念例会に多数出席。
	名古屋名東				

名古屋第一分 区	名古屋北	330	シンガポール	ラッフルズシティーC.	昭和59年5月14日友好提携、相互友好訪問。
		370	韓 国	大邱東端C.	昭和62年6月19日友好提携、昭和63年4月13日共同例会開催（第二富士ホテルにて）。
	名古屋守山				交換学生を通して交流のあった海外クラブとの友好を深めたい。
	名古屋和合				
東 尾 張 分 区	犬 山	346	台 湾	草屯C.	昭和50年提携、毎年相互訪問、クラブの特別記念事業には相互に家族多数訪問。
	岩 倉	346	台 湾	北斗C.（姉妹クラブ）	昭和57年3月25日姉妹提携、毎年訪問。
		347	台 湾	潮州C.（友好クラブ）	時々相互訪問。
	春日井	366	韓 国	南釜山C.	クラブの5周年記念事業として提携、東港（台湾）、ケロナ（カナダ）とも前向きに交渉中。
	小 牧	346	台 湾	花蓮C.	親善友好交流、時々相互訪問。
	江 南	347	台 湾	潮州C.	昭和48年提携、親善表敬、相互訪問、第6次姉妹提携継続予定。
	名古屋空港	345	香 港	九龍西C.	昭和53年提携、ウィークリー「ロータリーの友」送付、児童画交換、毎年創立記念例会に訪問。
		381	フィリピン	マカティウエストC.	昭和56年提携、毎年新旧役員交代式に訪問。両クラブとも当クラブ5年毎の創立記念日に来名。
	尾 張 旭				
	瀬 戸 北	528	ア メ リ カ	イングルウッドC.（カルフォルニア）	昭和48年より交流開始、昭和50年8月提携契約、夏期子弟の相互交換訪問3～5年間毎に会員の相互訪問。
		504	カ ナ ダ	アービュータスC.（バンクーバー）	昭和57年9月提携。
		330	マレーシア	イボーキンタC.	昭和63年10月提携、交流開始。
	豊山城北	346	台 湾	台北仁愛C.	昭和63年4月3日連携。
西 尾 張 分 区	あ ま	345	香 港	九龍北C.	昭和56年5月より提携発足、平成元年あまR.C.創立20周年・九龍北C.25周年を機会に友好関係を一層促進。
		348	台 湾	汐止C.	平成元年3月5日友好クラブ提携。
	尾 西	346	台 湾	水里C.（台中市郊外）	昭和55年提携、隔年相互に親善訪問（地区大会に）。
	一 宮	348	台 湾	新竹C.	昭和56年提携、親善友好交流、相互に年1回親善訪問。
	一 宮 北				
	稲 沢	970	オーストラリア	カウラC.	昭和50年提携、隔年相互訪問。
	西春日井	348	台 湾	永和C.（台北市郊外）	提携10年目、年1回交互に親善訪問。
		348	台 湾	中和C.	友好クラブとして。
	尾張中央				
	津 島	346	台 湾	淡水C.	昭和56年11月提携、相互に親善訪問、R.C.経由で大学に日本語図書寄贈。
三 河 第 一 分 区	渥 美				
	蒲 郡	348	台 湾	基隆南区C.	提携7年目、会報、ロータリーの友、クラブの年間計画等相互送付、時々相互訪問。
	奥 三 河				昭和52年より南山大学の留学生を夏期2泊3日のホームステイとして毎年受け入れ。
	新 城	370	韓 国	大邱嶺南C.	昭和60年3月親善訪問、昭和60年10月18日来訪本調印、毎年相互訪問、昭和63年11月10日提携延長の締結。
	田 原				トヨタ自動車田原工場との関係で、ケンタッキー州ジョージタウン市R.C.との提携を検討中。
	豊 橋				提携の予定なし。
	豊橋ブルーアン				
	豊 橋 北				
	豊 橋 南	380	フィリピン	サンファンC.（マニラ・デルモンテ地域）	会報、役員名簿、年間計画相互送付、親善訪問。
		348	台 湾	台北城北C.	友好クラブとして昭和60年より相互訪問。
三 河 第 二 分 区	豊 川	347	台 湾	高雄岡山C.	昭和45年9月提携契約、隔年相互に親善訪問し親睦を深め、共同で社会奉仕をしている。
		370	韓 国	大邱達西C.	昭和52年5月提携契約、隔年記念例会時相互訪問し親睦を深め、共同で社会奉仕をしている。
	豊川宝飯				検討中。
	安 城	532	ア メ リ カ	ハンチントンビーチC.（カリフォルニア）	昭和63年2月6日提携、安城市も姉妹提携、30周年記念事業の一端として。
	碧 南				碧南市と米国ワシントン州エドモンス市とが姉妹都市提携をしているので機が熟せばR.C.も考慮中。
	一 色	517	ア メ リ カ	サンリアンドロC.（サンフランシスコ近郊1つ）	昭和53年東京大会の時提携契約、毎年、高、大学生の夏期交換、世界大会時親善訪問。
	刈 谷	707	カ ナ ダ	ミササガC.（トロント市郊外）	ミササガ市と刈谷市が姉妹提携。市教委により先生と生徒の相互訪問、R.C.も提携契約調印。
	西 尾				
	岡 崎 東		（アメリカ）	エルカミノリアC.（カリフォルニア州サンディエゴ）	姉妹提携の考えは無いが、各市内中学校同志の交流の橋渡し及び推進にあたっている。
	岡 崎 東				
	岡 崎 城南				
	岡 崎 南	532	ア メ リ カ	ニューポートバルボアC.（カリフォルニア州ニューポートビーチ）	昭和59年4月クラブ20周年記念事業として提携、昭和59年5月親善訪問、岡崎市も姉妹提携。
	高 浜				
	豊 田				御豊田市国際交流協会へ理事として参加、資金の協力を行なっている。
	豊 田 東				提携の計画なし。
	豊 田 西				多数のクラブより提携の申し出はあるが、今のところ提携は考えていない。

地区だより

第276地区、1989～1990年度の為の 地区協議会が開催されました

5月28日(日)午前10時30分より、豊橋市のホテル、ホリデイ・イン豊橋にて豊橋南ロータリークラブのホストにより、1989—1990年度の為の地区協議会が開催されました。当日は晴天にめぐまれ、特別出席者52名及び次年度の各クラブ役員等、700名を超える参加者のもとで、開催され、高沢ガバナーの地区協議会についての考え方、そして、盛田ガバナーエレクトによる次年度のヒュー・M. アーチャー・R.I.会長の“ENJOY ROTARY!”についての説明があり、昼食後、各分科会に別れての活発な研究討議が行われました。



地区協議会会場

地区協議会プログラム

次 第	時 間	
登 録	10:00～10:30	
本 会 議	10:30～11:30	(司会) SAA 福井 修平 ガバナーエレクト 盛田 和昭 ソングリーダー 赤井 知久
点 鐘		
国 歌 斉 唱		
ロータリーソング(奉仕の理想)		
開 会 の こと ば		実行委員長 平野 照二
歓迎のあいさつ		ホストクラブ会長 鈴木 茂雄
特別出席者紹介		ガバナーエレクト 盛田 和昭
ガバナーあいさつ		ガバナー 高沢 隆
新しい年度の目標について		ガバナーエレクト 盛田 和昭
諸事お知らせ		
昼 食	11:35～12:40	
分 科 会 (7会場)	12:40～14:50	
休 憩	14:50～15:00	
本 会 議	15:00～15:40	
ガバナー講評		ガバナー 高沢 隆
ガバナー・ミニ講評		ガバナーエレクト 盛田 和昭
次期ホストクラブ発表		
次期ホストクラブ代表挨拶		名古屋和合ロータリークラブ 次期会長 川村 敏雄
ロータリーソング(手に手つないで)		
閉 会 の こと ば		実行副委員長 中村 陽一
点 鐘		ガバナーエレクト 盛田 和昭



地区協議会について語る高沢ガバナー

国際ロータリー第276地区 第6回地区諮問委員会が開催されました

日 時：1989年5月27日(土) 12:00～14:30

場 所：ホテル ホリデイ・イン豊橋 “楓の間”

出席者：近藤P.G.、佐藤P.G.、森P.G.、加藤P.G.、
大隈P.G.、奥谷P.G.、福田P.G.、田中直前G.、
高沢G.、盛田G.E.

(オブザーバー 石川地区幹事、
小田地区会計長、
内山地区監事、
水野次期地区幹事)

欠席者：安野P.G.、鮎谷P.G.、川瀬P.G.
中村1990～'91年度G.N.

地区協議会を開催するにあたり、諮問委員会が開かれ、高沢ガバナーの挨拶の後、次の各事項について、報告が行われました。

〈報告事項〉

- ①地区大会の件
- ②国際大会の件
- ③国際協議会報告と新年度方針の件
- ④地区協議会の件
- ⑤次年度地区委員会にボランティア活動委員会追加の件
- ⑥同委員会委員長委嘱の件
- ⑦次年度地区拡大委員追加の件
- ⑧分区分代理会議の件

クラブだより

創立20周年記念式典報告

春日井ロータリークラブ

会長 林 徹

去る4月28日当クラブが20年前に産声をあげた日を記念して、創立20周年記念例会並びに式典を挙行いたしました。春日井ロイヤルホテルにて午後5時半より、鈴木春日井市長様はじめ地元各界名士の方々、高沢ガバナーはじめ東尾張分区代理及び分区内各クラブ会長各位、さらに遠路ご来訪頂きました姉妹クラブ南釜山R.C.、友好クラブ東港R.C.の会員家族多数のお客様をお迎えして開催することが出来、出席者はご来賓60名、当クラブ会員家族100名計160名でございました。

式典では創立以来今日迄ご指導頂きました向博特別代表、スポンサークラブ小牧R.C.創立時会長伴野富三氏並びに当クラブ歴代会長へ感謝状と記念品を贈呈し、続いて記念事業の発表と目録贈呈をいたしました。

記念事業は次の通りでございます。

- 1. 春日井市へ 新市庁舎陶壁 1面
- 1. 春日井警察署へ 交通安全教育用具 1式
- 1. ガールスカウト3団へ

野外用テント 2帳 ワープロ 1台

- 1. 米山記念奨学会へ 金一封
 - 1. ロータリー財団へ 金一封
 - 1. 第276地区へ オーストラリア国旗 1旗
- 本年度R.I.会長のお国でもあり、当クラブ交換留学生のお国でもある「オーストラリア国旗」の在庫がないと云うことで特にご寄贈申し上げました。



祝辞をのべる高沢ガバナー

続いて韓国南釜山R.C.との姉妹締結期間延長式を行い、次にご来賓より祝辞を頂戴して式典は終了し、次の懇親会へ移りました。

この式典を終えて思うにクラブ会員相互の活力の結集がこのイベントになったと感激して居ります。ガバナーはじめご来賓の皆様より身に余る讃辞を頂戴し有難うございました。この節目を転機として活力に満ちた奉仕活動を推進して参りたいと思う次第です。

創立25周年を祝して

岡崎南ロータリークラブ

会長 早川 弘三

風薫る5月12日、当クラブ4分の1世紀の歴史を祝し岡崎市竜美丘会館に於て、記念例会と併せ創立25周年記念式典を挙行いたしました。高沢ガバナー、中根岡崎市長を始めとする多くのロータリー及び地域のご関係の皆様、遠来の友人姉妹R.C.の米国ニューポート・バルボアR.C.、バルボアR.C.に随行した姉妹都市ニューポートビーチ市の親善使節団、ミス、準ミスニューポートビーチのお嬢さんも花を副え大勢のご来賓、友人の参加の基に国際色も豊かに盛会に開催する事ができました。

当クラブは1964年5月、岡崎R.C.をスポンサークラブとし岡崎2番目のR.C.として誕生、以来諸先輩の強いリーダーシップと会員のロータリー活動への情熱と努力により今日まで着実に発展をしております。

当クラブには、地域社会と密着したあるいは国際的視野にたったクラブ特有の三特別プロジェクトがあり、記念事業もこの三奉仕事業を中心に推進をいたしました。が紙面の関係でご報告できないのが残念です。その他特記すべき記念事業は、クラブ拡大にとり組み当クラブがスポンサークラブとして岡崎4番目のR.C.「岡崎城南R.C.」が誕生したことであります。

「ロータリーに活力を一あなたの活力を」R.I.のテーマですが情報化、国際化、高齢化の三化時代といわれます。ますます多様化、高度化する今日、会員90名一同、この25周年を一つの節目として

明日に向け一層の友情と融和の輪を強め、ロータリアン個人として、クラブとして地域社会と密着した、あるいは国際的視野に立ち奉仕の理想を求めて、我々の活力を生かさなければと心も新たにいたしました。

又16日、葵カントリークラブで開催をいたしました記念ゴルフ大会も近隣R.C.より71名の多くのご参加を賜り、和やかな内にも盛會を極め、3月7日のクラブ拡大記念例会から始まった25周年に関わる全ての事業日程も無事終了しご関係の皆様へ厚く御礼申し上げます。



25周年記念式典会場

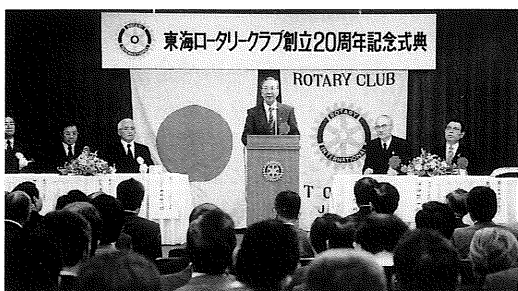
創立20周年を迎えて

東海ロータリークラブ

会長 高津 三 郎

5月13日、当クラブ創立20周年記念式典を高沢ガバナー、久野東海市長、並びに、スポンサークラブの名古屋港ロータリークラブ、友好クラブの姫路西ロータリークラブ、そして、区内5クラブの会長、幹事他、多数のご来賓をお迎えして、盛大に挙行致しました。

1969年4月東海市制発足と共に、名古屋港ロータリークラブのスポンサーにより創立されました。その間歴代会長と共に、それぞれ時代に即した活発な奉仕活動が展開されて来ました。



祝辞をのべる高沢ガバナー

今年度20周年を迎えるに当り、国際ロータリー、ロイス・アビー会長のテーマの実践をめざして、全員参加参画の記念式典、事業を進めて参りました。記念事業は、東海市に、市の特産品、蘭の花をモチーフで、小原和紙工芸家、日展評議員・山内一生氏に制作を依頼した、絵画(10号)10点を寄贈し、広く市民に鑑賞して頂き、文化資産として、永く残して諸事業に活用して頂くことと致しました。さらに、市民とふれあいをテーマに記念講演会(講師:映画評論家・水野晴郎氏)を、市民500余名の来場をいただき、これも盛大に催すことが出来ました。会員一同20周年を契機に、次なる、30周年、50周年に向けて、さらに活発な奉仕活動を進めて行くことを誓い合つて、有意義な一日で終えることが出来ました。

創立20周年記念式典を終えて

東知多ロータリークラブ

会長 加藤 知 成

去る5月14日(日)、高沢隆ガバナー、田中徹バスターガバナーをはじめ、近隣R.C.、尾張第一分区内のR.C.の各代表と、友好関係の地域内のL.C.並びにJ.C.の代表等をお迎えして、創立20周年記念式典とパーティーを催しました。

自画自賛するようで大変恐縮ですが、大筋において満足できる内容ではなかったかと思えます。これもガバナーをはじめとするご来賓各位のご友情のお陰だと会員一同感謝致しております。

この事業は、会長エレクトの時から懸念事項でしたが、ロイス・アビー会長のテーマを掲げて、クラブの総力を結集すべく取り組んでまいりました。実行委員長を中心に会員各位も若輩の会長(ガバナーによりますと地区内で一番若いとのことですが……)を盛り立てようと大変に張り切ってくれました。その結果、質素ではありますが、過去の記念式典に優るとも劣らない内容とすることができました。

大いなる副産物もございました。度重なる会合が会員相互の理解と親睦の輪を拓けました。会員の「夫人の集い」も生まれようとしています。

強いて心残りと思えば、会員増強が思うにまかせなかったことですが、これとても、会員の意識の中にはしっかり残されており、先き送りとなりましたが21年目の増強に備えて10数名の候補者が挙っております。創立20周年担当の会長として、東知多R.C.の新たな発展の基礎づ

くり立ち会えることができましたことを誇りに思っている次第です。

(参考：創立20周年の主な記念事業)

1. ポリオ・プラス基金への寄付 (20万円)
1. W.C.S.活動への寄付 (US \$ 1,000)
1. 大府市、東浦町、阿久比町の各々へ
 - ① 緑化事業へ寄付。
 - ② 身障者施設への軽自動車の贈呈。
1. 創立20周年記念誌の発行)



“手に手つないで”を大合唱

名古屋北R.C.創立30周年記念祝典を開催

名古屋北ロータリークラブ
会長 谷田 利景

昭和34年5月名古屋R.C.をスポンサーとして創立以来、30周年を迎え、去る5月19日名古屋東急ホテルで記念祝典を開催しました。

来賓96名をお招きしましたが、高沢ガバナーにはソウル国際大会へご出立直前のお忙しい中を特にご出席いただき、また20年近く姉妹提携の関係にあります台北西北R.C.からも16名もの多くの会員の参加があり、国際色豊かな催事となりました。

記念事業としては、愛知県に福祉基金200万円、名古屋市に小型四輪貨物客兼用自動車(ライトバン)2台を寄贈することにし、鈴木愛知県知事、平岩名古屋市助役にそれぞれ目録を贈呈しました。

来賓祝辞として高沢ガバナー、鈴木知事から温かい励ましのお言葉をいただきましたが、高沢ガバナーからは「立派な業績を持つ立派な模範クラブだが、ただひとつ不足するものがある。それはガバナーを出していないこと。これからの課題にしてほしい」というご指摘があり、私どもも、これからのクラブの課題としてその言葉の重みをしっかりと受け止めさせられる思い

がありました。

プログラムは、第1部セレモニー(30周年式典)、第2部ショー(五十嵐喜芳・島田祐子オンステージ)、第3部ディナータイムと3部構成で、厳粛な中にも華やかさを打ち出しましたが、ショーの最後にはヴェルディの歌劇「椿姫」中の「乾杯の歌」がデュエットで歌われ、祝宴のディナータイムへ移るといった趣向を凝らしました。

こうして宴が進むにつれ交歓の輪を拡げ、「なごやかな、そして風格あるクラブ」という長い伝統を体しながら、より一層会員一同心を一つにして、クラブの活性化、そして奉仕の理想に向かって進むよう、次なる周年に向けての飛躍を誓い合いました。



盛大な式典会場

例会場並びに事務局移転のお知らせ

岡崎城南ロータリークラブ

新例会場

〒444 岡崎市康生町515-33

岡崎ニューグランドホテル3F

TEL: 0564-21-5111

新事務局

岡崎ニューグランドホテル4F

TEL: 0564-26-2666 FAX: 26-2667

(7月1日に移転)

名古屋和合ロータリークラブ

新例会場

〒451 名古屋市西区樋の口町3番19号

ホテルナゴヤキャッスル

TEL: 052-521-2121

新事務局

ホテルナゴヤキャッスル409号室

TEL: 052-521-2121 (7月3日に移転)

ビジターフィー変更のお知らせ

岡崎城南ロータリークラブ

新料金 2,300円(7月4日の例会より変更)

名古屋和合ロータリークラブ

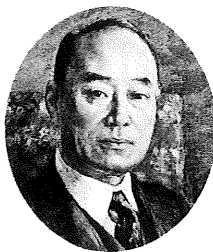
新料金 3,300円(7月5日の例会より変更)



新ポールハリス・フェロー

4月分

(4月末現在、ガバナー事務所判明分)



新米山功労者

4月分

(4月末現在、ガバナー事務所判明分)

氏名 所属R.C.

田中一一(豊橋北)

井原康成(名古屋北)

氏名 所属R.C.

荻本鉄夫(一宮北)

氏名 所属R.C.

加藤知成(東知多)

氏名 所属R.C.

岩月吉男(岡崎南)

5月分

泉 旭(名古屋東南)

新マルチプル・フェロー

5月分

太田一造(刈谷)

郷土玩具

三河風
碧南風
尾張風

豊橋R.C.会員
成田 嘉則
(成田記念病院理事長)

現代は心身のバランス喪失の時代と言われています。豊かな人間性を取りもどす為、更に大空への飛躍を夢みて風を取りあげました。

日本の風は中国から平安朝時代に伝来、鎌倉時代には軍事に用いられ江戸時代には武士と結びつく端午の節句に風揚げや風合戦が行われ男児の初節句に祝い風を贈り風の流行が武士から庶民の手に移り大きく発達しました。

三河風として現在豊橋、田原、碧南風として櫻井、尾張風として名古屋があります。

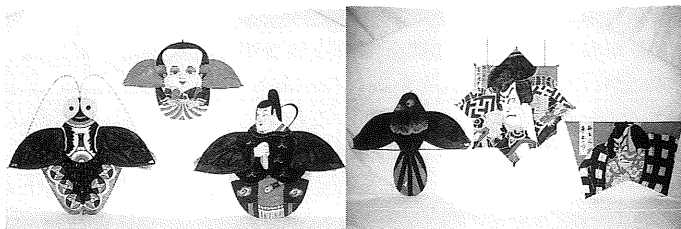
豊橋地方は浜松に負けず昔からタコ揚げの盛んな土地で形は台形の『けろり』と星形の『やつはな』の二つがありこの地方独特のものでこれにきらびやかな江戸絵(役者の似顔絵)をつけ4月～5月にかけて豊橋の空は風でいっぱいであった。竹ひご(わらぶき屋根の骨組みに使ったスス竹が最高)を組み美濃紙を張り顔料と染料で江戸絵を画く。

●櫻井風……昭和初期西端の天神風として全国に知られ風袋のついた風は尾張から美濃にかけて主流で天神様が図柄として取り上げられているのはここだけで作者は現在風仙、岩瀬仙松さんで細工風の圧巻である。

●名古屋風……種類は多く奴風のような桶のある風や角風が主であるが扇風、あぶ風、補助風もある。作者は創業150年の風茂、山田錦一さんで絵は武者絵、役者絵の手刷りで普通の風で10回、大物は100回も色を重ね刷ると云う。民衆のエネルギーがにじみ出ている風が近年各方面で見直されているのは誠に喜ばしいことであります。

川部地区副幹事からガバナー月信に郷土玩具案内の依頼をうけ、つたない解説でありましたが会員の皆様からはロータリーの友情で励ましのお手紙沢山頂き、感激致しております。

21世紀を迎へ機械化都市化が急速に進み我々の生活環境にも“うるおい”、“やすらぎ”が無くなっています。御覧にいられた郷玩が一服の清涼剤となり、御旅行をされた時、すこしでも御参考になりましたら幸せに思います。



第276地区 出 席 報 告

1989年 5 月 分

分 区	クラブ名	出席率	例 会 数	会 員 数			分 区	クラブ名	出席率	例 会 数	会 員 数				
				63年 7月1日	当 月	増 減					63年 7月1日	当 月	増 減		
尾張第一分区	知 多	100.00	5	34	39	+5	西尾張分区	あ ま	99.76	5	87	86	-1		
	半 田	97.51	3	70	73	+3		尾 西	98.64	5	57	59	+2		
	半 田 南	97.93	4	52	52	0		一 宮	96.99	4	95	98	+3		
	東 知 多	97.17	4	48	49	+1		一 宮 北	98.80	3	87	88	+1		
	常 滑	95.69	3	59	59	0		稲 沢	99.56	4	58	59	+1		
	東 海	96.87	4	57	56	-1		西春日井	97.46	5	61	65	+4		
	計	97.53		320	328	+8		尾張中央	100.00	4	44	46	+2		
名古屋第一分区	名 古 屋	94.71	5	221	236	+15	三河第一分区	津 島	99.54	3	88	87	-1		
	名古屋南	100.00	4	125	124	-1		計	98.84		577	588	+11		
	名古屋港	100.00	3	111	120	+9		渥 美	98.41	4	61	63	+2		
	名古屋瑞穂	100.00	3	79	84	+5		蒲 郡	98.57	3	79	80	+1		
	名古屋中	99.28	5	131	141	+10		奥 三 河	90.40	4	50	50	0		
	名古屋西	97.15	3	153	159	+6		新 城	93.20	3	52	54	+2		
	名古屋大須	100.00	3	79	85	+6		田 原	99.13	3	82	79	-3		
	名古屋東南	100.00	3	86	90	+4		豊 橋	100.00	3	126	123	-3		
	計	98.89		985	1,039	+54		豊 橋 北	99.23	5	117	114	-3		
名古屋第二分区	名古屋千種	97.55	5	54	60	+6	三河第一分区	豊 橋 南	99.73	5	80	80	0		
	名古屋東	99.63	5	110	113	+3		豊 川	93.90	4	80	83	+3		
	名古屋北	100.00	3	100	106	+6		豊川宝飯	92.31	5	50	53	+3		
	名古屋名北	100.00	4	59	62	+3		豊橋ゴールデン	100.00	3	—	55	+55		
	名古屋名東	99.72	5	71	72	+1		計	96.81		777	834	+57		
	名古屋守山	96.77	4	89	92	+3		安 城	98.92	3	79	83	+4		
	名古屋和合	100.00	4	98	103	+5		碧 南	98.70	4	77	82	+5		
	計	99.10		581	608	+27		一 色	100.00	3	54	53	-1		
	東尾張分区	犬 山	100.00	5	79	83		+4	三河第一分区	刈 谷	100.00	5	89	98	+9
岩 倉		98.97	5	38	40	+2	西 尾	98.04		5	84	83	-1		
春日井		100.00	3	86	88	+2	岡 崎	100.00		4	95	103	+8		
小 牧		100.00	4	71	72	+1	岡 崎 東	100.00		3	73	75	+2		
江 南		96.66	3	72	75	+3	岡 崎 南	99.61		3	85	90	+5		
名古屋空港		100.00	5	63	71	+8	高 浜	100.00		5	48	50	+2		
尾 張 旭		100.00	3	53	56	+3	豊 田	99.63		3	93	95	+2		
瀬 戸		98.79	4	78	82	+4	豊 田 東	99.34		4	73	76	+3		
瀬 戸 北		99.66	5	58	58	0	豊 田 西	97.48		5	100	96	-4		
豊 山 城 北		99.43	5	74	73	-1	岡崎城南	99.61		5	—	51	+51		
計		99.35		672	698	+26	計	99.33			950	1,035	+85		
地区内クラブ数 63 R. C.															
'88.7.1会員数				4,862名		増 加 会 員 数				288名					
当月末会員数				5,130名		減 少 会 員 数				20名					
当月平均出席率				98.58%		差引純増会員数				268名					

— 計 報 —

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

- 5月3日 大矢興司君（豊田西R.C.）
- 5月22日 野沢東三郎君（豊橋北R.C.）
- 5月24日 鈴木 章君（名古屋名北R.C.）
- 5月26日 佐藤志津吉君（瀬戸R.C.）
- 6月11日 鈴木孝昌君（蒲郡R.C.）



健康に一言

歩けば響く健康の足音

一時は大変なブームであったジョギングも、その後ジョギング中の突然死や、ジョギングによる腰や足の障害が報じられたことがきっかけになって、最近ではゆっくり楽しめて健康にもいいウォーキング、中でも腕を大きく振って大まかで歩く「エクササイズ・ウォーキング」が注目されています。

エクササイズ・ウォーキングの発祥地はアメリカで、いまはジョギングを抜いてこれがブームになっています。4人に1人が週2、3回はウォーキングで汗を流していると云われています。ウォーキングで通勤する人も900万人近くいると云う流行ぶりで、クラブや支部も6,000を超えていると云われています。

運動不足の解消や減量のためのジョギングも、やり方や体力によっては、心臓病や脳卒中などの発作の引き金になるわけですし、腕を直角に曲げて前後に大きく振って、きびきび歩くエクササイズ・ウォーキングは、体に負担がそれほどかからず、エネルギー消費量はジョギングとほぼ同じと云われています。毎分120mの速さで20分間ジョギングをしたときのエネルギー消費量は約140キロカロリーで、毎分160mで20分なら200キロカロリーで

す。エクササイズ・ウォーキングなら30分で140キロカロリーで殆ど変わりません。心拍数や酸素摂取量も差がありません。その上、ジョギングでは着地のとき膝や足首に体重の3～4倍の衝撃が加わりますが、エクササイズ・ウォーキングは必ず片足が地面に着いていますので、ジョギングの半分位の衝撃しか加わりません。

その他にも「1週間に4～50km歩く人は心臓病などによる死亡率が50%以下になる」とか「週に3回、45分間のエクササイズ・ウォーキングすると骨がもろくなるのが防げる」とか「心臓の冠状動脈の詰まりが取れた」など次々に良いデータが報告されています。

将棋にたとえれば、香車のようにつつ走るのはではなく、歩のようにしぶく決めるのが、日頃お忙しくお疲れの現在中年の方々には合っていると思います。明日からぜひウォーキングを取り入れて健康管理にお役立て下さい。

森 澄地区副幹事
(森外科院長)