

# Weekly Report

## 2025-26

よいことのために手を取りあおう

創立 / 1965年5月22日  
例会日 / 毎週木曜日 PM12:30~  
会場 / 江南商工会館1F 大ホール  
江南市古知野町小金112  
0587-54-8132

事務局 / 江南商工会館 別館1F  
TEL / 0587-55-6554  
FAX / 0587-59-7720  
URL / <https://www.kounan-rc.com/>  
Mail / [kounanrc@beach.ocn.ne.jp](mailto:kounanrc@beach.ocn.ne.jp)  
会長 / 沢田 昌久 幹事 / 尾関 育良 会報委員長 / 野々垣 裕司



2026年(令和8年) 2月5日(木) 晴 第2862回(当年度第22回)例会

司会 SAA 川崎 良一君  
ロータリーソング斉唱 「奉仕の理想」  
ソングリーダー 松野 拓也君  
四つのテスト斉唱 枚本 哲一君

- 言行はこれに照らしてから —
1. 真実かどうか
  2. みんなに公平か
  3. 好意と友情を深めるか
  4. みんなのためになるかどうか

ゲスト及びビジター紹介



カオリ イエン ニーさん

会長挨拶

会長 沢田 昌久君



こんにちは。

今日は朝ごはんの話をしようと思います。アメリカの学術誌に42歳から94歳の成人、約3000人の20年間の追跡調査を行った結果、朝ごはんを抜いたり、遅かったりした人は死亡リスクが高かったそうです。朝ごはんを摂らないと内臓が十分に働かないことから、病気を発症しやすい。それはなぜか、夜に休んでいた内臓に活動モードのスイッチをいれるということです。

朝の光と食事の刺激で、脳と内臓の時計が同期します。これがずれると自律神経が乱れやすくなります。しかも朝めし抜きだと午前中は血糖値が低い状態が続き、そこで昼食を摂ると、血糖値は急上昇します。この血糖値スパイクが血管を傷つけ、動脈硬化や糖尿病の原因になってしまうのです。

朝ごはんをきちんと食べる行為は、自律神経を整える効果があり、集中力もアップし仕事の効率も上がると言われます。

また朝・昼・夜の食事バランスは大切であり、夜を少なくすることが大切です。食べ物の栄養素には、昼や夜よりも朝食の方がより体内に吸収されるものがあります。

例えば抗酸化力に富むトマトのリコピンは慢性炎症を防ぎ、動脈硬化予防などに役立つと言われます。とにかく、朝ごはんをしっかりとることが、あらゆる栄養素の吸収がよいとされています。皆さんも朝ごはんは、しっかりとるようにしましょう。

米山奨学金授与



米山奨学生 カオリ イエン ニーさん



古稀 岩田 進市君

幹事報告 -別紙-

幹事 尾関 育良君

祝福

委員長 田岡 剛君



喜寿 倉知 正憲君



古稀 近藤 道磨君

出席報告

副委員長 松野 拓也君

会員数	出席者数	欠席者数	出席率
56名	38名	16名	71.69%

ニコボックス

副委員長 松野 拓也君

○クラブフォーラム クラブ運営常任委員会委員長 片平博己君 本日の卓話よろしくお願ひいたします。米山奨学生 カオリ イエン ニーさんようこそ江南ロータリークラブへ!

沢田 昌久、中村 耕司、尾関 育良、佐藤 弘夫 各君

○おかげさまで、心穏やかに喜寿を迎えることができました。

倉知 正憲君

○ニーちゃんあと例会は1回だけになりました。さみしくなります。

杉浦 賢二君

○本日卓話させていただきます。

片平 博己君

○クラブフォーラム クラブ運営常任委員会委員長 片平博己君 本日の卓話よろしくお願ひいたします。米山奨学生 カオリ イエン ニーさんようこそ江南ロータリークラブへ!



古稀 長瀬 晴義君

熊澤 治夫、富永 典夫、岩田 静夫、杵本 哲一、  
長瀬 晴義、南村 朋幸、波多野 智章、岩田 進市、  
三輪 慎一郎、田岡 剛、山崎 博征

各君

卓話

「江南ロータリークラブの管理運営について」



クラブ運営常任委員会 委員長 片平 博己君

次次年度ガバナー補佐を拜命しました、片平博己です。

2760地区には、84のクラブがあり、8つの分区に分けられています。その中の東尾張分区を担当します。東尾張分区には江南クラブを含め12のクラブがあり順番にガバナー補佐の担当が回ってきます。

ガバナー補佐の役割についての詳細はこれから勉強しますが、基本はガバナーの方針や考え方を各クラブに伝え、また各クラブの特色や実状を把握してガバナーに伝えることで、橋渡しをしながらクラブ及び地区運営が円滑に進むようお手伝いすることであると思っています。

IMを含め分区行事や地区行事、各種会議にて皆さんのご理解とご協力を賜る機会も出てくると思います。その節は何卒、よろしくお願いいたします。

クラブフォーラム

会員が心地良いと感じる  
クラブの運営について

ロータリークラブの五大奉仕

- ① **クラブ奉仕** : クラブの運営を円滑に行う活動
- ② **職業奉仕** : 職業を通じて社会に貢献し職業倫理を高める活動
- ③ **社会奉仕** : 地域社会の発展に貢献する活動
- ④ **国際奉仕** : 世界理解と平和を推進する活動
- ⑤ **青少年奉仕** : 若い世代のリーダーシップを育成支援する活動

① クラブ奉仕

・クラブ管理運営常任委員会

- プログラム委員会
- 例会運営委員会
- 親睦活動委員会

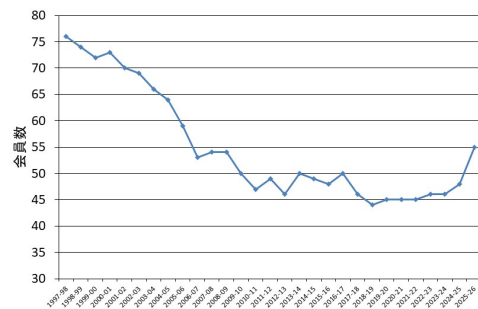
・会員増強常任委員会

- 会員増強委員会
- 会員選考委員会

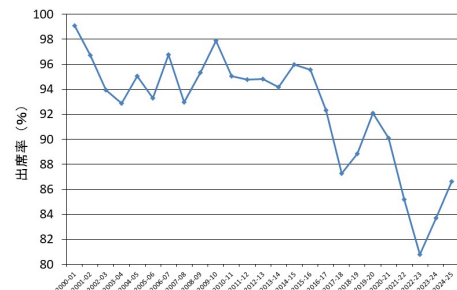
・公共イメージ向上常任委員会

- R情報・IT委員会
- 会報委員会

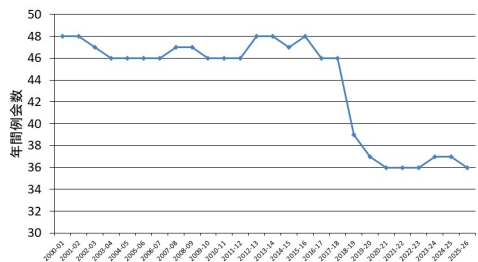
江南ロータリークラブ 会員数推移



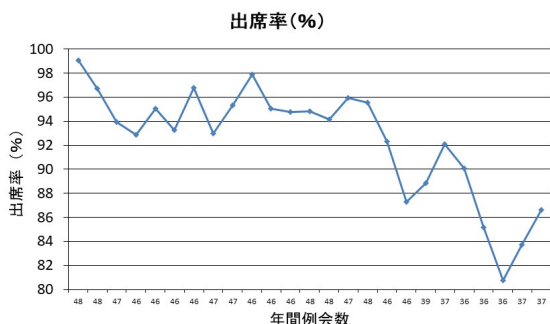
江南ロータリークラブ 出席率推移



江南ロータリークラブ 例会数の推移



## 例会数と出席率の関係



### 会員増強・出席率向上 一過性か構造的かの分岐点

- ・ 人的主導の成果は大きい
- ・ 受け止める組織構造は既に存在
- ・ 今後は『常態化』できるかが焦点  
(コツコツ、粘り強く、今いる人を大事に)

### 例会の重要性の再認識

価値ある時間の共有→出席してよかった  
他人に勧められるか

- ・ 卓話 : 心に残ること(自分への投資→STS)  
情報、知識、思考を広げる
- ・ 何気ない会話、気分転換、規律正しく
- ・ おいしい食事
- ・ 時間帯・形式の柔軟化の検討

### 親睦の重要性の再認識

- ・ 「親睦」と「奉仕」は車の両輪(バランス)  
二輪車→前輪: 奉仕で進むべき方向  
後輪: 親睦による推進力
- ・ 親睦→「仲間づくり」の手段  
会員増強・例会出席率向上・奉仕活動の充実
- ・ 「ロータリーを楽しもう」  
「楽しくなければロータリーではない」  
では、「ただ、単に楽しければロータリーなのか？」

## まとめ 「心地よいクラブのベースにあるもの」

### DEI+Belonging

- Diversity (多様性) : 多様性のある会員基盤
- Equity (公平性) : 誰もが公平に大切にされる場所
- Inclusion (包括性) : すべての人が参加できる環境
- Belonging (帰属意識) : 自分は受け入れられていると感じる場所

### 本日の食事



### 2月15日(日)3団体合同ゴルフコンペ 犬山カンツリー倶楽部



### 会報掲示板



### My ROTARY

※ログインしてご覧ください。

(担当: 副委員長 木本 寛)