

広島西南 ロータリークラブ会報

No.1307号



2025-2026 RI Message

2025年
12月

疾病予防と治療月間
クラブ健康管理月間

Rotary 

12月2日例会卓話

先日外来で、40代後半の女性Aさんに「更年期になつて体重が増えました。なるべく薬を使わずに、食事を変えて自然に体重を減らしたいです。どんな食事がお勧めですか?」という質問を受けました。

そこで今回は、Aさんのような悩みを抱えている人、最近米国でホットなグルカゴン様ペプチド1(GLP-1)関連のダイエット情報をご紹介します。

●体内のGLP-1は食事で増やせる?

世界中に大旋風を巻き起こしている「GLP-1受容体作動薬」。2型糖尿病を患う人の血糖値と体重のコントロール、肥満の人の減量に役立ちます。

ところで、そもそもGLP-1は、私たちが食べ物を摂取すると、脳や消化管で作られるホルモンです。その信号は、臍臓からのインスリンの放出を刺激し、血糖値を上げるホルモンのグルカゴンの放出を減らすことを指示します。また、胃から腸への食物の消化を遅らせるため、満腹感が早く感じられ、しかも長く続きます。こうしてGLP-1が増えると空腹感が減り、血糖値が安定し、体重をより適切にコントロールできるようになります。

GLP-1の血中濃度は、空腹時は一般に5 pmol/Lから15 pmol/Lの範囲にあり、食後は2倍から4倍に増えます。より具体的には、GLP-1の血中濃度は食後15分

以内に上昇し、約60分後にピークに達します。2時間後には、GLP-1濃度は次の食事まで徐々に低下し始めます。ただし体が十分なGLP-1を生成しないと、満腹の合図が体に伝わらず、食べ続けてしまう可能性があります。

一方、GLP-1受容体作動薬の半減期ははるかに長く、薬剤の種類によって違いますが、1.5時間から5日間持続します。この安定性で、薬は食欲と渴望を抑えることができます。

とはいえ嬉しいニュースがあります。食事で体内のGLP-1生成を増やすことができるのです。

●白パンVSライ麦パン

以下、NPRニュースに専門家らが食後のGLP-1の反応を説明しています。

朝起きて空腹を感じ、白パン2枚と目玉焼きを食べたとします。消化された食物が小腸に入り、炭水化物、脂肪、アミノ酸などの栄養素の多くが血液と脳で雪崩のような活動を引き起します。そして、GLP-1などのホルモンが放出されます。

ミッドウェスタン大学の腸生理学者シンジュ・スンダレサン博士は、「食べ物は腸の細胞を活性化し、そこから大量のホルモンを分泌します」「GLP-1など約20種類のホルモンは、満腹ホルモンとして知られています。

“肥満”を科学でコントロールする時代へ



- ・肥満は成人や老人が主な問題 (WHO, 2020)
- ・肥満は心臓病や糖尿病などの慢性病を引き起す
- ・肥満は多くの人々に心臓病や糖尿病などのリスクがある (WHO)
- ・カロリー制限や運動
- ・睡眠時間、運動量
- ・食事制限、運動量、睡眠時間

「肥満のリスク」と説明されたままの肥満問題。科学がホルモンの視点から解決しようとしています。

効果は? 慢性の炎症を抑制?



- ・HbA1c (血漿糖化率) 改善
- ・糖尿病リスク削減 (STEP-1 試験, NEJM 2021)
- ・心臓病リスク減少 (SELECT 試験, 2022)
- ・脂肪肝 (NAFLD) の改善率が 40~50% (JAMA 2023)
- ・代謝機能不全症候群改善 (MASH II ワゴーニー実験)
- ・糖尿病リスク削減 (FDA ゼッファランド承認)
- ・慢性的肥満リスクからくる (FDA オゼンピック承認)

他にも...
認知症、癌など。主導性糖尿病、多発性硬化症候群。
12 種の肥満関連疾患のうち 10 種類で発症のリスクが大幅に低下

まとめ

- ・GLP-1 薬 = “痩せて痩せる”ではない。
- ・自分の体と協力して生きる “ための新ツール”。
- ・平均 15% 体重減少。HbA1c 改善。脂肪肝改善。
- ・どれも科学が示す “事實”。
- ・すべての人に同じ結果が出るわけではありません。

GLP-1 とは?

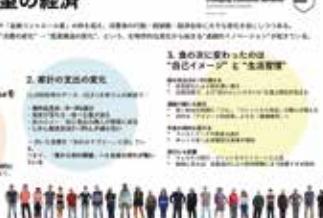
「天然の食欲のリレーホルモン」

- ・GLP-1 は本来すぐ痩れる名で長持ちする形に強化
- ・脳内に分泌。インスリンの分泌を促し、血糖を下げる
- ・脳に作用して「お腹がいっぱい」と感じさせる
- ・胃の動きをゆるめて、消化をゆっくり、満腹感を長持ちさせる

どんな薬? どう使うの?

- ・GLP-1 は本来すぐ痩れる名で長持ちする形に強化
- ・脳内に分泌。インスリンの分泌を促し、血糖を下げる
- ・脳に作用して「お腹がいっぱい」と感じさせる
- ・胃の動きをゆるめて、消化をゆっくり、満腹感を長持ちさせる

新しい欲望の経済



1. GLP-1 治療の核心は iPhone を組み込むことです。
2. 断片の実証の実現。
3. 他の次に変わったのは “自己イメージ” と “生産性”。

「自己イメージ」と「生産性」は、個々の行動や行動の結果によって影響される複雑な概念ですが、GLP-1 治療はこれらを強化する効果があります。つまり、自己イメージを高め、生産性を向上させることで、より効率的に目標を達成することができるのです。

よくある誤解

- ・「打てばすぐ痩せる」 → 違う
- ・食事・運動・睡眠と組み合わせると効果的
- ・「一生続ける必要がある?」 → 個人差あり
- ・中止後リバウンドしやすいため、生活習慣の改善がカギ



(出所) 肥満を中心とした人の約 2/3 が 1 年半以内に生活習慣を変える (Lancet Diabetes Endocrinol. 2020)

GLP-1 治療薬 2025

体重減少から全身保護へ



米国ボストン在住内科医師ナタリ・ピクス・ウェルネスプログラム担当医 大西理子

著名人たちのストーリー



イーロン・マスク (経営者) Tesla, SpaceX
ダリス・ジョフソン (著元会員) HCG Life
キャサリン・ペイント (女優) The Crown
ケービー・ゴルドブロード (女優) The Crown

副作用は?

- ・一過性的消化器症状、9割以上は軽症 (FDA, 2024)
- ・まれですが、注意が必要な副作用

筋肉・筋の痛み、アレルギー反応、頭痛
発赤、浮腫、皮膚の変色、舌の色の変化など

覚えない人、注意が必要な人

- ・甲状腺の機能亢進 (甲状腺ホルモン) の問題がある人
- ・頭痛を起こしたことがある人
- ・浮腫や、腫脹の方法
- ・他の血糖調節薬 (インスリンなど) を使っている人は要注意

ます。そのため、食べるスピードが遅くなり、やがて満足感を感じて食べるのをやめるのです」と語ります。

ただし、GLP-1の作用は非常に速い。コロラド大学ダーリーン サンドバル博士は「ホルモンが血液に入ると、分解が始まります」「GLP-1が心臓や血液循環の残りの部分に到達する頃には、ほとんど残っていません」と言います。そのため、この纖維質のない朝食を食べてから1～2時間後には、血中のGLP-1レベルが急激に低下します。そして昼食の時間になると、また空腹になります。

ところが白パンの代わりに、食物纖維が8～10グラム入ったライ麦パンを2切れ食べたらどうなるでしょう？大量の纖維を追加すると、食事から何時間も経ってから腸がGLP-1を放出します。私たちの体は食物纖維を分解する能力がありません。そのため食物纖維は小腸をほとんど変化せずに通過し、最終的には食後約4～10時間で大腸に到達します。

食物纖維は大腸で、食物纖維を消化する細菌たちと出会います。細菌たちは、特定の食物纖維をより小さな分子に分解し、GLP-1だけでなく、PYY（ペプチドYY）と呼ばれる食欲を減らすもう一つの重要なホルモンの放出を誘発します。

GLP-1とPYYは食後数時間後に起るため、食間の空腹感、さらには次の食事の食欲さえも抑えることができます。

つまり、食事で体内のGLP-1生成を増やす鍵の一つは「食物纖維」となります。

●GLP-1を増やす食品1：発酵性食物纖維

ただし、すべての食物纖維が同じというわけではありません。満腹ホルモンを高めるには、腸内細菌が消化できる「発酵性食物纖維」を摂取する必要があります。発酵性食物纖維は、腸内の善玉菌のエサとなる食物纖維です。

例えば、オートミールはオーツ麦を食べやすく加工した食品ですが、発酵性食物纖維を多く含みます。ルイジアナ州立大学の研究者は、健康な若年成人を対象に、オートミールと、同カロリーの即席朝食シリアル（低纖維）の食欲反応を比較しました。結果、即席朝食シリアルと比較して、オートミールは食欲を抑制し、満腹感を高め、エネルギー摂取量を減らしました。

発酵性食物纖維を多く含む食品のリストは次のとおりです。

リンゴ

アーティチョーク

アスパラガス

大麦

豆

ベリー類

キャベツ

ニンジン

柑橘類

亜麻仁

ニンニク

レンズ豆

オート麦

タマネギ

根菜類

これらはほんの一部の例です。多くの果物や野菜には発酵性食物纖維が含まれています。

●GLP-1を増やす食品2：タンパク質

タンパク質を多く含む食事はGLP-1の分泌を大幅に刺激し、血糖値の低下や満腹感を高めます。

例えば、卵。セントルイス大学の研究者らの、太りすぎや肥満の参加者（25～60歳のBMIが $25\text{kg}/\text{m}^2$ 以上の女性30名）を対象にした調査では、卵の朝食は、同カロリーのベーグルベースの朝食と比較して、満腹感を高め、食欲を減らし、その後の短期的なエネルギー摂取を大幅に減らしました。

高タンパク質の食品には、豆類、ナッツ・種子類、鶏肉、魚、乳製品、大豆製品があります。

●GLP-1を増やす食品3：脂質

食品の種類によっては、より多くのGLP-1を自然に増やします。デンマークの研究者らによる報告によると、オリーブオイルに含まれるような不飽和脂肪酸は、バターのような飽和脂肪酸よりもGLP-1の放出を刺激する効果が高いことを示唆しています。

2016年の報告によると、例えばアーモンド（30.0～90.0g）やピスタチオ（28.0～85.0g）のようにタンパク質、多価不飽和脂肪酸、纖維含有量の高い食品を高炭水化物の食事に加えると、用量依存的に食後血糖反応が改善されることも示されています。

また肥満の女性では、標準的な朝食にピーナッツ（42.5g）またはピーナッツバター（42.5g）を摂取すると、食後インスリン血中濃度が上昇し、標準的な昼食後の食欲が減りました。さらに、ピーナッツバターは、標準的な昼食後の食後PYY血中濃度を有意に上昇させ、食後血糖濃度を低下させました。GLP-1とPYYは小腸にあるL細胞から共分泌されることから、ピーナッツバターが食後のGLP-1分泌も促進する可能性は十分考えられます。メタボリックシンドロームの成人に炭水化物を含む食事にピスタチオ85.0gを加えたところ、GLP-1とグルコースインスリン刺激ペプチドの血中濃度が上昇したことを発見しました。

●GLP-1を増やす食べ方

2022年にインドネシアのジャカルタで実施された研究によると、炭水化物を食べる前に野菜を食べると、炭水化物の後に野菜を摂取した人に比べて、特に食後60分で2型糖尿病患者の血糖値とGLP-1レベルに有意

な影響が出ることがわかりました。

研究者らは、炭水化物の前に野菜を食べることは、血管合併症を防ぐ有望でシンプルな糖尿病食であると結論付けました。

以上が最近の知見です。発酵性食物纖維、タンパク質と質のいい脂質を含む食品を毎日の食生活に取り入れて下さい。またGLP-1受容体作動薬を使用していれば、何を食べても言いわけではありません。GLP-1受

容体作動薬を使用しながら栄養価の高い食事を摂ることは、これらの薬の効果を最大限に引き出すために不可欠です。上述のような食品を積極的に取り入れてくださいね。

2024年10月10日 MRIC by医療ガバナンス学会 発行



大西陸子

内科医師・医学博士／米国ボストン在住

東京女子医科大学卒業後、同血液内科入局。国立がんセンター、東京大学医学部付属病院血液・腫瘍内科にて造血幹細胞移植の臨床研究に従事。

2007年4月より、ボストンのダナ・ファーバー癌研究所に留学し、ライフスタイルや食生活と病気の発生を疫学的に研究。2008年から2013年まで、ハーバード大学で、肥満や老化などに関する研究に従事。ハーバード大学学部長賞を2度授与。

米国認定ウェルネスコーチ。

2025年6月、ハーバード・メディカル・スクール

「Health and Wellness: Designing a Sustainable Nutrition Plan」修了。

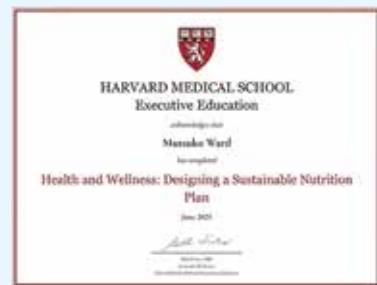
ナビタスククリニック ウェルネス・プログラム担当

Health and Wellness: Designing a Sustainable Nutrition Plan

ハーバード・メディカル・スクールで体系的に修得した、最新のライフスタイル医学と栄養支援の理論を『GLP-1カウンセリング』—ウェルネス・プログラムに取り入れています。

このプログラムでは、生活習慣の見直しや行動変容の支援を通じて、ライフステージに応じた個別性の高いアドバイスを提供しています。

医学的エビデンスに基づきながら、一人ひとりの生活背景に寄り添い、より良い健康習慣の定着を丁寧にサポートします。



12月の会員記念日

会員誕生日	結婚記念日	パートナー誕生日	創業月
田中 朋博 4日	寺西 浩一 3日	平岩 宏隆夫人 9日	熊本 卓司 (株)ポップジャパン S49年
杉本 清英 11日		梶本 尚揮夫人 11日	杉川 紗綾 (株)ホールディングス H16年
佐藤 二郎 13日	入会月	杉川 聰夫人 13日	遠崎 秀一 (株)プラスワン H10年
伊藤 英彦 21日	徳納 武使 H19年	濱田 公道夫人 14日	上田 直治 (株)オンリーワン H15年
岡本 優明 25日	田中 朋博 H25年	水谷 耕平夫人 26日	山下 哲夫 山下・長井法律事務所 S59年
濱田 公道 26日	熊本 卓司 H30年		

会長時間

第1792回例会 12月2日

「ロータリアンの質と数について」

皆さん、こんにちは。ロータリーではよく「ロータリーの発展には、ロータリアンの“質”的向上と“数”的増加、この両方が車の両輪のように必要だ」と言われます。

確かに、人数ばかり増えて、ロータリーの理念を理解していない方が多ければ、クラブとしてしっかりした活動はできません。では反対に、理念に共感する方ばかりでも、極端に会員数が少なければ、ロータリーの理念を社会に広げていくことは難しくなります。

つまり、“質と量のどちらも大切”ということだと思います。

では、ロータリアンの「質」とは何でしょうか。

私たちはつい「ロータリアンは質の高い職業人でなくてはならない」と考えがちですが、これは希望であると同時に、少し思い上がりでもあるのかもしれません。

定款では会員の条件は「善良な成人で、職業上良い評判を持っていること」とあります。しかし、それ以外の基準—例えば職業の肩書きやステータスなど—で“質”を判断してしまってはいないでしょうか。

本来の「質」は、ロータリーの奉仕理念を理解し、実践していくかどうか。

ここに尽きると思います。しかしその資質が入会前に完全に分かるかといえば、そんなことはできません。

だからこそ、会員の質を高めていく作業は、入会してからの毎週の例会や奉仕活動、仲間との学びの中で育っていくものなんです。

ロータリーは、一生を通じて自分を磨き続ける“研鑽の場”ですから。

そう考えると、「将来きっと素晴らしいロータリアンになるだろう」と信じられる方を積極的に迎え入れ、そのロータリー・ライフの中で一緒に育っていくことこそ、もっとも現実的で効果的な会員増強ではないでしょうか。

また、長く在籍している私たち自身も、改めてロータリーの理念を思い出すこと—これも質を高める大切な取り組みです。

質と量、その両方が揃ってこそ、クラブは力を發揮し、ロータリーの理念を社会に伝えていくことができます。

これからも、仲間とともに学び、支え合いながら、より良いクラブづくりを進めていきたいと思います。

第1793回例会 12月9日

「年次総会継続と変化への対応—40周年に向けて」

皆さん、こんにちは。

本日は年次総会という大切な場で、少しお話をさせていただきます。

私たち広島西南ロータリークラブは、これまで多くの先輩方が築いてこられた伝統と歴史によって支えられてきました。

「継続こそ力なり」という言葉がありますが、本当にその通りで、クラブの基盤は長い年月をかけた積み重ねによって形づくられてきました。

しかし、もう一つ忘れてはならないのが「変化への対応」です。

社会も、地域も、私たちを取り巻く環境も、ものすごいスピードで変わっています。ロータリーもまた、時代に合わせて、自分たちでアップデートし続けなければいけません。

来年、私たちのクラブは40周年を迎えます。

40年という節目は、ただ年数を数えるだけでなく、“これまでの歩みをどう未来につなげるか”を考える絶好のタイミングだと思っています。

その意味で、今日ご承認いただく次年度の体制は、とても大切です。変化を恐れず、そして無理に背伸びをするわけでもなく、私たちのクラブらしさを大切にしながら、しっかりと新しい挑戦にも踏み出す。そういうバランスの取れた一年になることを期待しています。

ロータリーの良さは「人」です。一人ひとりが無理なく、でもできる範囲で力を出し合い、お互いを尊重しながら前に進んでいく。

この西南ロータリークラブの温かさがある限り、どんな変化も乗り越えていけると信じています。

40周年に向けて、クラブ全体で一つの方向を見定め、“継続すべきこと”と“変えるべきこと”を丁寧に見直しながら、次年度がより良いスタートを切れるよう、私も微力ながら全力でサポートしていきます。

どうぞ皆さん、これからもご協力とご理解をよろしくお願ひいたします。

第1794回例会 12月16日

「クリスマス家族例会について」

皆さん、こんばんは。

前回の例会でご紹介するのを失念していました。12月5日に、点字ボランティアグループ「つぼみ」と協力して作成した点字カレンダーの贈呈式をおこなってきました。長年にわたり尽力いただいている曾里会員、当日参加いただいた児玉副会長、岡田会員、鍵岡会員、尾崎会員ありがとうございました。

さて、今日はクリスマスの夜に、こうしてご家族そろってお越しいただき、本当にありがとうございます。

会員の皆さん、そしてご家族の皆さまのお顔を拝見していると、このクラブがどれほど温かい“ファミリー”に支えられているか、あらためて感じます。

12月はロータリーでは「疾病予防と治療月間」です。難しい言葉ですが、簡単に言えば、病気にならないように気をつけよう、そして困っている人を助けようという月です。

最近は風邪も流行っていますし、インフルエンザも心配です。ロータリーとしても「健康をまもること」が大事だという意味ですね。

そして同時に、クラブとしては「クラブ健康管理月間」にもしています。こちらは、病気の健康ではなくて、クラブそのものを元気な状態に保つという意味です。会員の活動、みんなのつながり、新しい仲間づくり、奉仕活動の力。これらがバランスよく整ってこそ、クラブはずっと元気で、未来へ続く組織になります。

クラブの健康を守るうえで欠かせないのは、実は今日ここに来てくださっているご家族の皆さまの支えです。

ロータリーの活動は、皆さんのご家族が「いってらっしゃい」と送り出してくださることで成り立っています。ときには早朝の行事や夜の会合もあります。そのたびに、家族が背中を押してくれている。社員の皆さん、職場の仲間の理解もあって初めて初めて続けられています。

今日は、その感謝をしっかりと伝えたいと思います。本当にありがとうございます。

健康ということでは、この後のアトラクションでバレエを踊っていただく三木まりあさんは大病を乗り越え自分の夢に向かって歩まれている素敵な人です。またご自身の経験をもとに困っている人を助ける活動もされていますので、是非、素敵なおバレエをお楽しみください。

そして、せっかくの家族会ですので、どうぞゆっくり楽しんでください。おいしい料理や楽しい時間を、存分に味わっていただければと思います。

どうぞ今夜は、素敵なおバレエをお過ごしください。



例会記録

第1792回例会

12月2日

12:30~13:30 ANAクラウンプラザホテル広島

われらの生業

会長時間

お誕生記念月記念品贈呈

濱田公道 会員

この度は、12月生まれの会員の誕生日にお祝いいただき、又記念品も頂戴し、ありがとうございました。

そろそろ誕生日月のお礼の挨拶が回ってくるのではないかと、何となく思っていましたら、原屋副幹事より連絡があり、やはり来たかと昨日思っていたところでした。

私の誕生日は12月26日ですので、子供の頃はだいたいクリスマスと誕生日、そしてお正月をまとめられていた記憶があります。以来、あまり誕生日を祝っていただいた事がないように思います。このように皆さんにお祝いしていただき感謝申し上げます。



誕生日というものは、本人がお祝いしていただくものと思っておりましたが、職業柄、他者に対する考え方を意識するようになりました。

当然、生まれてきたことを喜ぶ日ではありますが、生んで育ててくれた母、両親に感謝するべき日ではないのかと思います。

誕生日を迎える56歳になり、還暦の足音さえ聞こえてくるような気がしてきました。

子供もまだ高校生ですし、自身の身体を気にしながら、これから的一日一日を大切に過ごしていきたいと



思います。

本日は誕生日をお祝いいただき、ありがとうございました。

幹事報告

ロータリーレート変更の案内（154円で変更なし）。／2025-26年度在広RC年末年始例会変更・休会リスト、2025年喪中会員リスト配布の案内。／12月16日（火）クリスマス家族例会の出欠未回答者は12月8日（月）までに、1月20日（火）職場訪問例会の出欠未回答者は12月12日（金）までに、2月15日（日）インターネットミーティングの出欠未回答者は12月16日（火）までに、それぞれ事務局まで連絡のこと。／2月20日（金）～21日（土）全国西南の集いin京都の仮登録の未登録者は事務局まで。／次回例会は年次総会。／例会終了後、第6回理事役員会開催。

スマイルボックス

杉川聰・綾 会員、宮崎真 会長、熊本卓司 会員、勘田泰邦 会員

出席報告

会員数 63名 出 席 50名 欠 席 13名
来 客 0名 来 賓 0名
ゲスト 1名

プログラム

外部講師卓話

「GLP-1薬がもたらす健康の未来」

ナビタスクリニック・ウェルネスプログラム担当
大西睦子 様

【巻頭に卓話原稿掲載】

第1793回例会

12月9日

12:30～13:30 ANAクラウンプラザホテル広島

奉仕の理想

四つのテスト唱和

会長時間

結婚記念月記念品贈呈

寺西浩一 会員

こんにちは。本日は結婚記念日をお祝いください、本当にありがとうございます。

プレゼントのお気遣いをいただき、とても嬉しく思っています。

12月3日で結婚して10年となりました。結婚生活は楽しいことも大変なこともありましたが、こうして皆さんに囲まれてお祝いしていただけることは、本当に幸せなことだと感じました。

ロータリーという場で、人とのつながりの大切さを実感できるのは、人生の大きな財産だと思っています。

これからも夫婦で仲良く先輩方のように仲睦まじく、そして皆さんと一緒にクラブ活動に励んでいきたいと思います。

最後に…12月の記念日は私だけなので毎年喋るこ

とになり、飽きられてしまいます。

なので、12月結婚記念日はたくさんの方を募集しています。これから結婚を考えている方はぜひ12月を候補にしてください。

今日は本当にありがとうございました。



幹事報告

次年度理事役員候補者名簿・会員手帳追加シール・西南の集いIN京都本登録案内・2025-26年度中間収支決算報告書配布の案内。／1月20日（火）職場訪問例会の出欠回答締切は12月12日（金）、2月15日（日）インターネットミーティングの出欠回答締切は12月16日（火）、2月20日（金）～21日（土）西南の集いIN京都の本登録申込期限1月6日（火）まで。それぞれ事務局まで連絡のこと。／次週クリスマス家族例会は18時30分から、ANAホテル3階オーキッドで開催。

スマイルボックス

国際ロータリー第2710地区 グループ7ガバナー
補佐 田上剛 様、新井務 会員

出席報告

会員数 63名 出 席 51名 欠 席 12名
来 客 0名 来 賓 0名
ゲスト 2名

プログラム

2025-26年度年次総会

議 事 第1号議案

2025-26年度会計の中間報告の件

議 事 第2号議案

2026-27年度理事役員選任の件

指名委員会で慎重審議した結果、指名決定された方をご報告申しあげます。

会長エレクト	児玉 栄威	理事	上田 直治
直前会長	宮崎 真	理事	水谷 耕平
副会長	岩田 智博	理事	尾崎 順也
会長ノミニー	岩田 智博	理事	栗原 佑哉
幹 事	岡田 真規	理事	杉本 清英
副幹事	新藤幸次郎	S.A.A.	新井 務
副幹事	寺西 浩一	会計	鈴木 貴大

広島西南ロータリークラブ 次年度会長就任あいさつ

皆さま、本日はお忙しい中、年次総会にお集まりいただきありがとうございます。

この度、次年度の広島西南ロータリークラブの会長を拝命いたしました児玉栄威でございます。

歴史あるクラブの40周年という大きな節目の年に、このような大役を務めさせていただくこと、身の引き締まる思いでございます。

まずは、このクラブを創立され、育ててこられた歴代会長の皆さん、役員・会員の皆さんに、心より感謝と敬意を表します。先輩方のたゆまぬ努力と深い奉仕の理想があつてこそ、今の広島西南ロータリークラブがあります。私は、40年の歩みを決して途切れさせることなく、次へつなぐ年にしたいと思っています。

皆様のご理解とご協力が頼りです。精一杯精進してまいりますので、来年度もよろしくお願ひ申し上げます。



衛星クラブ経過報告

広島西南平和ロータリー衛星クラブ
池田志帆 会員

皆様こんにちは。

広島西南平和ロータリー衛星クラブ、議長2年目を務めさせていただきます、株式会社木貞商店の池田志帆です。

平素は私たち、衛星クラブへ、多大なるご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

本日は我々、衛星クラブの活動について報告の場を設けていただきました。みなさまにとって有意義な時間となりますように努めますので、どうぞよろしくお願ひします。

1年前、2024年6月3日に当衛星クラブは広島西南ロータリークラブをスポンサーとしてRI理事会から認可をいただき、第2710地区初の衛星クラブとして誕生いたしました。

改めてのご報告ですが、我々の会の名前は親会である広島西南ロータリークラブから「広島西南」をいただき、そこに「平和」を加えています。

わたしたちは折に触れ「平和」の言葉の意味を模索し、どのような活動ができるかを話し合っています。

原爆直後の悲惨さを訴える平和学習をアップデー



トして戦後復興した広島のこの力強さを広く情報発信したいという思いから、「平和」という名前を加えさせていただきました。

メンバーは20代から60代まで幅広い分野より参加をいただき、初年度15名から若干入れ替わりを経て、現在14名で活動をしております。

今年度の三役は前年度と変わらず

議長：池田、議長エレクト：星山さん、

幹事：溝部さん で運営

●創立から今日までの活動報告

初年度と変わらず月2回の例会を開催

第1、第3木曜日 19:00 ~ 20:00

第一ビルサービスさんの会議室

飲食無し、会議のみ

外部や、親会から講師を招き卓話

外部企業、団体のさまざまな取り組みについて、ロータリークラブの基礎の基礎を教えていただいています

このうち、今年度は懇親を深めるため年4回程度、食事付きの懇親会を予定しており、年内2回開催済みです。親会からの多数のご参加ありがとうございます。

後半も2回開催予定です。まだまだメンバー同士の仲良し度合いはのびしろたっぷりで、親会の皆様とも親睦を深めたいと思っております。皆様お時間合えばぜひご参加ください。

親睦委員会

会員相互の親睦と交流の促進

会員同士の友誼を深め、クラブの結束を高めるための活動を企画・実施します。

親睦行事の企画運営

例会以外の親睦活動（懇親会、旅行、レクリエーションなど）を企画し、会員の参加を促します。

新入会員のサポート

新入会員がクラブに馴染み、他の会員と交流できるよう支援します。

プログラム委員会

例会プログラムの企画・手配

毎週の例会において、有意義で興味深いプログラム（卓話、イベントなど）を企画・準備します。

卓話者の選定と依頼

例会の講演者（卓話者）を選定し、テーマの調整や当日の手配を行います。

例会の活性化

多くの会員が例会に出席し、充実感を得られるよう、プログラムを通じて例会の質を高めます。

ロータリー情報

前年度親クラブ幹事に依頼し、ロータリー情報の勉強会を行う。

会員増強委員会

新規会員の獲得

クラブの活性化と職業分類の充実のために、入会候補者の発掘、勧誘、入会手続きのサポートを行います。

会員維持（退会防止）

現会員が長く活動を続けられるよう、クラブへの満足度を高め、退会を防ぐための施策を検討・実施します。

クラブの成長計画

長期的な視点から会員数の目標を設定し、その達成に向けた戦略を立てます。

クラブ広報委員会

（公共イメージ委員会などとも呼ばれます）

クラブの対外的な広報活動

ロータリーの活動やクラブの奉仕プロジェクトについて、地域社会やメディアに対して情報を発信します。

公共イメージの向上

ロータリーの認知度と評価を高めるための活動（メディア対応、SNSやウェブサイトの管理・運営など）を行います。

クラブ内の情報共有

クラブ週報や会報の発行、ウェブサイトの更新などにより、会員への情報伝達とロータリーの知識向上を図ります。

奉仕プロジェクト委員会

奉仕プロジェクトの企画・実施

地域社会や国際的なニーズを調査し、それに応える具体的な奉仕プロジェクトを企画し、実行に移します。

（例：清掃活動、寄付活動、識字率向上プログラム、国際交流支援など）

地域社会との連携

奉仕活動をより効果的に行うため、地方自治体、NPO、他の奉仕団体など、地域社会の様々な団体との協力関係を構築・維持します。

プロジェクトの評価と報告

実施したプロジェクトの成果を評価し、会員や関連団体、国際ロータリー（RI）に報告します。

ロータリー財団への理解促進

ロータリー財団のプログラム（ポリオ根絶、補助金制度など）に関する知識を会員に提供し、財団への支援を促します。

The grid displays 12 screenshots from a Japanese Rotaract club website, illustrating various club activities and operational details:

- Top row:
 - Logo and club name: 佐賀県宇佐ロータリークラブ
 - Project details: 広島市の課題について (Project about Hiroshima's issues)
 - Project details: 本プロジェクト (Main Project)
- Middle row:
 - Project details: ビジョンの共有 (Sharing Vision)
 - Project details: 世界に広島が復興の象徴である事を発信する (Promoting Hiroshima as a symbol of reconstruction)
- Bottom row:
 - Operational structure: 活動の体制について (Operational structure)
 - Project details: RE:DAYS (ロータリーデイズ)
 - Project details: 日本全国のロータリークラブで実施してほしい (Wish to be implemented at all Rotaract clubs in Japan)
- Bottom-left:
 - Table of contents: 目次
 - Table of contents: 01. ビジョンの共有 P.07
 - Table of contents: 02. 会員の育成 P.08
 - Table of contents: 03. 奉仕ポイント P.09
 - Table of contents: 04. フランディング P.09
- Bottom-right:
 - Project details: ロゴの意味 (Logo meaning)



第1794回例会

12月16日

18:30~21:00 ANAクラウンプラザホテル広島

クリスマス家族夜間例会

それでこそロータリー

会長時間

幹事報告

会報・新会員候補者通知書（木原全弥様）配布の案内。／2月20日（金）～21日（土）西南の集いIN京都の本登録の回答は1月6日まで、2月15日（日）インターネットミーティングの出欠回答は本日まで。未回答者は事務局まで。／本日は年内最後の例会。次回例会は1月6日（火）。1月6日（火）は13時40分より第7回理事役員会開催。

出席報告

会員数	63名	出席	51名	欠席	12名
		来客	25名	来宾	0名
		ゲスト	0名		

揭示板

1月行事予定

- ❖ 1月6日（火）13：40～
第7回理事役員会
「ANAホテル広島4Fアマリリス」
- ❖ 1月13日（火）13：40～
第4回クラブ協議会
「ANAホテル広島4Fアマリリス」
- ❖ 1月19日（月）12：30～
創立40周年記念事業第7回実行委員会会議
- ❖ 1月20日（火）18：30～
第2回次年度理事会「平八ダイニング」
- ❖ 1月25日（日）10：00～
第16期RLI-2710パートI
「広島YMCA国際文化センター」
- ❖ 1月31日（土）14：00～
2025-26年度ロータリー財団勉強会
「ホテルグランヴィア広島」

点字カレンダー贈呈式

12月5日



青深会

令和7年11月30日 参加者:9名

11月30日、朝の空気が少しひんやりとする中、6名がANAホテル前、3名が西区JA前に集まり、青深会の日帰りバスツアーが始まりました。

久しぶりの会としての日帰りバスツアーということもあって、出発前から皆さんの表情はどこか嬉しそうで、車内の空気も和やかでした。

■防府天満宮参拝

バスが山口県に入る頃には天気も安定し、穏やかな陽射しが差していました。

日本最古といわれる歴史ある社殿を前にすると、自然と背筋が伸びるような感覚になり、参加者それぞれが静かに手を合わせていました。

境内の紅葉はまだ少し残っており、風に揺れる葉がとても綺麗で、写真を撮る方、ゆっくり散策する方、それぞれが思い思いに過ごしていました。

■毛利家本邸博物館見学

今回は移動スケジュールの都合もあり、庭園まではゆっくり歩けませんでしたが、その代わりに毛利家本邸博物館（毛利博物館）を見学しました。

館内には毛利家に伝わる貴重な資料や武具、書画などが展示されており、「こんなに歴史を感じられるとは思わなかった」「見応えがあるね」といった声があがるほど、皆さん興味深く見入っておられました。

展示物から当時の暮らしや価値観が伝わり、短い時間ながらも非常に濃い見学となりました。

■周南市「正喜越（まさきごえ）」での遅めの昼食

今回の旅の楽しみのひとつだった昼食。「正喜越」でいただいたフグ料理は、どれも丁寧に仕上げられており、特に自家製ポン酢は思わず「うまい！」と言いたくなるほどの絶妙な味わいでした。

「こんな贅沢久しぶりじゃね」「お腹いっぱい、食べ過ぎ！」そんな会話が自然と交わされ、食事中の雰囲気も非常に良かったです。

美味しい料理を囲むと、不思議と会話が弾み、今回のツアーのハイライトといつていい時間になりました。

■バス車内の様子・帰路

帰りの車内では、心地よい疲れと満足感からか、談笑したり、ゆっくり目を閉じて休まれる方もいて、全体として穏やかで心地よい空気が流れていました。

渋滞もなく、夕方には予定通り広島へ戻ることができました。

■全体を通して

今回のツアーは、大きなトラブルもなく、景色・食事・移動、どの面でもとても恵まれた一日となりました。

特別なイベントではなくても、こうして同じ時間を共有し、ゆっくり語り合い、笑い合うことで、改めて「青深会らしい、良い会だな」と感じる瞬間が多々ありました。

参加者の皆さんも口々に「来てよかった」「また行きたい」と話されており、親睦を深める良い機会になったと思います。

いいなあ！?

と思った方、青深会に入会ください、特典満載です（頑張って） (山國会員)



芝樂会

12月10日(水) 広島ゴルフ俱楽部鈴が峰コース

ゴルフの女神に見放された体調続きの中で予期せぬ優勝です。

同伴プレイヤーの心使いに感謝！感謝！感謝！

(先小山会員)



順位	名前	OUT	IN	GR	HDCP	NET
優勝	先小山英夫	52	53	105	35.0	70.0
2位	遠崎 秀一	42	43	85	8.0	77.0
3位	上田 直治	48	39	87	9.0	78.0
4位	佐々木 宏	48	49	97	18.0	79.0
5位	水谷 耕平	60	50	110	31.0	79.0
6位	山國 豊	50	50	100	19.0	81.0
7位	鍵岡 馨	51	58	109	26.0	83.0
8位	佐藤暖以子	62	57	119	36.0	83.0
9位	室崎 雅宣	59	47	106	14.0	92.0
10位	尾崎 順也	64	52	116	18.0	98.0

真倫俱楽部 12月例会



爆風極寒の天気予報の中、12月14日7時に吉島を出発しました！

参加メンバー8名（小川さん、佐古さん、山国さん、岡本さん、前田さん御一家、上野）の日頃の行いのおかげ様で、予報よりも荒れない天候の中で五目釣り、恒例のBBQを堪能した1日となりました！

初心者の方でも楽しめます！

船酔いが心配な方でも多分大丈夫です。（初参加・船酔い心配症の上野が今回の爆風でも大丈夫でした^_^）

是非是非ご入会をお待ちしております！（ゲスト参加も可能です）
(上野会員)

謹々会

来年度のガバナー杯優勝に向けて月に一回（真夏を除く）の練習も定着し、参加者も試合ができるほどまでになった謹々会、怪我なく楽しく野球納めをしました。

来年度は1/18から練習開始です。

謹々会に所属されていなくても身体を動かしたい方、実況解説したい方大歓迎です。3月のガバナー杯に向けて一緒に楽しみましょう。

(栗原会員)



スマイルボックス

12月2日

杉川聰・綾 会員 2024年12月1日に7年半の歴史に幕を下した「マリホ水族館」が、ちょうど1年の年月を経て、本日2025年12月2日10:00に、西区アルパーク東棟3階に「シン・マリホ水族館」として移転オープンさせていただきました。以前のマリホ水族館の約2倍の展示スペースで、多くの魚たちが皆様をお待ちしております。家族連れで、お孫さまを連れて、是非お越しください。尚、本日皆様のポストに「シン・マリホ水族館特製、オリジナルクリーンクロス」を入れさせていただきました。眼鏡やスマホを拭かれる際に使い下さい。宜しくお願ひいたします。皆様への感謝の気持ちを込めて出宝させていただきます。

宮崎真 会長 経済レポート12月2日号に宮島学園への寄贈記事が掲載されました。尽力していただいた尾崎委員長ありがとうございました。

熊本卓司 会員 前回も人的資本経営ひろしまアワードで表彰いただきましたが、今回今週の経済レポートにて、西南ロータリークラブチャリティーライブの記載された次のページにまた弊社が記載されてしまいこれはそのまま黙る事も出来ず再び自主申告させていただきました。ありがとうございました。

勘田泰邦 会員 先日、弊社取り組みが経済レポートに取り上げられました。会社を新しい方向に変える新サービスです。ニコニコさせていただきます。

12月9日

田上剛 ガバナー補佐 寸志をいただきました。

新井務 会員 皆様のボックスに、田中総料理長&大森パンケット洋食料理長による12月23日（火）～25日（木）3日間限定クリスマスディナーのご案内を入れさせていただきました。大切な方とのひと時にご利用いただければ幸いです。皆様お誘いあわせの上、是非ご利用くださいませ。

2025-2026年度 第6回理事・役員会 議事録

日 時：2025年12月2日（火）13:40～

場 所：ANAクラウンプラザホテル広島
4F「アマリリス」

出席者 宮崎 児玉 徳納 田中 岡本（倫） 萩田
伊藤 岡田 根石 山國 平原 小林 原屋

閉会挨拶

宮崎会長 → 本日は例会に引き続き、お忙しいところを全員ご出席いただき、誠にありがとうございます。皆さまのご協力とご尽力により、ガバナー公式訪問も無事終わり、当会の活動も着実に成果を上げております。残り半分一致団結し、さらなる発展を目指してまいりたいと存じます。

配布資料 ★印

審議事項

(1) 1・2月プログラム★岡本（倫）資料に沿って説明
承認

(2) 次年度の正副・役員人事について児玉副会長より発表
承認

報告事項

(1) 11月度会計報告★ 根石（会計）資料に沿って説明
→スマイルボックスの収入につきましても、予算に対して順調に推移していることをご報告いたします。

仮払金（¥185,750）について、寄付預り金である事の説明の報告

(2) クリスマス家族例会参加申込状況（12月16日（火））
★岡本（理事）→資料に沿って説明→アトラクションは三木まりあ様他2名で披露。

未回答者が若干名いるので、最終確認を来週の例会を期限として確認していく。

(3) 職場訪問例会参加申込状況（1月20日（火））★岡田（理事）会場の駐車スペースは数台しかございません。マイafariかけ作製体験（参加費@600円）の費用負担について事業費で補うことで承認。参加者の皆さまにはできる限りバスをご利用いただきますようお願い申し上げます。なお、乗車場所として、西広島駅を追加し、乗降場所を現在調整中。

(4) 西南の集い参加申込状況（2月20日（金）～22日（日））★田中（幹事）→資料に沿って説明。現時点でご家族含めて23名の参加。

(5) 40周年記念事業の進捗報告 ★児玉（副会長）→資料に沿って説明。予算に余裕が生じた場合には、平和公園に記念看板（園内案内板）を設置する案も検討しています。徳納→また、地域貢献の一環として、平和公園に圧縮機能付きごみ箱の導入についても話

題に上がっておりま

(6) その他、各理事役員報告 伊藤→11月18日に行った10年会で候補者3名と有意義な会になりました。岡田→地区事業の参加のお礼、寄贈品の一部修理のお願い。萩田→尾崎委員長より、クラブホームページの会員一覧について、より見やすく、分かりやすい形にリニューアルしてはどうかとのご提案がありました。山國→2月の予定の卓話が難しく6月に卓話を検討中。委員長と調整中

協議事項

(1) IMの衛星クラブ登録について 宮崎→全員登録なので衛星クラブのIM参加費につきましては、親クラブとして一定の支援を行うことが望ましいとの意見がありました。ただし、衛星クラブの自立性を尊重する観点からも、今後は双方の財政状況を踏まえ、適切な分担方法を検討してまいりたいと思います。水谷委員長と相談し、今週中に結論。

(2) 廿日市RCとのIMについて 宮崎→昨日、廿日市RCより、役員同士で2か月に一度のペースで交流。2月13日（金）に市内にてIMを開催したいとの要望が寄せられています。このIMは両クラブ会員が参加する形で行う。会場は40～60名程入れる場所を今井会員に手配済み。徳納→マークアップ対象にするのであれば、意義ある会合となる準備をお願いしたい。宮崎→形式上次第を作成して30分程度廿日市RCとの意見交換の場にしていければ。マークアップ対象とするかどうかは次回の理事会で最終報告。

第7回理事役員会

1月6日 第7回理事役員会 13時40分～

場 所：ANAクラウンプラザホテル広島

講評 徳納直前会長 → 本日の会長時間の卓話は、まことにすばらしいものでございました。ロータリアンとしての意義や使命を改めて感じることができ、私たち一人ひとりの活動に大きな励みとなりました。この学びを日々の奉仕活動に活かし、クラブのさらなる発展につなげてまいりたいと存じます。

閉会挨拶 児玉副会長 → 本日の例会ならびに理事役員会にご出席いただき、誠にありがとうございます。また、次年度理事の承認につきましても、皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。季節の変わり目でございますので、どうかお体には十分ご留意ください。病気などにからぬよう、健康第一でお過ごしいただければと存じます。

（議事録作成者：小林 伸行）

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

本年も会員の皆さまと共に新たな気持ちでスタートいたしました。昨年の活動を礎に、例会や奉仕の場を通じてより一層地域社会とのつながりを深めていきたいと考えております。一人ひとりの想いと行動が集まり、大きな力となるのがロータリーの魅力です。本年も「超我の奉仕」の精神を胸に、実り多い一年を歩んでまいりましょう。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

（寺西 浩一）

2026年1月20日発行

発 行 広島西南ロータリークラブ

[会長] 宮崎 真 [幹事] 田中 朋博

[事務所] 広島市中区基町6-78

リーガロイヤルホテル13F

TEL 082-221-4894 FAX 082-221-4870

編 集 会報資料委員会

クリスマス家族夜間例会

12月16日(火)

