



# 週報Rotary

所沢西ロータリークラブ  
RI第2570地区 第3グループ

会長：本橋 源太郎 副会長：上野 孝二  
幹事：内野 忍 会長エレクト：金岡 悟

世界に希望を生み出そう

クラブ管理運営委員長：恒良 裕子

例会場：〒359-1127 埼玉県所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ・グラン

TEL.04-2923-4122

事務局：〒359-1118 埼玉県所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F

TEL.04-2926-1666

例会日：毎週火曜日 (PM12:30～13:30)

FAX.04-2926-5151

E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp

HP <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

4つのテスト 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  
1.点鐘…会長 2.斉唱…ロータリーソング 3.来賓紹介 4.会長・幹事報告 5.委員会報告

## 第1718回例会 2024・2・6

ニココ 49,000円 累計 331,000円

| 卓話   | 例会当番                         | 記念祝福  |
|--|------------------------------|---|
| 2/6 所沢市議 大石 健一様<br>2/13 例会取り消し<br>2/20 例会振替 2/21 (水)<br>第3グループ IM<br>於；ヘリテイジ飯能 | 森田 太栄<br><br><br><br>2月ご夫人誕生 | *2月会員誕生<br>室伏 秀樹 山田 富男<br>高橋 和男 深井紀美子<br>高橋 松代 和記美奈子<br>師岡 修子 木下亜紀子 |

| ■出席報告 |      |
|-------|------|
| 月 日   | 1/30 |
| 会員数   | 39   |
| 出席者   | 31   |
| 入会者数  | 0    |
| 退会者数  | 0    |

### 会長の時間 本橋 源太郎



皆様こんにちは。

本日の例会は森田支店長の御令嬢である森田陽湖さんが講師として卓話をして頂きます。

宜しくお願ひします。仲の良いご家族で羨ましい限りです。第2570地区ROTEXとしてかつ交換留学生としのお話を頂きますので、十分時間は取ってあるので、ゆっくりとお話下さい。

さて本日の会長の時間は厄払いについて深掘りしてみたいと思います。

厄年は平安時代から存在していたと考えられている、歴史の長い風習です。特に、本厄にあたる年

齢は人生の転機を迎えることが多い時期なので、環境や体調の変化に気を付けようという昔の人の教訓が込められていると言われていいます。厄災が多く降りかかるとされる科学的な根拠はありませんが、つつい気になってしまう方も多いのでは？

本厄の概要と年齢、厄年にやると良いことやしてはいけないこと、厄払いの方法について話します。

「厄」には災いや災難という意味があり、厄年とは体調や環境に災いが起こりやすいと言われる年のことです。結婚や引っ越しなどは、できるだけ避けたほうが良い行動として挙げられることがあります。

実際に、厄年にあたる年齢には仕事や家庭で大きな変化が起こりやすく、体にも疲れが出やすい傾向に。そのため、「普段より用心すべき年」という昔の人の知恵とも考えられています。厄年は生涯のうちに何度か訪れますが、そのうち最も注意が必要な年齢を「大厄」と呼び、数え年で男性は42歳、女性は33歳の年にあたります。

本厄は女性に4回、男性に3回訪れます。以下が

それぞれの厄年の年齢です。

- ・女性→19歳・33歳・37歳・61歳
- ・男性→25歳・42歳・61歳

なお2024年に本厄を迎えるのは、女性では2006年、1992年、1988年、1964年生まれ、男性では2000年、1983年、1964年生まれの方です。

### 【過ごし方①】身の回りのことを見つめ直すきっかけにする

本厄では、結婚や引っ越し・転職など、人生の転機になるような行動はできるだけ避けたほうが良いと言われることがあります。しかし、意識しすぎてやりたいことを諦めると、後悔してしまう可能性も考えられます。

本厄は見方を変えると、人生の節目の年。本厄をきっかけに将来のことを考えたり、環境を整えたりすれば、人生が良い方向に変化する可能性もあるでしょう。本厄にとらわれすぎず、やりたいことは自分がベストだと思ったタイミングで行動に移すのがおすすめです。

### 【過ごし方②】健康に気を付ける

本厄にあたる年は、体の変化や体調面での不安を感じやすいと言われます。体に負担をかけないように心がけることが大切です。また、環境の変化によるストレスで気分が沈みがちになることもあるかもしれません。日頃からバランスのとれた食事や、適度な運動を意識し、休日は趣味を楽しむなど、心身ともにリフレッシュできることを取り入れていきましょう。

### 【過ごし方③】親しい方を招き食事会をする

三重県の中部から南部にかけての地域には、厄年に親しい方を招待してもてなす「厄祝い」という行事があります。厄年まで無事に過ごせたことを喜び、感謝を込めてお祝いするものです。厄祝いの風習にならって、本厄に親しい方を招き食事会を開いてみてはいかがでしょうか。

### 【やってはいけないこと】何でも本厄のせいにする

悪いことが起こると、「本厄だから」とネガティブ思考に陥ってしまうことも。しかし、本厄は災い

ばかり起こる年ではなく、人生の変化が起こりやすい時期と考え、しっかりと変化を受け入れていくことが大切です。落ち込んでばかりいないで適切に対処すれば、反対に人生が好転するきっかけにもなり得ます。

また、本厄を気にしすぎて不安が大きくなり、日々の生活でも心が落ち着かなくなってしまうと、思わぬトラブルに巻き込まれてしまうかもしれません。不安を感じたら、まずは気分転換を心がけてみましょう。実際に悪いことが起こってしまったら、厄払いを受けるのがおすすめです。

皆様もぜひお参りしてはいかがでしょうか？  
それでは本日の例会宜しくお祈りします。

### 幹事報告

内野 忍

- 🌸 2023-2024年度 ガバナー公式訪問を終えて (アンケート) 2月2日まで
- 🌸 補助金管理セミナーのご案内 国立女性教育会館 3月2日(土) 13:30~
- 🌸 2022-2023年度 地区会計収支報告書
- 🌸 監査報告 補足 特別会計収支計算書
- 🌸 2023-2024年度 地区大会決議案
- 🌸 所沢市社会福祉協議会より「ボランティアセンターだより」 令和6年2月 199号
- 🌸 週報・・・新所沢RC

### 🎵 今日のソングリーダー 🎵



森田 太栄副会場監督

お嬢様がいらっしゃる  
のでちょっぴり緊張

- 本橋源太郎 森田 陽湖様 本日は宜しくお願  
致します。
- 内野 忍 森田 陽湖様 本日の卓話 楽しみに  
しています。宜しくお願致します。
- 鈴木 真澄 森田 陽湖さん 卓話楽しみにして  
おります。(私の高校の後輩です)
- 深井紀美子 本日は卓話にお出で頂き有難う  
ございます。
- 上野 孝二 森田 陽湖様 本日の卓話有難う  
ございます。私事ですが、両眼の手術を  
しますので、2月度欠席が何回か出ま  
すけど宜しくお願致します。
- 木村 孝子 今日は、本日 森田様 卓話  
楽しみにしております。宜しくお願  
致します。
- 本橋 正夫 森田さんのお嬢様 本日は御  
苦勞様です。宜しくお願致します。
- 石井 秀夫 森田 陽湖さん、本日は卓話  
有難うございます。宜しくお願  
致します。
- 内田 学 森田さん 親子でご出席 有  
難うございます。
- 荻野 陽一 森田 陽湖様 お忙しい所  
お出で頂きまして大変有難うござ  
います。本日の卓話 大変楽しみに  
しております。どうぞよろしくお願  
致します。
- 大館 信夫 森田 陽湖様 本日の卓話  
宜しく御願致します。
- 高橋 和男 森田 陽湖様 本日ようこそ  
お出で下さいました。卓話宜しくお  
願致します。
- 木下 精基 森田 太栄会員のお嬢様 青  
少年交換学生 森田 陽湖様 本日の  
卓話 宜しく御願致します。
- 和記 毅 森田 陽湖様 本日の八  
剣 宜しく御願致します。
- 久保田紳司 本日 早退します。
- 金岡 悟 森田 陽湖さん 本日の卓話  
楽しみにしておりました。どうぞ  
よろしくお願致します。



所沢西ロータリークラブの皆さま、こんにちは。  
本日は、卓話にお招きいただき、誠にありがとう  
ございます。

青少年交換プログラム・学友の森田 陽湖と申  
します。

父・森田 太栄が、平素よりお世話になり、あ  
りがとうございます。

私は、高校生の頃、国際ロータリークラブ第 2570  
地区の青少年交換プログラムを通じて、2017 年  
の夏から約 10 ヶ月間イタリアに派遣していただき  
ました。現在は、当プログラムの帰国生(学友)とし  
て、当プログラムの運営のサポート役などの地区の  
ロータリー活動に関わっております。

高校時代のロータリーでの交換留学は、私の人生  
を形成する上でかけがえのない経験であり、グロー  
バルなキャリアを歩む夢とその土台を作ってくれ  
ました。このような唯一無二な人生経験の機会をご  
提供・ご支援いただいた、ロータリークラブの皆  
様には感謝の気持ちでいっぱいです。本日は、皆  
様に感謝の気持ちを少しでもお伝えできるよう、一  
生懸命お話できればと存じます。

本日、卓話では、

- 1) 青少年交換プログラムのご説明
- 2) イタリア留学体験記
- 3) プログラム以降の進路とこれから

という 3 本柱でお話しをさせていただきます。

#### 1) 青少年交換プログラムとは

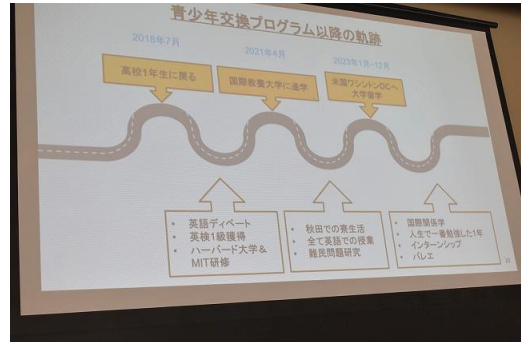
青少年交換プログラムとは、高校生のための約 1  
年間の交換留学のプログラムであり、国際ロータリ



一のネットワーク及び皆さまのご支援で成り立っています。第 2570 地区では、50 年以上の歴史があり、例年数名の学生が海外に出発。留学中、学生はホームステイをしながら、現地の高校に通学し、現地の言葉で生活します。また、日本から海外に学生を送り出すだけでなく、海外の高校生も当地区に来日します。



本日の卓話をきっかけに、ぜひ皆様に周りの高校生や中学生に当プログラムについてご共有いただけますと幸いです。



以上です。ありがとうございました。

## 2) イタリア留学体験記

私はイタリアのシチリア島、カタリーニアという街に派遣していただきました。南イタリアの、喜怒哀楽を惜しみなく表現し、時間にルーズ過ぎるといったカルチャーショックに揉まれつつ、「人生を豊かに生きる」という価値観を学びました。留学前は、基本的な挨拶しかできなかったイタリア語も、留学を終える頃には日常生活に支障のないレベルに上達させることができました。

## 3) プログラム以降の進路とこれから

英語の必要性を痛感してイタリアから帰国した私は、残りの高校生活を英語の勉強に心血を注ぎました。大学進学後は、英語で国際政治を学んでいます。先月までワシントン DC で一年間の学部留学をしていました。そこでグローバル・サウスの可能性を見出したことをきっかけに、大学卒業後はインドにある日系コンサルティング会社の現地法人に就職することを決めました。

青少年交換プログラムは、世界に羽ばたく学生の背中を押してくださる素晴らしいプログラムです。

今の自分自身があるのも、高校で一年イタリアへ留学をさせていただいたことが基盤になり、新たな夢や目標に向かってチャレンジできております。



イタリア  
シチリア島  
カタリーニア