



2025.3.6 (木)
第 33 回例会
(通算3795回)

2024-2025 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「地域を愛し、未来を語る ロータリーの輪を広げましょう」

第86代会長 高橋 直人
副会長 吉田 英一
幹事 東堂 光春
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30 ~ 13:30 夜間例会 18:00
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F
 0154-24-0860  0154-24-0411

2024-2025 年度
国際ロータリーデー



2024-2025 年度
R1会長 ステファニー A. アーチック
第 2500 地区ガバナー
小谷 典之 (帯広西 RC)

本日のプログラム 嵯峨記念奨学生 卒業報告会 (嵯峨記念育英会委員会)

次週例会 「IMに参加して」(理事会)

■ロータリーソング：国歌斉唱・我らの生業 ■ソングリーダー：曾我部 元親君

■会員数 104 名

■ビジター

■ゲスト 釧路江南高等学校・谷地中有菜さん、お母様のるみこ様、釧路東高等学校・門真奈々さん、お母様の愛様、釧路江南高等学校・中越 歩さん

会長の時間 高橋 直人会長



会員の皆さん、こんにちは。今日は雪の降る中を、足下の悪い中をお集まりくださいましてありがとうございます。

最近、体に不調がありまして、私も還暦を過ぎましたので今さらながらですが、健康寿命について考えてみました。食べることが大好きですから、食についてお話をいたします。

最近メディアでも取り上げられているさまざまな種類があるキノコについてです。うまみ成分がたっぷりで、和洋中のさまざまな料理に活躍できて、毎日の料理に大活躍の食材のひとつです。

キノコは美味しいだけでなく、ビタミンやミネラルが豊富で腸内環境を整える効果がある食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれていることが特徴です。キノコに多く含まれる食物繊維の一種のベータグルカン(βグルカン)は糖質や脂質の吸収を抑える効果や整腸作用に期待できます。また、体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果があると言われております。がん予防にも効果が期待できます。ここでキノコの種類と効果をご紹介します。

エノキダケです。エノキダケに含まれるギャバは、ストレス軽減やリラックス効果に寄与することが知られています。ギャバは神経系の機能を調整し、安眠や血圧の低下にも効果があります。

ナメコです。ナメコの特徴的な「ぬめり」に含まれる水溶性食物繊維・ペクチンは消化器の健康をサポートします。ペクチンは腸内の健康を整えるため便秘の解消に効果的です。また、免疫力を高め、体内のコレステロールを減らす効果も期待できます。

エリンギです。エリンギには食物繊維が豊富に含まれております。腸内環境を整えるのに役立ちます。また、食物繊維は満腹感を促すためにダイエット中の方にもお勧めです。血糖値の上昇を抑えておだやかにする作用もあり、糖尿病の予防にも有効とされています。

シメジです。シメジに含まれるビタミンDは、骨の健康を支えるカルシウムの吸収を助けます。また、ビタミンB群のB1、B2、ナイアシンはエネルギーの代謝を促進し、肌や神経系の健康維持にも寄与します。免疫機能の強化にも期待できるために全体的に健康維持に役立つでしょう。

マイタケです。マイタケは豊富に含まれるベータグルカンにより免疫系を強化することで知られているキノコです。この成分は体の防御機能を高め、がん細胞や感染症に抵抗力を向上させる機能があります。

シイタケです。シイタケはキャベツの約2倍の食物繊維を含み、腸内環境の改善に効果的です。また、シイタケは特有の成分であるエリタデニンにはコレステロールを下げる作用も期待されています。

マッシュルームです。マッシュルームに含まれるビタミンB2は肌や目の健康を保つ効果が期待できます。また、カルシウムは血圧の調整に寄与し、食物繊維は消化を促進し、加えて脂肪分が少ないことからダイ

エト中の食材としても適しています。
最後にキクラゲです。キクラゲは食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境の改善に役立ちます。また、強い抗酸化作用を持ち、老化の予防や免疫力の向上にも効果的です。キクラゲを食事に取り入れることで腸の働きを活性化できるため、美肌効果や疲労回復効果があるとされています。

手ごろな価格で購入でき、お財布にも優しい食材ですから、会員の皆さまも食事に取り入れて健康寿命を延ばし、ロータリーの奉仕活動を続けて行きましょう。最後になりますが、今週の土曜日、3月8日に2500地区第7分区佐々木ガバナー補佐主催によるIMが開催されます。当クラブ、小船井パストガバナーの講演がございますので、ご出席を賜りますようお願い申し上げます。本日の会長挨拶とします。今日も楽しい例会にしましょう。

幹事報告 東堂 光春幹事

皆さん、こんにちは。3月度のロータリーレートは1ドル150円となっております。
2点目、第9回理事会を本日の例会終了後に開催しますので、理事者の方は13時40分、3階・日の間にお集まりください。
3点目、いま会長からありましたIMは、いよいよ3月8日土曜日です。13時から受付開始です。セレモニーは14時からとなっておりますのでお間違いないようお願いいたします。また、夜の部・友愛の広場から参加される方は17時45分から、となっておりますのでお間違いないようによろしくお願いいたします。

■本日のプログラム■ 嵯峨記念奨学生 卒業報告会

嵯峨記念育英会委員会 吉田 秀俊委員長



皆さん、こんにちは。嵯峨記念育英会の委員長を務めています吉田です。今日のテーマは嵯峨記念奨学生卒業報告となっております、

今回無事に高校を卒業されました奨学生の皆さんに3年間の高校での思い出話とか将来に向けての希望、夢、抱負等を語っていただきたいと思っております。今回の対象者は8名でしたけれど、いろいろご都合がありまして本日は悪天候の中を3名の奨学生に参加いただいております。それでは3名の方々からスピーチを頂戴したいと思っております。私のほうで順番を決めておりますので、

ご指名された方から順にお願いいたします。
最初に、釧路江南高校の谷地中有菜さん、お願いいたします。

釧路江南高等学校 谷地中 有菜さん

釧路江南高校を卒業しました谷地中有菜です。本日はお招きいただきありがとうございます。釧路ロータリークラブ嵯峨記念育英会の



皆さまにご支援をいただく折に、1年生のときに掲げた目標として「美術部でさまざまな経験を積むこと」「有限な時間を有効に使うこと」がありました。

3年間活動した美術部では普段は自身の技術を伸ばすべくデッサンを行ったり、デジタルでイラストを制作したりと充実した時間を過ごすことができました。また、毎年、釧路芸術館で行われる校外展の美術展の準備に参加し、毎年応募するのが恒例となっている高文連にも参加する中で、いろいろな作品を目にしました。多様な技術を知ることによって世界が広がったり、自分の絵の稚拙さを改めて自覚したりと、得難い経験をすることができました。今思えば、この経験が自身の進路にもつながったと思います。

限られた時間を有効に使うことは未熟ですが、大学では今以上に時間のメリハリが大事になるため、私を応援して送り出してくれるみんなを思い出して、自身を律していきたいと思っております。

私はこの春から北海道情報大学に進学します。3年間、美術部として活動していた技術を生かしたいこと、絵だけでなくデザインやテクノロジーの分野についても学びたいことからこの大学に進学することを決めました。

私が生まれ育った楽しい思い出がたくさんある釧路を離れて寂しい思いをすることもありますが、釧路へ帰って来たときには、きちんと貢献できるよう4年間、精一杯知識と技術を身に付けるべく励みたいと思っております。

改めてたくさんのご支援をいただき、本当にありがとうございました。

釧路江南高等学校 中越 歩さん

釧路江南高等学校を卒業しました中越歩です。まずは皆さん、3年間にわたる支援を本当にありがとうございました。皆さまの支援のおかげ



げで私はこの3年間を通して新たな挑戦に踏み出すことができました。微々たるものですが、少しでのご恩と思ひまして今回、ここで話しさせていただきます。私は高校1年生のときから課外活動の一環として株式会社ニトリホールディングスさんとともに商品開発を行ってきました。学校の課題を解決するために行った商品開発ですが、今ではプレスリリースをとおして全国のニトリの店舗で販売しているなど、かなり拡大を広げております。また、明日の7時20分ころから『めざましテレビ』でも取り上げられるなど、自分としても驚きになるくらい結果として残ってきているので、このような経験ができたのは皆さまの支援があったからだと思っております。

また、学習面では私は公立千歳科学技術大学にこの春から進学いたします。学校での学習も日々正確に取り組む、評定平均でもかなり高い5.0を維持することができましたので、それも皆さまのご支援があったからだと思っております。

実際に私は理系の大学に進むのでこれから先、まだまだたくさん勉強しなければならないことが多いと思っています。ただし、私は将来システムエンジニアになりたいと思っており、そのシステムエンジニアなり、IT系を盛り上げていくことで、いつかまたこの釧路に貢献できることと思っております。

少し短い話になりましたが、今回、皆さまのご支援があったおかげで私はここに立っていることができます。本当に3年間のご支援、ありがとうございました。

釧路東高等学校 門真 奈々さん

この度、東高等学校を卒業し、釧路公立大学に進学することが決定いたしました門真奈々と申します。今回はこのような会にお招きいただきありがとうございます。



私が大学に進学するという選択をとることができたのは、皆さまのご支援があってこそこのことです。高校入学当初に掲げていた目標として「高校生活を精一杯楽しむ」というのも無事に達成することができました。勉強はもちろんのこと、放送局という部活動やボランティア活動など、さまざまなことに全力で取り組み、自分自身を成長させることができました。放送局では全道大会に出場したり、ボランティア活動では釧路のイベントの運営に携わり、実行委員として北斗市でのボランティアに行ったりなど、さまざまなことに挑戦することができました。

進学後も、高校の3年間で得た学びや思い出を大切に

し、大学生生活を過ごしていきたいと思っております。

また皆さまから受けたご恩を胸に、私自身は大学卒業後も地元釧路に貢献できるような人間になっていきたいと思っております。

改めまして3年間にもわたる長い期間のご支援、本当にありがとうございました。

嵯峨記念育英会委員会 吉田 秀俊委員長

ありがとうございます。皆さんは立派なスピーチに感銘を受けたのではないかと考えております。

続きまして、残念ながら本日の例会には出席できませんでしたが、4名の方からメッセージが届いておりますので、若々しくない声で失礼ですけれど代読させていただきます。

最初は釧路江南高等学校の増田爽志さんからのメッセージです。

釧路江南高等学校 増田 爽志さん

釧路江南高校卒業の増田爽志です。3年間、奨学金をありがとうございました。おかげさまで3年間を無事に過ごせました。3月6日は母が病気のため欠席させていただきました。自分は3月3日北海道職員になったので勤務先に行かなければいけないので欠席させていただきます。

今後の進路は北海道庁北海道行政職員になるので北海道のために全力で頑張ります。

釧路東高等学校 佐藤 桃笑さん

この度は奨学金の支援をいただきありがとうございます。3年前、「看護師という夢をかなえたい」という意思を表明しました。そのため高校生活では勉学を大事に過ごしてきました。常に学年順位は上位にいたこと、テストの平均点は90点を下回らないこと、平均認定4.5を取るなど目標にし、すべて達成することができました。

去年の秋には、第1志望だった看護学校の受験がありました。一番苦手だった小論文を何度も練習し、先生方に面接の練習をしていただくことができました。無事に合格することができました。

4月からは看護学校に通い、夢だった看護学生とすることができそうです。6年前に看護の道へ進むことを決めたときから患者様を第一に考えられる看護師になりたい、と思っておりました。

看護学校は勉学だけではなく病院での実習や自宅での自主勉強が重要となり、平坦な道ではないと思っておりますが、自分が選んだ道を信じて全力で向き合っていきたいと思っております。

この度は、本当にありがとうございました。

釧路東高等学校 佐藤 結奈さんのお母様

娘が昨日から発熱があり、今日の出席は辞退させていただきます。3年間、ご支援いただきありがとうございます。感謝しております。ご支援をいただいたおかげで釧路労災看護専門学校に合格することができました。本当にありがとうございました。

釧路武修館高等学校 田村 隼人さん

お世話になっております。武修館高等学校の田村隼人です。この度は例会にご招待いただきましたのにも関わらず、4月にU-18日本代表として出場をするアイスホッケー世界選手権に向けた練習が重なっておりますので、申し訳ございませんが欠席をさせていただきます。下記により稚拙なメッセージをお送りいたしますのでよろしくお願いいたします。

メッセージ

私は3年前、これまで培ってきた学業と得意なアイスホッケーを両立させて、釧路ロータリークラブ嵯峨記念育英会の奨学生として恥じない学生生活を送ることを皆さんの前で誓いました。

切磋琢磨し合う仲間や先輩方に恵まれ、アイスホッケーにおいては最後のインターハイこそ3位でしたが、1、2年生のときに準優勝し、2年生の選抜大会では全国制覇を成し遂げました。個人でいえば、日本代表U-18に選出され、世界大会出場という貴重な経験もさせていただきました。

しかし、私の目標は3年前に皆さんの前で宣誓した「文武両道」です。学業面でもいっさい気を緩めることなく日々の学業を積み重ね、さらに大学進学を見据えて実用英語技術検定2級取得という大きな目標を達成することができました。

多くの皆さまに支えられ高校生活を送ることができたことを今、改めて実感し、春から小さなころからの夢であり、目標でもあった早稲田大学に進学いたします。大学進学後もアイスホッケーを継続し、氷都釧路で培った誇りを胸に好成績を収められるようチームを牽引していける存在になりたいと努力いたします。また将来はスポーツビジネスを通じて、アイスホッケーの普及・発展を目指すとともに、未来の子どもたちがスポーツに打ち込み、世界で戦える環境を作りたいと考えておりますので、引き続き文武両道を貫き、幅広い範囲で学びを深め、より多くの視野から物事を捉えられるような社会人となるよう精進いたします。

本日は3年間の報告会として例会にご招待いただきましたのにも関わらず、来年4月に迫る世界選手権に向けた練習等と重なり、出席することができませんでしたことをお詫び申し上げます。

末筆でございますが、今後ともご指導のほどよろしく

お願いいたします。そして、早稲田大学アイスホッケー部・田村隼人に引き続き応援いただきますよう重ねてお願いいたします。

(記念写真撮影)



あいさつ

嵯峨記念育英会委員会 吉田 秀俊委員長

ただいま3名の皆さんのスピーチと4名の皆さんのメッセージを読ませていただきましたが、いずれも夢と希望に満ち溢れた素晴らしい内容でした。私自身は心が洗われました。これは、皆さんも同じではないかと思っています。これが長続きするといいいのですが、なかなか長続きしないのが欠点でございます。

高校に入学したばかりのころは、まだ幼さが残る皆さんでしたが、3年間の高校生活で頼もしく成長されたことを大変嬉しく思っております。

皆さんは既に18歳になられた方もおります。3年前から成人年齢が引き下げられて18歳から成人と位置付けられましたので、これからは成人という自覚を持って生活していただきたいと思っております。

皆さんの中には、大学に進学される方、また就職される方、それぞれかと思えますけれども、皆さんは嵯峨記念育英会の奨学生だったことを誇りに思っこれから頑張っていたきたいと思っております。私たち釧路ロータリークラブのメンバーは心から応援しておりますのでよろしくお願いいたします。

少し時間がありますので、前理事長の吉田潤司さんから総括を含めて一言、お願いいたします。

嵯峨記念育英会 吉田 潤司理事



奨学生の皆さん、おめでとうございます。

私が高校を卒業したのが昭和37年でしたから、もう60年くらい前になりま

す。やっぱり、うらやましいなと思いました。皆さまの先ほどのスピーチを聞きましても、この間の悠仁さまの話ではないですけど、今の人たちは、私の高校のころに比べたら本当にしっかりしているなと思いました。

でも、皆さん、これから世の中に出て行きます。大人の世界に行きますと、夢を追いかけることは大事でぜひ頑張って、努力をしていただきたいのですが、いろいろな誘惑、あの手この手で悪い大人が皆さんを待っています。はい。ぜひ、そういうことにならないように。そうして皆さまが何か困ったことがあった時に、悩みがあったらすぐにご両親に相談をしてください。ご両親は皆さまの倍以上は生きていますので、適切なアドバイスをしてくれると思います。

私も若いころは、親が言っていることだと思って反発したことも随分ありましたが、やはり、困った時に助けになるのはご両親なのです。そのご両親に相談をしてください。

そして、何でもかんでも心配して引っ込み思案になるというのは、青年に与えられた特権を放棄することになりますから、そのようなことがないように頑張っていただきたいと思います。

嵯峨記念育英会は嵯峨さんがつくったものです。幣舞橋の坂を登って左に「まなぼと」があり、この右側に大きな銅像が建っています。ここにあるのが嵯峨久さんの像で、釧路の漁業の先駆者だった人です。嵯峨さんが苦学生だったことから、この人の構想「若い人

に何かの贈り物をしたい」ということから、息子さんの嵯峨晃さんが昭和37年につくったものです。釧路には、あんなに立派な銅像はそんなになんか思っていたんですが、機会がありましたら素晴らしい銅像ですからぜひ見ていただきたいと思います。

これからは素晴らしい人生を思い切り進んでください。夢は見るものですが、見るだけではだめなのです。夢は見て、そしてそれを実現する努力をやっていただきたいのです。

皆さまがこれから、素晴らしい大学生活、社会生活、当然その先には結婚などいろいろな楽しいことがたくさん待っています。根底は、努力にありますから頑張ってください。

おめでとうございます。

最後に、高橋会長から卒業生の皆さんに記念品を差し上げますので、皆さまはご登壇をお願いいたします。

(記念品贈呈)