

2024~2025 年度クラブ運営方針  
「生み出そう感謝される喜びを」

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ

# 東京昭島中央ロータリークラブ

TOKYO AKISHIMA-CHUO ROTARY CLUB



2025 年 (令和 7 年) 2 月 26 日 (水)  
第 1665 回例会報告

事務局 〒196-0034 東京都昭島市玉川町 3-10-1 ヒルパークハイツ 1F TEL 042-544-1001 FAX 042-544-1002

## ●本日の司会 (宮下 幸司 SAA)



## ●開会点鐘 (田畑 勝久会長)



## ●会務報告 (田畑 勝久会長)



皆様、こんばんは。少年野球教室決勝戦(ロータリー杯)や合同例会などが続き、約 2 週間、通常例会が開催できませんでした。久しぶりの例会となり、少し緊張しています。

さて、本日は中野バスト会長の卓話があります。中野バスト会長は、特別支援学校の小学生を毎朝学校へ送り届ける活動を続けていらっしゃいました。1 回や 2 回なら誰でもできることですが、それを継続するのは本当に素晴らしいことだと、私は常々感じております。本日の卓話を楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

また、今週の金曜日と土曜日には、地区大会が品川の新高輪プリンスホテルで開催されます。岡野幹事と私は前日の金曜日から現地に入り、宿泊して皆さんをお待ちしておりますので、ぜひ多くの方にご参加いただければと思います。

## ●幹事報告 (岡野 和弘幹事)



2 月 7 日 (金) 18:30 より情報委員会・青葉会合同炉辺会議が中神駅南口のフランス料理店「ルカル」で開催されました。須田ロータリー財団委員長よりロータリー財団の概要についての説明がありました。

東京保護観察所より「第 74 回社会を明るくする運動」の推進に当クラブが多大な貢献をされたということで感謝状をいただきました。感謝状は事務局で保管しています。

地区より韓国姉妹地区である「国際ロータリー第 3650 地区 地区大会のご案内」が届いております。開催日は 2025 年 4 月 3 日 (木)~4 日 (金)、会場は Grand Hyatt Seoul です。参加希望の会員は事務局まで申し付けください。

地区より「第 9 回日台ロータリー親善会議札幌大会」のご案内が届いております。詳細はお手元の資料をご参照ください。参加希望の会員は事務局まで申し付け下さい。

東京西ロータリークラブ創立 70 周年記念式典・晩餐会のご案内が届いております。日時は 2025 年 5 月 23 日 (金) 17 時より、会場は「The Okura Tokyo プレステージタワー」、登録料は 30,000 円です。参加される会員は事務局まで申付け下さい。

例会変更のご案内が届いておりますので、メイクをされる予定の方は事務局へお問い合わせください。

既に会員の皆様と連絡があると思いますが、3 月 3 日 (月)~3 月 6 日 (木) は事務局の羽鳥さんがお休みですので、急な連絡、お問い合わせにつきましては私幹事宛に連絡していただきますようお願い致します。

本日例会終了後理事会を開催しますので、理事の会員は理事会のご出席をよろしくお願いいたします。



私なりの奉仕活動についてお話しさせていただきます。少し昔の話になりますが、荒川さんのお父様が会長の年だったと思います。その際、私たちのクラブの環境保全委員会で「ホタルを育てよう」という活動を始めることになりました。ご存じのように、ホタルは清流、つまりきれいな水の流れないと生息できません。そのため、環境保全のシンボルとしてホタルを育てようと考えました。この活動は、私たちだけでなく、子どもたちにも参加してもらおうということで、福島中学校の生徒さんに協力をお願いしました。学校側でもホタルに興味のある生徒を募り、7~8人が集まりました。担当の先生もついてくださり、理科室の一角を使ってホタルの育成をスタートしました。

ホタルの育成といっても、最初はオスとメスを5~6匹捕まえて、小さなかごの中で卵を産ませます。卵が孵化し、幼虫となった後、水槽の中で約10か月間育てます。その後、幼虫は陸に上がり、土の中で繭を作り、やがて成虫のホタルになります。しかし、ホタルの成虫としての寿命はわずか2週間から長くても20日ほどです。私たちは飛んでいるホタルの姿しか目にしませんが、その前の幼虫の期間がとても長いのです。

ホタルの育成活動は5年間続きました。その間、川の清掃活動も行い、星野初代会長自ら作業に参加してくださいました。この活動を通じて、私は福島中学校の当時の校長先生、田中先生と親しくなり、時々学校を訪れるようになりました。ある時、先生から「現在は多摩迎中学校の校長をしているが、バスケットボール部の顧問もしている。太極拳をやっていると聞いたが、部員に基本を教えられないか？」と頼まれました。私は専門家ではありませんが、「では呼吸法を教えましょう」ということで、部活動で子どもたちに呼吸法や股関節の使い方を指導しました。その後、何年か経ってから、先生が「定年退職し、今はもくせい教室で指導している。何か手伝ってもらえないか？」と再び声をかけてくださいました。

#### ☆もくせい教室での呼吸法指導

もくせい教室は、不登校の中学生が通う特別指導の場です。先生と相談し、補習授業が終わった後の放課後に、1時間ほど呼吸法の指導を行うことになりました。不登校の原因はさまざまですが、例えば、以前に卓話でお話いただいた榎本君は「夜遅くまでゲームをして朝起きられなくなり、結果的に学校に行けなくなった」というケースでした。しかし、多くの場合は「気持ち的に学校へ行けない」という理由が多いようです。そこで、心を落ち着かせるために腹式呼吸を取り入れることにしました。子どもたちには、「普段しているのは無意識の『自然呼吸』。これから学ぶのは意識して行う『腹式呼吸』で、これは意識しなければできない特別な呼吸法です」と説明しました。腹式呼吸には大きく分けて2種類あります。

#### ～長い息（座禅の呼吸法）～

例えば、5秒かけて息を吸い、15秒~20秒お腹にため、圧をかけながらゆっくりと吐き出します。これを習得すると、気持ちが落ち着き、脳がリラックスするため集中力が高まります。その結果、授業への集中力も上がり、学習効果も期待できます。

#### ～短い息（武道の気合）～

「ハッ！」と素早く息を吸い、お腹にためた息を「ハッ！」と勢いよく吐き出す方法です。これは空手や剣道の「気合」と同じで、スポーツの場面でも「腹から声を出せ！」と言われるのはこの呼吸法です。短い息をしっかりと行うことで、やる気が向上し、前向きな気持ちになれます。

呼吸法の指導だけでなく、子どもたちの飽きを防ぐためにスポーツ吹き矢も取り入れました。吹き矢はしっかり息を吐かないと矢が飛びません。しかし、コツをつかむと、的に当たり、良い音がするので、子どもたちも喜んで取り組みました。的の中心に当たれば7点、外れれば5点、というようにゲーム性を持たせ、楽しく練習しました。

#### ☆子どもたちの成長

ある日、お母さんと一緒に訪れた女の子がいました。体も細く、話し声も小さく、どこか自信なさげな様子でした。先生の面談後、「みんなと一緒にやってみませんか？」と誘い、吹き矢に挑戦してもらいました。最初は息がうまく吐けず、矢も飛びませんでした。練習を続けるうちにコツをつかみ、しっかり矢を飛ばせるようになりました。その子を含め、女の子3人と男の子4~5人が継続的に参加するようになりました。最初は気弱だった女の子たちも、半年後には大きな気合を出せるようになり、男の子たちに負けないほどの声を出していました。そして、気づけば放課後に友達と笑い合い、元気に遊ぶようになっていました。

その後、子どもたちは無事に高校進学を果たし、「高校に行けるようになった」と報告を受けました。私はこの経験を通じて、小さなきっかけが子どもたちの成長につながることを実感しました。

不登校の子どもが多い一方で、引きこもりの青年も多く、その現状を何とか改善できないかと考えています。特に不登校の子どもたちは、一度学校へ行けなくなると、そのまま通えなくなってしまうケースが多いように思います。しかし、せめて義務教育までは修了し、その後は社会に出て働ける環境を整えてあげたいという思いで活動を続けています。

先日、特別支援学級に関わる機会がありました。私は以前、特別支援学級の送り迎えをしていましたが、約1年半でその役目を終えました。その後、特別支援学級の先生から、公開授業で呼吸法を指導してほしいとの依頼を受け、今年2月に実施してきました。現在、特別支援学級の児童数は増加しており、かつては知的障害を持つ子どもが中心でしたが、現在は情緒不安定な子どもたちも一緒に学んでいます。たとえば、私たちのクラブでは「くじら祭」の無料券を、双葉園や母子寮、障がい児支援を行うお母さん方へ配布していますが、特別支援学級の児童にも毎年提供しており、その数は年々増えています。

また、社会全体で考えると、子どもたちが学校に通い、卒業し、社会へ出て働くことが重要です。それと同時に、引きこもっている成人の方々も、自分に合った仕事を見つけ、社会へ参加できるような環境を作ることが必要ではないかと感じています。少子高齢化が進む日本において、このような問題に対処していくことはますます重要になります。私一人でどこまでできるかはわかりませんが、今後もう少し活動を続けていきたいと思っています。

●二コニコ BOX

(磯野 昇親睦副委員長)



◎◎下田会員  
体調が悪く長いこと欠席で申し  
訳ありませんでした。

◎田畑会長  
中野パスト会長、卓話ありがとう  
ございました。

○桜井会員  
2月11日のロータリー杯、ご参加いただきありがとうございました。

○中澤会員  
中野さん 宜しくお願い致します。

・岡野幹事  
中野会員、卓話ありがとうございました。

・志賀会員  
中野さん本日卓話楽しみにしていました。  
ありがとうございました。

●出席報告

(竹内 克雅出席委員)



2024 会員数	54 名
出席義務会員	53 名
本日の出席	34 名

●委員会報告

(寺木 正人職業奉仕委員長)



皆さま、こんばんは。職場見学会および観桜例会のご案内を申し上げます。来る3月26日(水)に、職場見学会を開催いたします。見学時間は午後2時から4時までの約2時間です。今回の見学先は建築工事の現場ですが、すでに建物は完成しており、2月には行政の検査を含め、ほぼすべての検査が終了しております。そのため、安全面に関しては問題ございません。普段の服装でお越しただいて構いません。見学先は分譲マンションで、3月31日に引き渡し予定となっております。そのため、見学時には白手袋と新しいスリッパの着用をお願いいたします。指紋などをつけないようご配慮いただけますと幸いです。

見学場所は立川市錦町にあり、JR立川駅から徒歩5~6分の距離です。また、見学後は同じ立川市内で懇親会を予定しております。見学現場から懇親会の会場までは徒歩約7分ですので、そのまま皆さまで移動していただきます。なお、昨日ご案内のFAXをお送りしております。ぜひ奮ってご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。

●次週例会予定

(重森 元樹プログラム委員長)

3月1日(土)  
国際ロータリー第2750地区  
地区大会

●閉会点鐘

(田畑 勝久会長)

2025年(令和7年)3月1日(土)  
第1666回例会報告

2024-25 年度地区大会

グランドプリンスホテル新高輪

