国際ロータリークラブ第2730地区

日南ロータリークラブ

~NICHINAN ROTARY CLUB since 1954 ~

2025-26年度クラブスローガン「臥薪嘗胆」

WEEKLY　REPORT　NO.22

第 3449回 例会		開催日：2026年1月7日（水）			点鐘18:30
国歌	君が代	会員数	33	MU	1
ロータリーソング	奉仕の理想	出席免除	8(5)	欠席	4
ロータリーの目的	井野畑善順君	HC出席	23	出席	24
ゲスト		出席率	85.71%	先取MU	村社
		出席免除	落丸、清水、渡邊、日髙、小玉		
ビジター		欠席者	石灘、齋藤（奈）、竹井（克）、花盛		
例会行事	新年会				

会長時間（斎藤篤史会長）

皆さま、明けましておめでとうございます。本年もロータリークラブ活動へのご参加、そしてご協力よろしくお願いいたします。私の会長任期も残り半分となり、少しほっとしてきております。それでは会長時間を努めさせていただきます。本日１月７日は、「七草がゆ」をいただく日です。お正月が明け、日常が戻り始めるこの時期に、日本人は昔から 白がゆに七草を入れて食べる習慣 を持ってきました。おせち料理やごちそうの後に、あえて質素な食事をとる。これは決して偶然ではなく、一年をどう生きるか を考えた結果、生まれた文化です。七草がゆの起源は平安時代にさかのぼります。春の七草は、特別な高級食材ではありません。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、どれも、身近な自然の中にある草です。昔の人は、豪華なものではなく、「今そこにあるもの」に感謝し、それを口にして一年の無事を願いました。日本では「七」は特別な意味を持つ数字です。七福神、七曜、七五三、七という数字は、区切り・調和・完成 を表します。七草がゆも、「これで一年を始める」という、心の区切り の役割を果たしてきました。大切なのは、何を食べるかよりも、この日に、きちんと立ち止まることです。七草がゆは、医学的にも意味があります。胃腸を休める、塩分や脂肪を控える、冬に不足しがちな栄養を補う、しかし、それ以上に重要なのは、「休ませる」という考え方そのものです。私たちはつい、頑張ることが良いことと考えがちですが、休むこともまた、知恵です。仕事でも人生でも、常に全力で走り続けることはできません。少し力を抜き、少しペースを落とし、少し振り返る七草がゆは、「立ち止まってもいい」という、日本人の優しい価値観

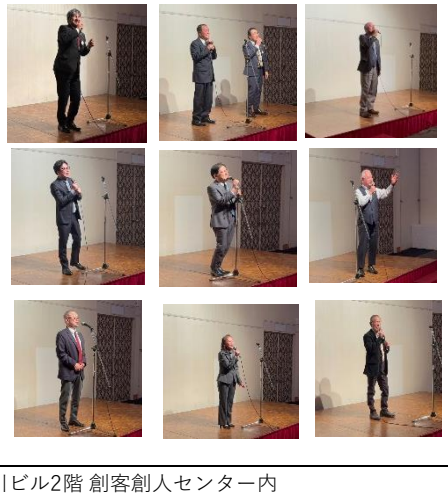
を教えてくれます。七草がゆは、決して満腹になる食事ではありません。
けれど、心は不思議と満たされます。派手ではないし、量も多くはないが、意味があります。これは、食事だけでなく、生き方そのものにも通じる考え方です。七草がゆは、一年の成功を約束する料理ではありません。ただ、一年を 健やかに、穏やかに始めるための合図 です。今年一年、無理を重ねすぎず、しかし歩みは止めず。そんな一年の始まりとして、心に留めていただければ幸いです。最後に、2026 年が日南ロータリークラブの皆様方の益々の飛躍の年になりますことを祈念いたしまして会長時間を終わらせ ていただきます。

幹事報告（菊池希樹幹事）

１．日本事務局より、2026 年１月のロータリーレートのお知らせが届いております。
今月のレートは、１＄ =１５６ 円　となっております。
２．ガバナー　西本幸則様より新年のご挨拶が届いております。
３．一般財団法人比国育英会バギオ基金よりバギオだより１月号が届いています。
４．国際ロータリー日本事務局より職業奉仕月間リソースのご案内が届いています。
５．次回例会時に本年度委員会の活動報告を行いますので、委員長の皆様は本日事務局より送りました書式にて１月１１日(日)までに事務局へ送って頂きますようよろしくお願いいたします。
６．宮崎銀行の調査月報１月号に西島元利君のインタビュー記事が掲載されております。冨満君より１冊ずつ頂きましたのでご覧下さい。

スマイル

斉藤篤史君：明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
バッチも忘れました。すみません。



日南RC事務局	〒887-0014　日南市岩崎3-4-2 Itten堀川ビル2階 創客創人センター内
	TEL：0987-22-3363　FAX：0987-22-3515
2025-2026年度	会長：斎藤篤史　副会長：入中英雄　幹事：菊池希樹　雑誌広報委員長：西島元利
	例会：毎週水曜日　12:45~13:30　会場：ホテルシーズン日南（TEL：0987-22-5151）

※例会内でお話いただいた内容の原稿は soumu-nishijima@aisenkai-nichinan.jp まで送信ください。