



例会 毎週金曜日 12:30～13:30 ホテル国際 21  
事務局 〒380-0838 長野市県町 576 ホテル国際 21 内  
☎026(235)2800 FAX026(235)0016  
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長／中野欣哉 幹事／宮原友昭 クラブ会報委員長／太田裕志  
SAA／村田弘志 副SAA／佐藤吉朗

第1630回例会 2022年（令和4年）6月3日（金）

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために  
SERVE TO CHANGE LIVES

会長挨拶

中野欣哉会長



先日の森林例会は久しぶりに楽しい例会になりました。出席された皆さんありがとうございました。

さて、昨今NHKの詐欺メール注意放送をご覧になった方もいらっしゃると思います。かなり悪質で、被害に遭われた方もたくさんいるそうです。

また、この手のもの以外にも多くの詐欺まがいのものが横行している中、私どもの年代はこのようなWeb上での犯罪に対する免疫が薄く、とても苦手な分野でありますよね。

また怖がって尻込みしていると便利なものにおいて行かれることになります。

私もそんな時、若返りの一つと捉えいまどきのWeb利用に一步踏み込んで頑張るって挑戦しています。

どうぞ、電話以外の利用にスマートフォンやモバイル機器を大いに使い、買い物に、旅行に、はたまた、モバイルゲームに興じる時間なんていうのも良いんじゃないでしょうか。

邱 文萃米山奨学生訪問



森林（もり）例会参加しました。とても楽しかったです。

幹事報告

宮原友昭幹事



- ・6月のロータリーレートは、1 \$ = 127円です。
- ・5月28日森林（もり）例会が無事に開催されました。会員14名、邱文萃米山奨学生、事務局も参加し、総勢16名で開催されました。2年ぶりの霊仙寺山の森林（もり）例会にご参加いただいた皆様ありがとうございました。

- ・若麻績信昭さんより、ロータリー財団へのご寄付を頂き、5/24財団へ送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。
- ・次週、10日例会前11:30～第3回予定者会議が開催されます。次期役員理事、委員長の皆様はご出席お願い致します。
- ・6月17日に開催されます観蜚会のご出欠のご提出がまだの方は事務局までご連絡ください。

6月のお祝い事

おめでとうございます



〈結婚記念会員〉  
青木 宏さん  
〈夫人誕生記念〉  
西沢千奈美さん  
〈会員誕生日記念〉  
山本博昭さん  
狩野 土さん

6 / 10 本日のプログラム

第29回インターアクト地区大会全体会議

ゲスト 寺沢 さゆりさん (長野市議会議長)  
邱 文萃米山奨学生



・川橋昭義さん・狩野 土さん・野村泰久さん・小山浩太郎さん☆寺沢さん本日は卓話宜しくお願ひ致します。  
・竹内喜宜さん☆森林 (もり) 例会では西沢委員長大変お世話になりました。

- ・西沢 徹さん☆森林 (もり) 例会ありがとうございました。キューちゃんもありがとう。来年は小山さんも青木さんも出席しましょう。
- ・高橋英司さん☆山菜取り、寝曲がり竹の季節になりました。
- ・青木 宏さん☆予定者会議の日にち間違えて1時間前に来てしまいました。
- ・中島 勉さん☆早くコロナが気にならなくなるようになってほしいです。
- ・村田秀雄さん☆RLI3回終了しました。卒業したと思います。皆さんもRLIに行きましょう！
- ・清水光朗さん☆今晚から明日にかけて初孫が誕生の予定です。70にして漸く正真正銘のジジイになります。

・合計 22,500円 ・スヌーピー 4,561円  
・累計 475,538円

#### 講師紹介 狩野 土プログラム委員長

本日は、長野市議会で女性初の議長を務めます寺沢さゆり議長です。寺沢さんとは、別の団体で一緒していますが、私の後任の会長でしたが、本当に一切手を抜くことなく努めていらっしやいました。その原点は何か、今日の卓話出るとおもいます。宜しくお願ひ致します。

#### 例 会 案 内

- 6月17日 観蜚会 於アソビーバナガノパーク
- 6月24日 休 会 (定款に基づく休会)
- 7月1日 新旧役員交代・挨拶
- 7月8日 前年度事業並びに決算報告  
新年度事業計画並びに収支予算

#### ゲスト卓話 寺沢さゆりさん

##### 「自分らしく生きる」



私は、新潟県上越市の谷浜で生まれ育ちました。40年間私が生まれる前から浜茶屋をやっていましたので、水商売にどっぷり浸かっておりました。客引きはとても上手です。

母が高校一年生の時に食道癌になり、毎日のように病院に通い高校三年生の時に亡くなりました。そんなこともあり、北半島の先っちょにある日本福祉大学に進学しました。

周りが全部海なので、遊ぶ所もなくヨットに出会い毎日没頭する日々を過ごしました。

グアムでの親善レースの際に、突風が吹いたのか、ちょうど口を開けている時にブームパンチが当たり、歯が折れ差し歯になりました。また、メルボルンでの大会では20mの風が吹いている中ブームが折れ死を覚悟した経験もありました。大学四年の時、特別養護老人ホームの指導員に就職が決まっていたのですが、もう少しヨットを続けたいと思っていた矢先、長野のある会社の社長から、「うちに来たらもう一度世界選手権に行かせてあげるよ。」という甘い言葉を掛けて頂き、それをきっかけに長野に来て32年経ちました。結婚し、出産をしましたが、社会から取り残された感じがしました。子育て中でも社会参加したいと思い、子育て中の仲間と一緒にボランティア喫茶マロン亭という特別養護老人ホーム小布施荘に行かせて頂きました。皆さんに見守って頂き、ボランティアをしているつもりが、実はボランティアされていました。

現在はだいぶ良くなりましたが、極度のストレスで最重度の顔面神経麻痺になりました。上2人が年子で、2人目が1歳になる前に左顔面が全く動かなくなりました。子育て中のお母さん方が何かしらストレスと抱えていることが分かり、同じ思いをする人が一人でもいなくなしてほしいという願いからNPO法人長野こどもの城イキキプロジェクトという子供支援・子育て支援をする目的で立ち上げました。

- ・今やるべきことに全力を尽くす
- ・まず感謝する
- ・日常的に大切にしていること良いと思ったことはやり続ける
- ・感謝の気持ちを忘れない
- ・チャンスを逃さない
- ・人の話をよく聴き、自分で考え行動する
- ・自分の言ったこと、行動に責任を持つ

これらが「自分らしく生きる」ことにつながっていると思います。