

Rotary

国際ロータリー
第2620地区

御殿場ロータリークラブ

週報

御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

第2738回 例会プログラム

- 例 会 場／東山荘講堂 ●開 会 点 鐘／12:30
- ロータリーソング／我らの生業
- 内 容／PETS報告 次期会長幹事

会 員 慶 事

- 会員誕生日／3月14日 内海宣彦君
3月15日 勝又敏雄君
3月15日 神谷高義君
- 皆 出 席／3月11日 秋田悦夫君（ロータリー歴25年）
3月11日 豊山 篤君（ロータリー歴20年）
3月11日 森田義彦君（ロータリー歴3年）

会 長 挨 拶

斎 藤 衛



先週、各委員会の活動報告をお願いしたところですが、さっそくいくつか課題が浮き彫りになってきました。そのうち次年度事業に関わるフードドライブについて報告します。

昨年12月8日、東山荘会場のシニアクラブ御殿場市・御殿場小山フードバンク協議会の年末応援プロジェクト収集で、10万円分のお米を本会計から出金し寄付しました。

ご提案いただいたご意見をまとめますと、「SDGsの考え方やフードロス対策の目的もあるので、会員

の家庭からの食品寄付に切り替えるべきではないか」との事です。また、先月のクラブフォーラムでも寄付金は個人から集金した方が良い、との意見をいただいております。

次年度は会員の奥様方に早めにお願ひし、家庭からの食品寄付に切り替えるのはいかがでしょうか。東山荘会場収集は3・8・12月と年3回あるそうです。

3月28日第2回クラブフォーラムにて、改めて相談したいと思います。

会長挨拶用
QRコード

3/7の出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
53名	47名	40名	85.11%	100%

欠席者（7名）

秋田 敬君 柏原大地君 勝又 厚君 勝亦敦志君
勝又安彦君 芹澤隆博君 渡辺修司君

※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

2/22のメーキャップ

2月15日	北海道クラブ	池上 司君	2月27日	ワールド大阪ロータリークラブ	山内強嗣君
2月25日	北海道クラブ	豊山 篤君	2月29日	北海道クラブ	柏原大地君
2月26日	北海道クラブ	勝又 淳君	3月4日	ワールドE大阪	秋田 敬君
			3月4日	北海道クラブ	勝又安彦君

司 会
鎌野篤志君出席報告
森田義彦君ソングリーダー
久保田勇輝君会員誕生日
秋田悦夫君

CREATE HOPE in the WORLD
世界に希望を生み出そう

次 回
3月21日の
例 会

★東山荘記念館
★12:30点鐘
★IMについて IM実行委員会

はじめての終活講座

終活いつから始める？ エンディングノート書き方講座

(株)鎌倉新書 官民協働事業部

小谷 進二 様

本日は①終活の基本、②「終活」の第一歩としてエンディングノート、③終活いつから始める、というテーマでお話しさせていただきます。

終活というのは、人生の終わりにむけて前向きに準備をすることなのですが、具体的にやる活動は個々で異なっています。終活に興味はあるものの、終活をすすめること、そして完了することは難しいと感じている方はとても多い状況です。

では、なぜ難しいのか、それは以下の3つによります。

1. いつかやろう、と思いながら、ついつい先おくりしてしまう
2. 何をどこまでやればよいのか（個別性が高い）
3. 人に相談しづらい（情報不足）



エンディングノートの役割というのは、ご自身の終活に対する考えや希望を整理して、それを人生の「設計図」とすることです。

エンディングノートを書くことこそ終活だと思っている方もいますが、エンディングノートは終活そのものではありません。終活の行動とは、例えば遺言書を書くこと、お墓を用意しておくこと、介護施設を見学し決めておくこと、情報収集をしておくこと、これらが終活の具体的な行動です。この内容をご家族や親しい方に共有することが大切で、エンディングノートはご自身の考えを伝えておくツールになります。



またエンディングノートを書くことで、人生の歩みを振り返れます。経済状況を可視化でき、家族に負担をかけずに済みます。これからの人生を考えられた、気持ちがすっきりした、家族の心の支えにもなった、といったご意見も多数頂いております。

エンディングノートを書く時のポイントは、思い浮かぶ項目から書いていく、今の気持ちを気軽に率直に書き込む、全ての欄を埋めなくてよい、この3つがポイントです。書き終える目安は3カ月程度です。書きながら気持ちが変わることもあるので、少しずつ加筆修正するのが良いです。最終修正日を書いておくのもおすすめです。

難しいのは、いつやるか、です。現在の健康寿命は、男性71歳（平均寿命80.2歳）、女性74歳（同86.6歳）です。健康寿命と平均寿命のギャップは約10年です。終活は多岐に亘る内容のため、多くの情報に対して理解力、判断力、継続力が必要となります。心身ともに健康である健康寿命までに終活を終えておくことをお勧めします。

今回の講座を通して「終活」の第一歩を考えて頂き、またエンディングノートを活用して少しでも考えるきっかけになれば幸いです。一度きりの大切な人生です。自分らしく、悔いなく過ごすために、ぜひ本日の講座をスタートに「終活」について考えて頂ければと思います。



御殿場市役所
長寿福祉課
保健師
芹沢直樹様(右)と
斎藤会長



ロータリーの友
おすすめトピックス

3月号

P.7 特集 水と衛生 「トイレ、その先へ」

ロータリー活動からみる世界の排せつ環境

P.20 「感染症との闘い」～ポリオ根絶とロータリー～

Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日
○例会場・事務局/YMCA 東山荘
静岡県御殿場市東山1052
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会 長 ○ 斎藤 衛
幹 事 ○ 渡辺 修司
会報委員長 ○ 久保田 勇輝