

第 987 回 例 会

6年6月28日

本日のプログラム

- ・2023～2024年度 ゴング引渡し式（今期最終例会）
時間 18:30～20:30
場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 4階「平安の間」

次回(7月12日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 委員会ミーティング
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 4階「平安の間」
- ・第1回理事会 13:40～ 4階「末広の間」
(7/5は休会です)

先週(6月21日)の例会報告

■会長の時間

皆さま、こんにちは。本日は、当クラブが継続事業としている、ケアプラス基金の説明と先週、海の子学園 後援会「うみっこ基金」の事業報告、決算報告がございましたので、共有させていただきます。

●ケアプラス基金設立の経緯目的

当クラブが長年、ロータリーXmasを通じて関わってきた児童養護施設(海の子学園・田島童園)では、施設に在園中の児童に対しては、経費を使うことは出来ますが、卒園生に対しての予算は割くことができないのが現状です。

18才で施設を卒業し社会に出て行く卒園生、社会に出て失敗や挫折を繰り返す過程で、施設を頼ってくる卒園生に対し、何とか立ち立てるための支援をしてやりたいという、施設の先生方の気持ちに応え、当クラブ15周年事業として設立された基金です。

●ケアプラス基金の状況

ケアプラス基金の受け皿となるそれぞれの施設の『後援会』の設立準備に時間を要し、2019～2020年度より本格的な運用が開始されました。後援会は、当基金だけではなく、うみっこ基金の場合ですと、個人一口2,000円、法人団体一口10,000円として、広く継続的に寄付を受けています。ケアプラス基金の支援金額ですが、初年度は各施設に30万円、翌年からは10～20万円を毎年継続的に支援することにしており、今年度も両施設の後援会に各15万円の寄付を行っております。

●ケアプラス基金の使途・収支報告

1. 子どもの自立支援のために活用する
2. 子どもの生活環境の変化に対して支援する（入学、就職、結婚、出産等のお祝い）
3. その他、子どものためになると判断されることに活用する

収支については、各後援会より、毎年6月末に1年間の収支を報告していただいております。

続いて、海の子学園 後援会「うみっこ基金」の事業報告、決算報告の報告をさせていただきます。ケアプラス基金以外に、個人、法人、団体から賛同を得て寄付が多く集まり、支援の輪が広がっております。今年度は、大きく3つの支援に支出されております。

(1)お祝い金

- ・成人の日お祝い 卒業生9名
- ・出産祝い金 卒業生2名
- ・結婚祝い金 卒業生1名
- ・就職祝い金 5名

(2)進学支援金

海の子学園から大学などに進学した児童に支援を行う、この事業については、今年度3名に児童に支援しました。

(3)緊急支援金

- ①学園から自立した児童で、緊急的に支援が必要な児童に対して行いますが、今年度は1名に対して支給しました。
- ②「うみっこ便」の支援

これは、卒園した児童に、お米やお菓子などを大きな段ボールに詰めて送る支援です。園が親代わりになって、学園を離れて頑張っている卒業生を応援します。今回は、ゴールデンウィークやお正月前に、合計150個を贈りました。

今まで、うみっこ基金がなかった時は、卒園生が困っても支援する予算がなく、学園を出たら、つながりが途絶えていたそうです。この基金設立のおかげで、色々つながりができて、卒業しても、結婚、出産したら、園に報告に来てくれたり、うみっこ便が心の支えになっており、困ったときに、いつでも園に頼れる関係性ができていることは、とても素晴らしいことだと思います。

基金は年々貯まっていますので、次年度からは、お祝い金の金額を上げて行ったり、お祝い以外に慶弔にも予算をつけたり、本当に困っている子供たちに十分な支援が届くように支援内容、支援金額も増やしていく方向になっております。

実際に、先生方、卒業生のお話を聞きますと、ケアプラス基金を通して、園と卒業生の心のつながり、支援の輪の広がり、本当に素晴らしい支援だと思いますし、今後も継続して、より良くできればと思います。

以上、ご報告でした。本日もよろしくお願ひいたします。

【来客紹介】 1名

【出席報告】

6年6月21日(第986回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
37名	0名	22名	15名	59.46%

【幹事報告】

メールBOXへの配布資料、メール送信は、ありません。7～8月の例会出欠表を回覧します。

ニコニコ箱(6月21日)

樋上 久代 =今日は、最終通常例会、佐田会長、林幹事、ご苦労様でした。菊さん、卓話 楽しみにしています。

井上 匡 =菊さん、卓話 楽しみにしています。

川上 大雄 =今日から梅雨ですね。

小林 知義 =私のふるさと美作とわが母校 林野高校を舞台にした「風の奏の君へ」という映画が大阪ステーションシネマで上映されています。松下奈緒さんが出演されています。是非、ご覧になって下さい。

三宅 一郎 =菊さん、幸せホルモンの卓話、たのしみです。

中井 周治 =久しぶりに5Fの会場です。なつかしいです。ビールは出ないのかな？ 菊さん、卓話 頑張ってください。

大屋 準一 =少し早いですが、来週は欠席ですので一言。会長、幹事 一年間お疲れさまでした。イイカンジでした。

菊ガバナー補佐、任期中の卓話 大変ですね。楽しみにしています。

佐田 幸夫 =本日、通常例会 最終日となりました。一年間、ありがとうございました。次週、ゴング引渡し、皆様 ご参加の程、宜しく願いいたします。

斎藤 清貴 =大谷、2試合ぶりに21号ホームラン 打ちましたね。これでリーグトップ、オールスターゲームで真美子さんとレッドカーペットを歩くのでしょうか。楽しみです。菊さんの卓話も楽しみです。

高野 幸雄 =最後の通常例会ですね。少し早いですが、会長はじめ役員の皆様、お疲れ様でした。菊さん、卓話 楽しみです。

辻田 知史 =今日は本年度最後のロータリー通常例会ですね。となりで林幹事がニヤケたおして嬉しそうに楽しそうにしています。

(中略)菊AGE、卓話 楽しみにしております。東京中央RCより北崎様 ようこそいらっしゃいませ。ごゆっくりなさってください。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 11000円	今年度合計 489000円
-------	------------	---------------

卓話(6月21日)

「幸せホルモン-良い意味で脳を騙す-」 菊 康人 会員

① 愛情ホルモン「オキシトシン」(つながり、信頼、愛着)

・みんなと…家族や恋人など親しい人と話したり、手をつないだり、ハグしたり、スポーツをプレーしたり観戦して楽しんだり、親切的な行動をして心がハッピーになったり感謝されたり、人との交流だけでなく、ペットを可愛がったり、動物とのふれあいなど、愛情、つながりや絆を実感すると分泌

・独りでも…目を閉じてギュッと自分を30秒抱きしめるセルフハグでも、親しい人から抱きしめられていると脳が騙され分泌

愛情ホルモン「オキシトシン」は②快感ホルモン「ドーパミン」と③癒しホルモン「セロトニン」の分泌を誘発、「オキシトシン」「ドーパミン」「セロトニン」の3大ホルモンが「幸せホルモン」と呼ばれ、相互作用によりストレス緩和

② 快感ホルモン「ドーパミン」(幸福、ワクワク、やる気、達成感、充実感)

身体を動かしたり、好きな音楽や映画、読書や趣味を楽しんだり、旅行や温泉でリラックスしたり、新しいことにチャレンジすることで分泌、楽しいことをしている時、褒められた時だけでなく、目標を達成した時や目標を決めた時にも分泌、モチベーションの向上(長期目標)やる気を出す

③ 癒しホルモン「セロトニン」(安心、平常心)

朝日を浴びることで、正午まで分泌上昇、感動したり、笑ったり(辛くてしんどくても)口角を上げて笑顔を作る(脳が楽しいと錯覚)ことでも分泌、快感ホルモン「ドーパミン」の過剰分泌を抑える働き、ストレスホルモン「ノルアドレナリン」の過剰分泌を抑える働き

④ ストレスホルモン「ノルアドレナリン」(ストレス)

興奮状態やストレスに感じた時に脳内で放出、分泌、期日に追われたり、締め切りが迫ったり、試合やパフォーマンスなどの本番直前の緊張、興奮状態で分泌、モチベーションの向上(短期目標)、自律神経に働きかけ、心拍数を上げ、血流を増やし、活動しやすい状況を作る働き(心の臨戦態勢)

◎「セルフハグ」「鏡に向かって口角を上げ笑顔を作る」「自分の良いところを口に出す」を毎日続けましょう。

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか