



2024年11月6日  
通算第2868回例会  
会報通算第2540回

第61期テーマ：～マジック 奉仕の心を TUNAGU つなぐ～

## 本日の例会プログラム

- 【ソング】「君が代」「奉仕の理想」
- 【ゲスト・ビジター紹介】
- 【会長挨拶・報告】
- 【コラム】小林嗣雄 君
- 【幹事報告】
- 【出席報告】
- 【ニコニコBOX報告】
- 【委員会報告】
- 【行事】財団委員会担当例会  
担当：中村泰広委員長  
\*\*\*\*\* 11月のお祝い \*\*\*\*\*  
会員誕生日：中野多賀子君・山本元昭君  
村瀬敬一君・原田佳代子君  
阿部康之君  
夫人誕生日：村瀬小百合様  
結婚誕生日：谷水洋介君

次回の予告 11月17日

※例会変更 11月13日(水)例会と振替  
鳥羽市民体育館メインアリーナ

- 【ソング】「それでこそロータリー」
- 【行事】ポッチャ競技大会(社会奉仕委員会担当)  
12:00 集合・準備  
12:30 例会・昼食※13:00～受付  
13:30～15:30 ポッチャ競技大会

前回の記録 10月30日

- 【ソング】「ROTARY」
- 【コラム】迫間修平 君
- 【行事】ゲスト卓話(米山奨学会委員会担当)  
★リ・ゴック・ヴィ様 (ベトナム出身)  
★同行者：米山学友小委員会 副委員長  
伊藤晃宏 様 (鈴鹿シティRC)

## 会長挨拶・報告

皆さん、こんにちは。  
本日のゲストは、米山記念奨学生のリ・ゴック・ヴィ様と米山学友小委員会 副委員長 伊藤晃宏様 (鈴鹿シティRC) にお越し頂きました。ヴィ様は、ベトナム出身であるので、出身国の話も楽しみです。  
先日行われました財団セミナーへの出席、中村泰広委員長と原田会長エレクトお疲れ様でした。今後に繋げていけるよう宜しくお願いします。  
当クラブ元会員であられました、鳥塚さん、吉川さんがお亡くなりになり、ご冥福をお祈り申し上げます。  
少し肌寒くなりました。今月最終日、宜しくお願い致します。

## 幹事報告

1. 本日例会終了後13:40より、第61期10月定例理事会を開催します。
2. お配りしたチョコレートは、ハワイへ行かれた方々からのお土産です。

## 委員会報告

- 米山奨学会委員会⇒米山特別寄付への募金ありがとうございました。  
前回の例会と合わせて 38,520円を送金させていただきます。
- S.A.A.⇒11月よりクールビズを解除します。

10/30ホームクラブ	21/29	72.41%
10/2確定出席率	23/28	82.14%

○会長 林 巧 ○副会長 原田佳代子・杉原新一 ○幹事 池田長示  
○会報担当 村瀬敬一・山本元昭・杉原新一・野村保夫  
○事務局 〒517-0022 鳥羽市大明東町1-7 鳥羽商工会議所2F  
TEL 0599-25-6039 FAX 0599-26-4588 E-mail: [tobaroc@poplar.ocn.ne.jp](mailto:tobaroc@poplar.ocn.ne.jp)  
○例会日・例会場 毎週水曜日 12時30分～13時30分 鳥羽商工会議所2F 特別会議室

鳥羽ロータリークラブHP  
QRコード



■米山記念奨学生 リ・ゴック・ヴィ君（ベトナム出身）

1) 自己紹介と経緯

四日市大学総合政策学部総合政策学科 4年生  
 生年月日：1995年11月10日生 現在28歳  
 出身地：ベトナムのクアンガイ省  
 世話クラブ：松阪ロータリークラブ



(左) 米山記念奨学生 リ・ゴック・ヴィ君  
 (右) 米山学友小委員会副委員長 伊藤晃宏様

クアンガイ省の概要

ベトナムの中部に位置する地域です。人口は約120万人です。面積は約5,150平方KMでベトナム全体の約1.5%の面積です。東京から飛行機で6、7時間、食べ物も美味しく、自然が豊かな地域です。皆さんも観光で遊びに来てください！

ベトナムで、オリンパスベトナムという医療機器製造の会社へ就職しましたが、そこで出会った上司から影響を受け、日本へ行き日本語の勉強をすることと自分の視野を広げるため留学を決意しました。自分は多くの人々を助ける仕事をしたい。そのため、ロータリークラブの米山奨学生という制度があることを教えていただき応募させていただきました。

2) 日本での学業・研究内容

四日市大学の4年間で、様々なボランティアで子ども達と接したり、視野を広げようと頑張りました。日本語学校で基礎的な文法、会話など様々な面から日本語を学び、目標としていた「日本語能力試験N1」に合格しました。日本の文化に触れる機会も多く、茶道や書道なども体験しました。そのたびに日本の伝統文化の奥深さに感動を覚え、将来的にも日本で働こうと思いました。

3) 米山奨学生の意義と感謝

米山奨学生での交流で、世界各国からの留学生と交流して、異なる文化や価値観にも触れることができました。この大学生活での体験は、新しい出会いの場として、私の人生に貴重な経験をもたらしました。奨学生という制度は、経済的な負担を軽減し、時間の使い方や将来への夢と希望を与えてくれました。本当にロータリークラブの皆様ありがとうございます。感謝してもしきれません。

4) 将来の目標

この4年間のボランティア体験、大学での授業、米山奨学生での交流や経験、献血、日本の文化体験、観光全てを自分自身が受けとめて、改めて自分が進む道は、人々を助ける仕事をしていきたい。今の考えでは最低でも10年間は日本で仕事をして、その先はどうなるかわかりませんが、ベトナムへ帰ったとしても日本での経験を生かして人々を助けていける仕事をしていきたいと思えます。



子どもボランティアに参加、野外活動



松阪祇園祭に参加



故郷のカウグ祭(祇園祭と似てます)



米山学友小委員会副委員長 伊藤晃宏様(鈴鹿シティRC)  
・米山奨学生の卓話です。よろしくお願いいたします。

林 君・米山奨学生のリ・ゴック・ヴィ様、地区米山学友会小委員会副委員長の伊藤晃宏様、本日よろしくお願いいたします。  
・コラム、迫間君良かったです。

池田君・本日は米山奨学会委員会担当のゲスト卓話です。米山奨学生のリ・ゴック・ヴィ様、よろしくお願いいたします。米山学友会小委員会副委員長 伊藤晃宏ご苦労様です。迫間修平君、コラムよろしくお願いいたします。

増田君・本日は米山奨学会委員会担当例会です。皆様どうぞよろしくお願いいたします。地区より米山学友小委員会の伊藤晃宏副委員長、米山記念奨学生のリ・ゴック・ヴィ様、ようこそ鳥羽RCまでお越しくださいました。どうぞよろしくお願いいたします。

小林君・米山記念奨学生 リ・ゴック・ヴィ様、本日はご苦労様です。米山学友小委員会 伊藤様、ご苦労様です。

松田君・リ・ゴック・ヴィ様、本日ようこそ。

中野君・米山学友小委員会副委員長 伊藤様、奨学生 リ・ゴック・ヴィ様、本日はよろしくお願いいたします。

濱口君・本日は米山奨学生 リ・ゴック・ヴィ様、伊藤米山学友小委員会副委員長様、よろしくお願いいたします。

濱崎君・早退させていただきます。本日もよろしくお願いいたします。

野村(一)君・米山奨学会委員会担当例会、米山奨学生 リ・ゴック・ヴィ君、卓話楽しみにしています。伊藤晃宏様、ようこそ鳥羽RCへ。よろしくお願いいたします。

杉原君・米山記念奨学生のリ・ゴック・ヴィ様、米山学友会小委員会副委員長の伊藤晃宏様、例会訪問ありがとうございます。本日の卓話よろしくお願いいたします。  
・コラム、迫間修平君良く出来ました。

中村(正)君・米山記念奨学生、リ・ゴック・ヴィ様ようこそ鳥羽へ、卓話楽しみです。同行していただいた伊藤晃宏様ご苦労様です。  
・コラム 迫間修平君、心に残るお話しありがとうございます。

谷水君・米山学友小委員会 伊藤副委員長様、米山記念奨学生 リ・ゴック・ヴィ様、ようこそ鳥羽ロータリークラブへ。本日もどうぞよろしくお願いいたします。

山本君・本日もよろしくお願いいたします。  
阿部君・本日もよろしくお願いいたします。  
村瀬君・本日もよろしくお願いいたします。

中村(泰)君・本日もよろしくお願いいたします。  
寺本君・本日もよろしくお願いいたします。会長おかけりなさい。

長谷川君・本日もよろしくお願いいたします。  
森岡君・本日もよろしくお願いいたします。  
吉田君・本日もよろしくお願いいたします！

\*\*\*\*\*

## － コ ラ ム －

### 「デジタルデトックのすすめについて」

迫間修平 君

現代の生活においては、スマートフォンやパソコンなしでは成り立たないほどデジタルに依存しているかと思えます。私もその一人です。私たちは毎日、何時間も画面を見つめ、SNSやニュース、メールに追われています。しかし、こうしたデジタル機器との付き合い方が知らず知らずのうちに心身にストレスを与えていることに気づいているでしょうか？

デジタルデトックスとは、一時的にデジタル機器から離れることで、リフレッシュし、集中力や生産性を高める方法です。週末にスマホをオフにして自然の中を散歩したり、寝る前の1時間だけでも画面から目を離したりするだけで、驚くほど心が軽くなるのを感じることが出来ます。

デジタルデトックスを効果としては

- ・睡眠の質の向上
  - ・集中力の向上
  - ・仕事・勉強の質の向上
  - ・肩こり、頭痛の低減、脳疲労の回復
  - ・身体を動かす時間が取れる
  - ・人と会う時間を大事にできる
- などがあります。

もちろん、デジタルは便利で私たちの生活を豊かにしてくれます。しかし、時にはその便利さから一步引いて、アナログな時間を楽しむことも大切です。自分自身と向き合う時間をつくり、心のリセットをしてみたいかがでしょうか。

最後になりますが、私の妻はいつなんどきもスマホを肌身離さず持っており、私よりもスマホを大事にしている状況です。デジタルデトックスをすすめたい1人です。

### 近隣クラブ例会変更

#### ★伊勢RC

- ①11月12日(火)→10日(日)10:00～伊勢商工会議所  
※インターアクト三重県グループ協議会の為

#### ★伊勢南RC

- ①11月7日(木) ※休会(祝日を含む週)  
②11月21日(木) ※休会(祝日を含む週)  
③11月28日(木)→26日(火)伊勢商工会議所5Fホール  
※ガバナー公式訪問・伊勢RCとの合同例会