

UNITE FOR GOOD

よいことのために手を取り合おう

2025～26年度年度
国際ローター会長 Francesco Arezzo



東京麹町ロータリークラブ

本日の例会プログラム

第 22 回例会 2026.3.9 (#2472) 舞の間
例会ホスト・紹介係 藤田会員
受付係 保科会員 須藤会員
司会者 山田会員 ソングリーダー 山本会員
卓話 「ウォーターヘルスという新習慣
～おみずをのむことの大切さ～」
日本トリム大宮営業所健康経営アドバイザー
曾山 義之氏
紹介者 細谷会員

前回の報告

第 21 回例会 2026.2.16 (#2471) 翠鳳の間
例会ホスト・紹介係 荘村会員
受付係 園田会員 山田会員
司会者 杉山会員 ソングリーダー 保科会員
卓話 「福島南 RC 祝賀会 PR 菊地和宏会長、
会員を知ろう～内田会員
福島南 RC との歩み～若林会員」

今期のモットー: 「より高みを目指して」

会長報告

- 1) 本日は、姉妹クラブの福島南RCの菊地会長を始め皆様がお越しです。3月11日の創立55周年祝賀会のご案内に見えました。
- 2) 1月28日には千代田6クラブ合同例会にご参加、有難うございました。各クラブの活動状況などを発表されました。
- 3) 今月26日には地区大会が開催されますので、皆様お集まりください。

幹事報告

- 1) 例会終了後に、福島南RCの皆さまと茶話会を予定しております。
- 2) 26日(木)にはオータニにおいて地区大会が開催されます。13:00点鐘です。クラブ紹介は16:30頃からですので、その時間には御着席下さい。
- 3) 3月30日には、観桜会を神田明神にて開催致します。皆様ご参加ください。
- 4) 5月18日には加来耕三氏の卓話を予定しておりますが、折角の機会ですので、第2回オープン例会と致します。どうぞ入会を勧めたい方をいまからご推薦ください

例会記録

会員総数 60名 出席会員数 28名
ゲスト 0名 ビジター 16名
その他 1名 海外ビジター 1名
事務局 3名

ニコニコボックス

福島南 RC の皆様:
本日は祝賀会のご案内に参りました
M・ソバハニ様(高知南 RC)
本日は宜しく、うどん県ですけどソバハニです
若林会員: 菊地会長はじめ皆様ようこそお越し
くださいました。
浅野会員: 福島南 RC の皆様ようこそ
保科会員: 福島南 RC の皆様ようこそ。植芝
社会奉仕委員長ライオンキング公演有
難うございました
荘村会員: 東京湾で3Kのトラフグ釣れました。
パートナー誕生日: 福田会員
結婚記念日: 若林会員、福田会員
誕生日: 福田会員、齊藤会員
金子会員、過ぎてしまえば一瞬の人生

次回予告

第23回例会 2026. 3. 23 (#2473)
会場: 麗の間
例会ホスト・紹介係 荘村会員
受付係 末竹会員 青山会員
司会者 山田会員
ソングリーダー 山本会員

卓話「対馬丸と世界の未来」

映画「満点の星」監督 寿大 聡氏
大山 裕子様



人生の棚卸しのすすめ

元 NHK アナウンサー 住吉美紀会員(2/2 卓話)



私は NHK アナウンサーとして勤めて 15 年、フリーランスになって 15 年になりますので、もう 30 年働いていることになります。フリーの 15 年のうち 14 年間は、TOKYO FM で「ブルー・オーシャン」という生番組のパーソナリティを務めています。一つの番組をこんなに長く担当するとは思っていなかったのですが、やりがいを持って続けています。

私はアナウンサーの仕事をする中で、書くことが楽しいと思うようになりました。NHK の番組「プロフェッショナル仕事の流儀」で共演していた脳科学者の茂木健一郎さんが「今は個が発信する時代だ」とおっしゃったのに感化され、ブログなどに文章を書いていたら、ゲストでいらした幻冬舎の石原正康さんとのご縁もあって本を出すことになり、『自分へのごほうび』という初めてのエッセー本を発売することができたのです。当時は NHK の職員で、仕事上得た情報は外に出せなかったもので、プライベートの暮らしの中で受け取った「ごほうび」について書いた、ほのぼのとしたエッセーです。

2 冊目を書きたいという思いはあったのですが、なかなかチャンスは訪れませんでした。編集者の方との相性が良くないと書く意欲が湧かないことも経験していたので、良い出会いを待っていたのです。

私の父は、54 歳のときにカナダで交通事故に遭い、突然亡くなってしまったのですが、その年齢に自分が近づき、本当に書きたいと思うようになっていたところ、講談社の編集者とのすてきな出会いがありました。そして一念発起し、昨年 9 月に出版したのが『50 歳の棚卸し』という本です。

毎日のラジオでは、リスナーの方と会話しているようにして進行するのですが、パーソナルなことを話した方が親近感を持ってくださることが分かってきたので、本の内容も編集者が驚くほど赤裸々なものになりました。実際、「こんなに書いて大丈夫ですか」と心配されるほど、今まで書いてこなかったことを全て書きました。

恥ずかしげもなくやっていた婚活のことや、夫との出会い、不妊治療をして結局授からなかったことなども書きました。不妊治療をしていた当時は夫や限られた友人にしか話していなかったのですが、私の経験が不妊治療をされている方々の希望になればと思い、できるだけ具体的に書きました。その他、50 歳になって書きたいこと、私にとって大切なことを掘り起こして書きました。

亡き父のことも書いてほしいと編集者に言われ、いろいろ掘り起こしたおかげで棚卸しができました。ちょうど母が実家仕舞いをしていたら、カナダに住んでいた父と私がやりとりしていたファクスが出てきたのです。父は厳格な人とはばかり思っていたのですが、今読むと自分でも腹が立つほど甘えたことを言っている私の一言一言を受け止め、優しい言葉をかけてくれていたことが分かりました。

50 歳を過ぎ、社会的責任のある年代となりましたが、時間的にも体力的にも気持ち的にも自由が利かなくなり、自分の中で優先順位を決めて取り組むことが大事だと改めて思います。昨年はいろいろなところでこの本を宣伝して回ったのですが、自分が大事にしてきたこと、忙しいからという理由でできないことを言語化し、自分と約束することは、人生においてとても大事だということを通し伝えてきました。

私にとっては茶道との出会いがすごく重要だったということ言語化して改めて感じましたし、お茶についてもっと知ってほしいと思うようになりました。昨年「月刊なごみ」というお茶の雑誌の連載を持ち、2 月号では巻頭特集にも取り上げていただきました。これも自分のエッセーの延長で起きた良いことだと感じています。

人のご縁やつながりは本当に大切で、本の中では大人になってから家族のように付き合える友達ができたエピソードも紹介しています。心を開いて縁を大事にすればちゃんと縁を紡げるのだということを感じています。

当クラブにお誘いいただいたのは 5 年前のことですが、ごちんまりした規模なので顔を覚えやすい上に皆さんとても優しく接して下さいます。見知らぬ人とご縁がつながる場があることは本当に素晴らしいと思います。

東京麹町ロータリークラブ

設立	1968 年 6 月 17 日	〒102-0093
例会日	月曜日 12:30	千代田区平河町 1-3-8
例会場	ホテル・ニューオータニ	平河町プラザ 204 号
		TEL:03-3263-9220
会長	細谷 彬	FAX:03-3263-9122
幹事	木寅 雅之	e-mail office@koujimachi-rc.jp
公共イメージ 向上委員長	保科 充弘	URL: www.koujimachi-rc.jp

クラブだより No.22

観桜会

3 月 30 日(月) 18:00~(受付 17:30)

会場: 神田明神境内 「明神会館」