



# 2023-24 WEEKLY BULLETIN

Rotary Club of Mino-o

国際ロータリー 第2660地区 箕面ロータリークラブ

会長 黄堂 泰昌 幹事 河野 優作 広報委員長 水島 教絵



世界に希望を生み出そう

国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー  
国際ロータリー第2660地区ガバナー 延原 健二

真実から目をそむけることはできない。助けを求めるることは勇気ある行動です。  
健康と幸せにいたる道を求めるることは、さらに勇気がいることです

例会場 箕面観光ホテル 例会日 毎週木曜日 18:30~  
事務局 〒562-0006 大阪府箕面市温泉町1-1 (箕面観光ホテル内) Tel:072-724-2781 Fax:072-724-1786  
Email: mino-orc@abeam.ocn.ne.jp HP: http://mino-orc.net/

NO.2582

2024年2月22日発行

●今週の例会プログラム  
2024年2月22日(木) 第2591回例会  
インドネシア・ナイト  
米山樊学会委員長 林 会員  
会場:Ubud Suci (ウブド・スチ)

●次回の例会プログラム

2024年3月14日(木) 第2592回例会  
55周年記念事業実行委員長 浦 収 会員

会場:箕面観光ホテル

◆前回例会◆

出席報告

・2024年2月15日(木) 第2590回  
会員数36名 出席者26名 (出席率76.47%)

ゲスト

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
古賀紳介 様  
本村春香 様

◆会長挨拶◆

黄堂 泰昌

本日は箕面市の東隣りの彩都にある国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所から古賀紳介様、本村春香様をお迎えして、古賀様には組織の紹介と地元地域との今後の関わりについてお話を伺います。どうぞ宜しくお願ひします。

さて、「ウェルビーイング」という言葉は、ご存じでしょうか？最近、「幸せ」や「健康」という言葉と重ね合わせて使われることがよくありますが、自分が「よい」と思える状態がウェルビーイングだとお考え下さい。

2021年、日本政府が「成長戦略実行計画」において「国民が Well-being を実感できる社会の実現」を掲げたことによって、人がよりよい人生を送るための、新しい価値観として「ウェルビーイング」が、注目を集めるようになっています。

一方で、1948年、WHO(世界保健機関)は、憲章前文にこう定義しています。「健康とは、単に疾病がない状態ではなく、肉体的・精神的・社会的に完全に(Well-being)な状態である」と。つまり、体も心も、社会的にも、良い状態にあること。これがそもそもの起源です。

さらに研究が進んだ現在では、【ウェルビーイングとは人生全

体に対する主観的な評価である『満足』と、日々の体験に基づく『幸福』の2項目によって測定できる】ということで、簡単に言うと、「満足」と「幸福」の2つが揃えばおおむねウェルビーイングであろうと考えられているわけです。

ウェルビーイングの構成する要因のひとつに、「つながり」があります。家族や友人とつながっている実感が持てること、困ったときに寄り添って助けてくれる誰かがいることは、「幸福」や「満足」に直接的に影響します。「幸せ」や「満足」は、他人には分かりにくく、本来、一人ひとりで異なります。

ある人はウェルビーイングを「朝ワクワクして目覚め、夢中で過ごして、夜満ち足りて眠る」と言うかもしれません。さらに、人生として、長期のウェルビーイングを見るならば、「過去を振り返ったときに良かったなと思って、この先の未来を見据えたときに楽しそうだなと思える」というのが、社会科学の研究者が考えるウェルビーイングです。ともに共通するのは「未来を想像したときのワクワクする心」です。

ウェルビーイングの定義や解釈、またSDG'sとの関係など、様々な情報はあります。まずは、人はどのようなときに幸せを感じるのかということについては、身体的な良い状態や生活をする上での最低限の金銭的な面は無視できませんが、慶應義塾大学大学院の前野隆司教授の研究によると、幸福感と深い相関関係には4つの因子があります。

1つ目が、「やってみよう」因子です。夢や目標ややりがいを持って、「本当にになりたい自分」をめざして成長していくとき、人間は幸せを感じるといいます。会社や人類の一員として、本当にやりたいこと、やるべきだと思えることをして生きていく。

2つ目は、「ありがとう」因子です。多様な人と「つながり」を持ち、人を喜ばせたり、人に親切にしたり、感謝したりすることが幸せをもたらします。「感謝が広くて深い人ほど幸せを感じやすい。たとえ苦手な人がいても、先入観を取り払えば、相手のいいところや素敵なかたちが見えてくる。まずはそれを見つけて感謝することが幸せになる第一歩になります。」

4つのテスト 言行はこれに照らしてから

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか

3つ目は、「なんとかなる」因子です。いつも前向きで、「自分のいいところも悪いところも受け入れる」という自己受容ができておらず、「どんなことがあっても何とかなるだろう」と感じる楽観的な人は、幸せになりやすいといいます。

4つ目は、「ありのままに」因子。人目を気にせず、自分らしく生きていける人は、幸福感を覚えやすい傾向があります。

「他人と自分を比べすぎず、自分軸をしっかり持って生きる人は幸せを手に入れやすいのだそうです。

4つの因子を簡単にまとめると、「やりがい」と「つながり」です。人は、自分の居場所があると幸せです。幸せな人は、なんと7年から10年ほど寿命が長いとまでいわれています。趣味やボランティア活動、友達と会うなど、「場」がいくつあると、幸福度が上がります。多様なコミュニティに属している人の方が、健康長寿になります。まずは、ロータリークラブで様々な職業人との出会いを楽しむのもその一つです。

### ◆幹事報告◆

河野 優作

#### 2月の例会

22日 インドネシアンナイト 米山獎学会委員長 林会員  
(会場:大阪市心斎橋)

#### 3月の例会

7日 休会 ロータリーデー開催週につき  
14日 卓話 55周年記念事業実行委員長 浦会員  
21日 フォーラム 戰略計画委員長 前田会員  
28日 休会 北急新駅開業イベント参加週につき

### ◆S A A 報告◆

山根 ひとみ

#### ニコニコ

黄堂泰昌会員:本村様、古賀様ようこそ!

道林侑輝会員、飛多宏三会員、河野優作会員、木村知也会員  
水島教絵会員、森田雅之会員、小倉常敬会員、武久智憲会員  
上田紘史会員、山根ひとみ会員

#### 米山獎学会

芝野弘三郎会員:本村様、古賀様、卓話宜しくお願ひします  
山下正和会員:よろしくお願ひします

道林侑輝会員、片山秀樹委員、飛多宏三会員、河野優作会員  
木村知也会員、黄堂泰昌会員、水島教絵会員、武久智憲会員  
上島一彦会員、山根ひとみ会員

#### ロータリー財団

前田建司会員:古賀様、本村様、本日はありがとうございます  
林たかみ会員、飛多宏三会員、河野優作会員、木村知也会員  
黄堂泰昌会員、水島教絵会員、西脇 悟会員、小倉常敬会員  
芝野弘三郎会員、高橋太朗会員、上島一彦会員、上田紘史会員  
山本貴雄会員、山根ひとみ会員

#### ポリオ

飛多宏三会員、水島教絵会員、西脇悟会員、小倉常敬会員  
上田紘史会員、山根ひとみ会員

### 恒久基金

飛多宏三会員、水島教絵会員、西脇悟会員、高橋太朗会員  
山根ひとみ会員、山下正和会員

### ◆委嘱状交付◆

2024-25年度 地区委員 国際・社会奉仕委員会 委員

高橋太朗会員



### ◆卓話◆

『医薬基盤・健康・栄養研究所 (NIBIOHN) の紹介』

国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所  
戦略企画部戦略企画課長 古賀紳介様



4つのテスト 言行はこれに照らしてから

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか



## 今週のワールドクイズ

今週はインドネシアントです♪

ということで、インドネシアの料理と言えば！を集めてみました。個人的に食べたいものを載せてみましたが、今日はどんな料理が楽しめるでしょうか？！

**Nasi Goreng** (ナシゴレン)

インドネシア風の炒飯。ご飯と簡単な具をケチャップマニスなどで炒めた食べやすい料理。

ケチャップマニスは「甘いソース」という意味で、日本の焼き鳥のタレのような甘みのある醤油ダレです。

**Sate** (サテ)

鶏肉や羊肉を串に刺して焼いた、インドネシア風焼き鳥。肉には香辛料を合わせたタレで下味がついており、食べるときに甘いピーナッツソースを付けて食べます。東南アジア一帯でポピュラーな料理ですが、発祥はジャワ島といわれています。

**Mie Ayam** (ミーアヤム)

「鶏そば」を意味するインドネシア版ラーメン。鶏のスープに、甘辛く煮た鶏肉や鶏つくねの具が入り、食べ応えがあります。麺や具の種類は店や地域によってさまざままで、汁なしタイプもあります。

**Rendang** (ルンダン)

牛肉や鶏肉などを複数のスパイスやココナッツミルクで長時間煮込んだインドネシアの郷土料理です。牛肉や鶏肉など、さまざまな食材で作られます。

2017年にアメリカのCNNが発表した「The world's 50 best foods」で、1位に選ばれています！



さて、そんなインドネシアについて  
少し学んでいきましょう！



インドネシアは、東南アジアの南部にあり、世界で最多の17,000以上の島を有しています。

首都：ジャカルタ

人口：2億7,550万人  
(世界第3位)

面積：約191万4569km<sup>2</sup>  
(日本の約5倍)

公用語：インドネシア語



4つのテスト 言行はこれに照らしてから

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか

**気候**：熱帯モンスーン気候に属するジャカルタは高温多湿で、**気温は一年を通してほとんど同じ**。

モンスーンの影響で、明確な雨季（11～4月）と乾季（5～10月）があり、雨季には一日中雨が降り続くことが多い。

特に**1～2月は雨量が多く**、数日間止まることもあります。バンジールと呼ばれる洪水が起こることもあるので注意が必要です。乾季は日差しが強く、雨は降ったとしても短時間で止むスコールです。

観光のベストシーズンは**乾季の5～10月**です。

### 豆知識① 独立記念日

約300年にわたるオランダの植民地支配、さらに日本の占領を経て、**1945年8月17日**に独立宣言をしました。

毎年8月17日は独立記念日で祝日となり、街中に国旗や白と赤のテープを飾り賑わいます。インドネシア各地で式典やパレードが開催されます。

### 豆知識② 左手NG

インドネシアでは、人口全体の約87%がイスラム教を信仰しています。イスラム教では**左手が不浄**だと考えられている為、**食事や握手も右手で行います**。

また、**豚肉やアルコール**は全面的に**禁止**されています。特に豚肉については厳格であり、エキスが含まれるスープや豚の餌を食べた家畜など、何かしらの形で関わったものについても食べることができません！



さて、そんな様々な異なる文化をもつインドネシアについて、次に書いていることは、**嘘・本当、どちらでしょう？**  
(今回の答えは次週です♪)

答えを知りたい場合は  
デフォン君や、お店の人間に  
聞いてみよう！

### ①誕生日は頑張ろう！

日本では、誕生日の人がお祝いされますが、インドネシアでは逆です。

誕生日の人が周りの人たちをもてなし、食事を振る舞い、おかしを配るという習慣があります。

「みなさんのおかげで何歳になりました。ありがとうございます」と感謝を伝えることが伝統になっています。

### ②お一人様はよくない！

インドネシアでは、いつも誰かと一緒にいることが好まれます。一人だけでいることは、「沈んだ、悲しい状態」と受け取られやすいのです。ホームシックになりやすい環境の場合は、友達や、家族と一緒にいる時間が多く取れるように配慮してあげましょう。

### ③朝ごはんが遅い！

インドネシア人は朝がとても遅いことで有名です。イスラム教の信者（ムスリム）が多く、毎朝10時30分からお祈りがはじまり、その後に朝ごはんを食べます。

（広報・会報委員長 水島教絵）

4つのテスト 言行はこれに照らしてから

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか