



WEEKLY REPORT

国際ロータリー第2600地区 上田ロータリークラブ
(創立1959年11月12日)



**UNITE
FOR
GOOD**

よいことのために
手をとりあおう

2025-2026年度 国際ロータリーメッセージ

よいことのために手をとりあおう

R.I.会長 フランチェスコ・アレツツォ

国際ロータリー第2600地区 ガバナー 小林 磨史

2025-26年度 上田ロータリークラブ

- 会長 窪田 秀徳 ●副会長 内河 利夫・飯島 幸宏
- 幹事 湯田 勝己 ●会報委員長 藤森 幸路

第3015回例会 (令和8年3月2日)



ホームページQR

[ゲスト紹介]

◆上野 美知子様

一般社団法人「Coもれび」 代表理事

[入会セレモニー]

◆腰原 麻紀子 さん

北村社会保険労務士事務所

推薦者 藤森幸路さん



[地区事務所より委嘱状]

- 青少年交換小委員会 特別委員 出田 行徳 さん
- 危機管理委員会 委員 出田 行徳 さん
- 地区戦略計画委員会 委員 出田 行徳 さん
- 会員増強委員会 特別委員 桑原 茂実 さん
- 公共イメージ向上委員会 委員 飯島 幸宏 さん
- 国際奉仕委員会 委員 柳澤雄次郎 さん
- グローバル補助金推進小委員会 委員 柳澤雄次郎 さん
- 財団資金管理会計小委員会 委員 田中 克明 さん



[慶祝]

お誕生日 5名

- 飯島 幸宏さん
- 小幡 晃大さん
- 小林 由孝さん
- 滝沢 秀一さん
- 田邊利江子さん



結婚記念月 4名

- 内河 利夫さん
- 関 啓治さん
- 島田甲子雄さん
- 腰原麻紀子さん



事業創立記念月 1名

- 関 勇治さん



皆出席 4名

- 出田行徳さん(26年)
- 小幡晃大さん(15年)
- 飯島幸宏さん(10年)
- 関 勇治さん(6年)



[米山奨学金授与]

米山奨学生
金 七ハ さん



[会長挨拶]

窪田 秀徳 会長

本日の例会は、「地域福祉」「人」と「森林」を通じた新しい支え合いの形を学ぶ、たいへん貴重な機会です。



本日のゲストは、一般社団法人「Coもれび」代表理事 上野 美知子様です。

上野様は、2014年4月より「ケアラズカフェ Coもれび～光と風が通る場所～」を立ち上げ、家族を介護されている方々が安心して集い、ほっとできる居場所づくりに取り組んでこられました。

その後、コロナ禍により従来のカフェ活動が難しくなる中で、新たに始められたのが、練馬区内の公園で行う「練馬のみどりで森林浴」という活動です。

都会の身近な緑の中でも、心と身体を整える時間はつくれる。

この発想の転換は、困難な状況の中でも“できることを探す”実践そのものだと感じます。

上野様は、介護福祉士・介護支援専門員としての専門性を活かしながら、ケアラー支援から地域全体の健康づくりへと活動を広げてこられました。

そして現在は、一般社団法人「Coもれび」として、行政とも連携しながら活動を続けておられます。

実は、小幡委員長と一緒に話し、知ったのですが、上野様は私の母校・塩田中学校の先輩にあたる方もあります。

遠く東京でご活躍されている先輩が、このような形で上田ロータリークラブの例会にお越しくださることに、不思議なご縁と嬉しさを感じております。

本日の講話から、私たちが学ばせていただきたいことは大きく三つあると感じています。

■第一に、「支える側を支える」という視点です。

介護をしている家族が孤立しない社会をつくることは、地域の持続可能性そのものにつながります。

■第二に、「身近な資源を活かす」という発想です。

特別なものではなく、すでにある“みどり”を活かすことで、新たな価値を生み出す。その姿勢は、私たちの奉仕活動や地域づくりにも通じます。

■第三に、「困難の中で形を変え、前に進む力」です。

コロナ禍という制約の中で活動を止めるのではなく、方法を変えて継続された実践は、まさにロータリーの精神にも重なるものです。

地域と人をつなぎ、心に光と風を通す活動。

本日はその実践の歩みをじっくりとお聞きし、私たち自身の奉仕の在り方を見つめ直す時間になりたいと思います。そして、ロータリアンとして『地域と仲間の絆物語』の糧となれば幸いです。

それでは、上野美知子様、どうぞよろしくお願いたします。

[ゲストスピーチ]

◆一般社団法人「Coもれび」

代表理事 上野 美知子様

「森林浴について」



みなさま、はじめまして。Coもれびの上野美知子と申します。本日はお招きいただきありがとうございます。

みなさんは「森林浴」という言葉を聞いたことがありますか？森林浴は、森林のなかで自然とふれあうことで五感が開かれ、心身のバランスが整い、みどりのもつ力で癒やされたり自己免疫力が高まる効果がある、自然のなかで手軽にできる健康増進・疾病予防効果がある療法です。

トレーナーと一緒に、風景を観たり・植物の香りを嗅いだり・樹木に触れたり・鳥の声や水のせせらぎ音を聴いたり、森の中の好きな場所で自分だけのリラックスタイムを過ごします。森林浴の効果は科学的にも証明されていて、Coもれびも令和4年5月に実施しています。

結果はこちらからご覧ください。

<https://prtimes.jp/main/html>

[/rd/p/000000002.000114737.html](https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000002.000114737.html)

練馬区と上田市が友好都市であることがご縁で、昨年夏に武石巣栗溪谷にて森林浴体験のご案内をさせていただきました。

今年度は上田市森林サービス産業の創出事業に関わっています。7月6日に手塚竜王湧水、8月9日に別所温泉森林公園、11月8日に巣栗溪谷にて開催された森林浴体験会でねりま森林浴トレーナーがご案内を行いました。

参加者からは、身近に森があってもほとんど行くことがない、森林浴体験は初めてだった、五感が開かれリラックスできた、子供と離れる時間がもててよかった、ひきこもりの子供にも森林浴を体験させたい、等の声が聞かれ“うえだ森林浴”への期待感は大きいと感じました。

練馬で行っている森林浴の効果を利用した事例を紹介します。「企業向け」として農業体験と組み合わせた森林浴体験は、チーム・ビルディングの効果も上がり、地元食材を使ったお弁当を食べた後で森林浴を体験することでよりウェルビーイングを体験できます。

健康経営につながる福利厚生としては是非上田の企業さんにも利用してもらいたいと思います。「認知症当事者・介護者向け」のご案内では介護の専門職としてもその効果を感じます。介護は家族がいれば誰でもが当事者になります。認知症ケアや介護者のケアとして森林浴の癒し効果を取り入れてください。

みなさんも週に一度は車を降りて、身近な森の中で2時間の森林浴を行うことを習慣にして心身ともに元気な毎日をお過ごしください。



[幹事報告]

湯田 勝己 幹事

1. 地区事務所

「会長エレクト・ラーニングセミナー(PELS)」

開催のご案内

2025-2026年度 RLI卒業コースのご案内

2026-2027年度地区役員・委員委嘱状

ロータリー財団寄付明細表(2026年1月)

米山記念奨学会

①寄付金納入明細総合表(2026年1月)

②寄付金納入明細表(2026年1月)

③表彰一覧(2026年1月)

④寄付金傾向(2026年1月)

ガバナー月信原稿のお願い

ガバナー月信3月号URLのご案内

2. 佐久RC

I.M.・会員セミナー開催の御礼

3. 社会福祉法人長野県視覚障害者協会

第47回 手話で結ぶ友の集い in 上小の協賛と寄付のお願い

4. 例会変更

小諸RC

3/4(水)・18(水)・25(水) 4/8(水)・22(水) 定受なし

小諸浅間RC

3/5(木)・19(木) 4/9(木)・23(木)・30(木) 定受なし

[ニコニコBOX]

比田井 美恵 委員

石井懋人さん 出田行徳さん 伊藤典夫さん 上原文明さん 内河利夫さん 小幡晃大さん 窪田秀徳さん 桑澤俊恵さん 桑原茂実さん 腰原麻紀子さん 小林浩太郎さん 小林由孝さん 小山宏幸さん 佐藤倫さん 斉藤達也さん 酒井喜雄さん 酒巻弘さん 滋野眞さん 島田甲子雄さん 関勇治さん 高橋鼓さん 滝沢秀一さん 竹田和徳さん 土屋勝浩さん 土屋陽一さん 成澤厚さん 比田井美恵さん 藤森幸路さん 布施修一郎さん 前島大輔さん 増澤宗さん 三井英和さん 矢島康夫さん 柳澤雄次郎さん 横沢泰男さん

本日喜投額 35名 ￥ 68,000

累計 ￥1,353,000

[例会の記録]

司会：鈴木 芳朋 会場・出席委員

斉唱：国歌・ロータリーソング

●ゲスト紹介

◆上野 美知子 様

一般社団法人「Coもれび」 代表理事

●入会セレモニー

◆腰原 麻紀子 さん 北村社会保険労務士事務所

推薦者 藤森幸路さん

●地区事務所より委嘱状

- ・青少年交換小委員会 特別委員 出田 行徳 さん
- ・危機管理委員会 委員 出田 行徳 さん
- ・地区戦略計画委員会 委員 出田 行徳 さん
- ・会員増強委員会 特別委員 桑原 茂実 さん
- ・公共イメージ向上委員会 委員 飯島 幸宏 さん
- ・国際奉仕委員会 委員 柳澤雄次郎 さん
- ・グローバル補助金推進小委員会 委員 柳澤雄次郎 さん
- ・財団資金管理会計小委員会 委員 田中 克明 さん

●米山奨学金授与 米山奨学生 金 セハ さん

●慶祝 ●会長挨拶 ●幹事報告

●ゲストスピーチ

◆上野 美知子 様

一般社団法人「Coもれび」 代表理事

「森林浴について」

[ラッキー賞]

成澤 厚さん(I.M.個人優勝賞より 胡蝶蘭)

島田甲子雄さん(I.M.団体優勝賞より 胡蝶蘭)

腰原麻紀子さん(窪田秀徳さんより 名古屋のお土産)

滋野 眞さん(窪田秀徳さんより 名古屋のお土産)

上原 文明さん(滋野 眞さんより 雪中梅)



[出席報告]

鈴木 芳朋 会場・出席委員

	会員数	出席ベース	出席者数	出席免除(b) ()内は出席者数	出席免除(a)	メイクアップ ()内はMake up後	出席率
本日 (3/2)	52	52	45	4(4)			86.54
前々回 (2/9)	51	49	36	4(2)	4(40)		81.63

[次回例会予定]

3月16日(月) 会員卓話

柳澤雄次郎 国際奉仕委員長

(3月9日発行)

【会報担当】 高橋 鼓 会報委員

国際ロータリー第2600地区 東信第一・第二グループ合同

I.M.・会員セミナー参加

2026年2月21日(土)

