



Vol. 69 No.10-11 合併号 (2025-26)

2025 (令和 7) 年 10 月 31 日発行

2025-26 年度 第 2650 地区 基本方針

未来へつなぐ

〔事務局〕

橿原市久米町 926 奈良県農業会館内

TEL : 0744-25-3986

FAX : 0744-25-3985

E-mail: krc@jeans.ocn.ne.jp

創立 昭和 32 年 4 月 19 日
会長 河村 善一
会長エレクト 中谷 昌紀
副会長 安永 吉伸
幹事 仲谷 登
公共イメージ 西尾 兆司

友よ～
この先もずっと・・・

〔例会日〕

金曜日 12 時 30 分～13 時 30 分

橿原市久米町 934 橿原神宮 養正殿

TEL : 0744-26-2789 (代表)

2025-26 年度 橿原ロータリークラブ クラブテーマ

10月は、「経済と地域社会の発展月間」

(Economic and Community Development Month)、

「米山月間」(Yoneyama Month)です。

第 3234 回例会報告書

2025 (令和 7) 年 10 月 10 日

司会 副 SAA・西川貴康会員
R.song 君が代・奉仕の理想
ソング・リーダー 中川祥平会員

ゲ ス ト

米山奨学生 ディミトロヴァ・ラダ・ラレヴァさん

出 席 報 告

会員 50 名
(10/10) 出席者 33 名、MU3 名、出席率 81.82%
会員 49 名
(9/28) 出席者 38 名、MU0 名、出席率 86.36%
(9/5 補正) " 36 名、" 1 名、" 80.43%
(9/19 補正) " 37 名、" 3 名、" 86.96%

ニ コ ニ コ 箱

◎本日結婚記念のお祝いを頂き、ありがとうございました。当日、松原会員にお会いしましたので、例会には出席できませんが、ニコニコさせていただきます。私は元気に過ごしております。また機会があれば例会にも出席したいと思っております。よろしく願い致します。……………増田善昭会員

◎第 355 回甘樫会で優勝しました。

……………杉垣新平会員

◎結婚記念日お祝い

井上輝好会員 (10/21) 山川 賢会員 (10/5)
増田善昭会員 (10/6) 辻田真海会員 (10/21)
上江洲康司会員 (10/31) 豊田博樹会員 (10/4)
菅生康清会員 (10/18) 森 範子会員 (10/24)
西川貴康会員 (10/30) 清水崇志会員 (10/23)
杉垣新平会員 (10/9)

◎入会お祝い

中谷昌紀会員 (17 年) 中垣内多美会員 (4 年)
森 範子会員 (4 年) 杉垣新平会員 (2 年)

会 長 挨 拶

○皆様こんにちは。少し涼しくなってきました。私の施設でも遅咲きのコスモスが咲き出してきました、ようやく秋がきたなあと感じています。

先日の IM では皆様のご協力により、大成功と言えるのではないかと考えています。皆様一人一人がそれぞれの役割を十分に果たして頂いたお陰だと思います。ありがとうございました。先日、仲谷幹事と出席させて頂いた京都 RC の 100 周年記念式典でも、出席されていた県内 RC の皆様から、良い IM だったとお褒めの言葉を頂きました。受付や駐車場の誘導をして頂いていた方々もおられ、会場内の様子をご覧になっていない方も多いと思いますが、ガバナーはじめ地区役員の方々からも良い IM だったとお褒めの言葉を頂きました。橿原 RC の強さと勢いを印象付けられた IM だったと思います。今年度が始まってまだ 3 ヶ月しか経っていませんが、まだまだパワフルに活動していきたいと思っています。

本日はこの後、西井康二会員の入会式をさせていただきます。また、本日の理事会で多くのことが決定されました。IM 前日の 9 月 27 日を MU 扱いとすることが承認されました。また、11 月 7 日の例会前に臨時総会が開催されます。11 月 14 日は移動例会で、竹林院様にお邪魔致します。福井会員、どうぞよろしくお願い致します。12 月 12 日は望年親睦家族会です。多くの方にご参加頂けますようよろしくお願い致します。IM が終わったばかりですが、次に向けて皆様のご協力を頂きながら、全員参加で橿原 RC を盛り上げていきたいと思っています。皆様のご協力をよろしくお願い致します。



幹事報告

△10月誕生日

密門裕範会員 (10/21)

△10月結婚記念日

井上輝好会員 (10/21) 山川 賢会員 (10/5)
 増田善昭会員 (10/6) 辻田真海会員 (10/21)
 上江洲康司会員 (10/31) 豊田博樹会員 (10/4)
 菅生康清会員 (10/18) 森 範子会員 (10/24)
 松原由忠会員 (10/1) 西川貴康会員 (10/30)
 清水崇志会員 (10/23) 杉垣新平会員 (10/9)

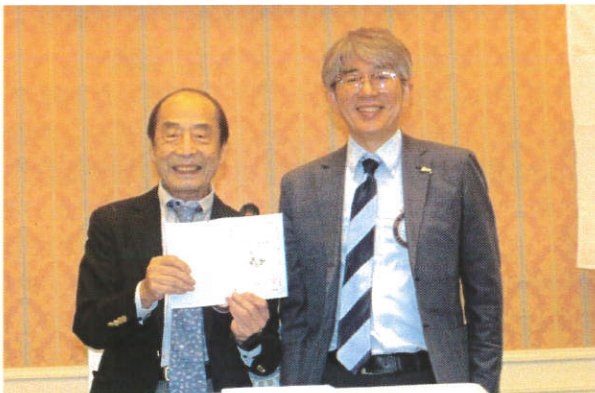
△10月入会

中谷昌紀会員 (17年) 尾田肇睦会員 (17年)
 高橋 靖会員 (14年) 島田昌則会員 (5年)
 辻村敦史会員 (4年) 中垣内多美会員 (4年)
 森 範子会員 (4年) 杉垣新平会員 (2年)
 西井康二会員 (0年)

△先日のIMでは皆様にご協力頂き、誠にありがとうございました。その際に、タオルの忘れ物がありました。心当たりのある方はお申し出頂きますようお願い致します。

△ロータリー米山記念奨学会より、米山功労者感謝状の伝達

- ・宇田麻衣子会員・島田昌則会員・高橋 靖会員
- ・仲谷 登会員・羽根史朗会員



△米山奨学生ディミトロヴァ・ラダ・ラレヴァさんへ奨学金の授与



△次週 10月17日(金)は休会、次回の例会は10月24日(金)移動夜間例会です。時間は18時開会、場所は天理市の「洋食 Katsui 山の辺の道」です。で、お間違えの無いようよろしくお願い致します。

△臨時総会について

日時：11月7日(金) 12:20～

場所：橿原神宮 養正殿(例会場)

ご出席頂きますようよろしくお願い致します。

※詳細はメールBOXにて。

△奈良東RCより国際奉仕事業のご案内

参加希望の方は橿原RC事務局までご連絡下さい。

なお、参加される場合、参加費用等は自己負担となります。 ※詳細はメールBOXにて。

△小崎 学ガバナーより公式訪問のお礼状、地区より「ロータリー希望の風」奨学金のレポート「風の便り」 ※詳細は掲示板にて。

△例会変更ほか(詳細は掲示板にて)

・平城京RC

11月27日(木)・12月25日(木)休会

※ビジター受付なし。

・やまとまほろばRC

11月6日(木)・27日(木)休会 ※ビジター受付なし。

・奈良大宮RC

11月20日(木) 18:00～於：ホテル日航奈良「飛天」

北和7RC 合同例会 ※ビジター受付なし。

・奈良東RC

11月19日(水) 北和7RC 合同例会のため変更

→11月20日(木) 18:00～於：ホテル日航奈良「飛天」

※ビジター受付なし。

・奈良西RC

①11月13日(木)・27日(木)休会

②11月20日(木) 北和7RC 合同例会のため変更

→18:00～於：ホテル日航奈良「飛天」

※いずれもビジター受付なし。

・奈良RC

11月20日(木) 北和7RC 合同例会のため変更

→18:00～於：ホテル日航奈良「飛天」

※ビジター受付は当日 12:00～12:30 まで、JW マリOTTホテル奈良2階「吉野」前にて。

・桜井RC

11月4日(火)・25日(火)休会 ※ビジター受付なし。

委員会報告

○職業奉仕委員会：

中垣内多美委員長

・企業訪問例会について

日時：11月14日（金）

9:30 養正殿前集合

例会場所：竹林院群芳園

本日ご案内をポスティングしています。7月に開催させて頂いた米田薬品工業株式会社様の五條第2工場での移動例会に続いて、第2弾の企業訪問例会です。前回は時代の先を行く会社訪問、今回は1300年の歴史ある竹林院群芳園を訪問させて頂きます。紅葉の時期に趣ある竹林院様の大和三名園の一つ、群芳園を見学させて頂いた後、院主の福井会員より卓話をして頂き、昼食後、竹林院の中を見学させて頂きます。また、近くの間山寺蔵王堂では秘仏ご本尊の特別開帳の時期と重なっていますので、そちらも見学させて頂きます。皆様のご参加をよろしくお願い致します。なお、その時期の吉野山は大変込み合うことが予想されますので、移動は養正殿前からのバスのみとさせて頂きます。



○プログラム委員会：

西峯 恵副委員長

・同好会夜間例会について

日時：10月24日（金）

18:00 開会

場所：洋食 Katsui

山の辺の道

当日、バスをご利用の方は17時に養正殿前にご集合下さい。駐車場は30台ほど駐車可能ですので自家用車でお越し頂くこともできます。落ち着いた雰囲気の中で、軽音同好会の皆様による楽器演奏及び歌を楽しみつつ、親睦を深めて頂ければと思います。出欠の締切を本日10月10日（金）とさせて頂いています。皆様のご参加をよろしくお願い致します。



○親睦活動委員会：

山田善紀副委員長

・望年親睦家族会について

日時：12月12日（金）

17:30 受付開始、

18:00 開会

場所：ザ・リッツ・

カールトン大阪

本日ご案内をポスティングしています。豪華なお食事と上方伝統芸能の世界をお楽しみ頂きます。ご家族もお誘い頂き、奮ってご参加頂きますようよろしくお願い致します。



○会員増強・情報集会委員会：

西川貴康委員長

・第1回情報集会について

本日ご案内をポスティングしています。11月28日（金）の例会で各組のリーダーから発表して頂きます。リーダーの清水会員、中井会員、杣本会員、西峯会員にはお手数をおかけしますが、情報集会の開催をよろしくお願い致します。



○書道同好会：辻田真海会員

・書道同好会展示会について

日時：11月7日（金）

～9日（日）

10:00～17:00

（9日（日）は16:00まで）

場所：近鉄百貨店橿原店

6階「やぎもく広場」

書道同好会の展示会を開催させて頂きます。是非足を運んで頂ければと思います。また、本日ポスティングしたご案内はポストカードになっていますので、ご友人などにもご案内頂けますと幸いです。よろしくお願い致します。



○IM 実行委員会：高橋 靖委員長、安永吉伸副委員長

【安永吉伸副委員長より】

先日のIMでは皆様のご協力を頂き、会長挨拶でもお話し頂いた通り、大成功という高評価を頂きました。9月28日がロータリーにとって良い思い出になったのではないかと思います。高橋委員長を中心に1年以上かけて準備をしてきましたが、不手際な部分もあったかと思っています。どうかロータリーの友情でお許し頂ければと思います。皆様のご協力を頂き、本当にありがとうございました。



【高橋 靖副委員長より】

皆様のご協力、ご理解のお陰で怪我もなく無事に終了することができました。しかし、参加して頂いた会員皆様に全てのプログラムにご参加頂けなかったこと、食事をとって頂けなかったこと等が非常に心残りです。いつか何かの形でリベンジできればと思っています。当日のパンフレットも本日ようやくご覧頂けたと思います。当日の様子を納めた動画も何かの機会にご覧頂ければと思います。今回のIMは橿原RCが一丸となった事業だったと思います。この力をこ



れから先に繋げて頂き、さらに良いクラブになって
いけばと思います。本当にありがとうございました。

卓 話

担当：米山奨学委員会

講師：米山奨学生 ディミトロヴァ・ラダ・ラレヴァさん

「奨学生のディミトロヴァ・ラダ」

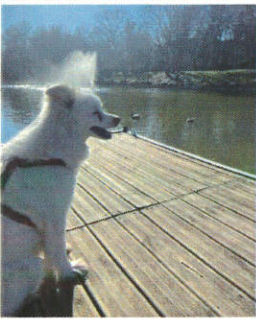


ペトラ、お姉ちゃん

ディミトロヴァ
(豊稔)
ラダ
(幸せ)
ラレヴァ
(ラリの娘)



ラドスラブ、甥



ペラ
&
ロニヤ



奈良女子大学
博士前期過程
臨床心理学コース
1年生



手作りベーグル



合気道部、引退式

今までの経緯...

2020年9月～2021年3月

東京外国語大学留学生
日本語教育
センター



今までの経緯...

2021年4月
奈良女子大学 入学

生活環境学部心身健康学科
臨床心理学コース



今までの経緯...

2025年3月
奈良女子大学
(無事に) 卒業



そして今は...

2025年4月
奈良女子大学院
入学



合気道部



本部大会
2023年

関西
新人戦
2022年



幹部交代式

夏合宿
2025年
徳島



ブルガリア

・681年に建国



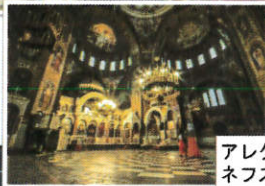
白：平和、愛、自由を象徴する
緑：農業の豊かさを強調
赤：独立闘争中の流血と軍事的勇気
「団結は力なり」



地図



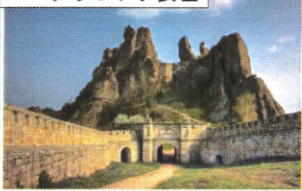
ソフィア、首都



アレクサンドル・ネフスキー大聖堂

ブルガリアは東ヨーロッパにある。首都はソフィアで、奈良と同じ盆地である。山に囲まれていて、その一つが後ろに見られるヴィトシャ山。ヴィトシャ山の前にあるのがアレクサンドル・ネフスキー大聖堂。バルカン半島で一番大きな正教会大聖堂である。

ペログラトク要塞



黒海



リラ山
7つの湖

山が多く、要塞はローマ時代から建てられている要塞。リラ山の七つの湖は一つ一つ名前と特徴を持っている。一番高くにある湖は標高2,535mで、一番深いのは37.5m。

言語

- ・ブルガリア語
- ・キリル文字
- キリルとメフォディ兄弟はスラブ人に正教を布教するため、スラブ語を表記するための文字を考案した

А Б В Г Д Е Ж З И Й
К Л М Н О П Р С Т У
Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ю Я

Здравей
【ズドラヴェイ】
こんにちは



文化：クケリ

- ・冬の季節、正月の時期
- ・参加者である「クケリ」が、毛皮や羽根、その他の素材で作られたマスクを身に着ける
- ・山羊、熊、または悪魔などの神話上の生物や動物を表現
- ・目的：悪霊を追い払い、幸運をもたらす、来年の豊作を保証することです。



文化：マルテニツァ

- ・健康と幸福を象徴し、悪霊から守るお守りとして
- ・友人や家族、同僚に贈られ、手首や服につけられる
- ・一定期間身に付けて、ツバメの飛来や果樹の開花を見ると、花咲く木に結びつけ、その木に健康と幸運を授ける



食べ物



パニツァ

伝統的なブルガリアの菓子。パイシートをバターと伝統的なブルガリアチーズで層を重ね、焼いたもの。



ジュケンベチオルバ

牛の内臓（特に胃）を使ったスープ。パプリカ、牛乳、油と共に、切り刻んだ肉を数時間煮込む。



サルミ

ブドウの葉をベースに、ミンチ肉、米、ハーブ、ヨーグルトなどを詰めた料理。



卒業論文

日本になじんでいるかどうかによって外国人留学生のメンタルヘルスと対処方法はどのように変わるのか？

日本における外国人留学生のストレス状態：

社会文化的適応を調整変数とした楽観主義・対処方略とストレス状態の関係

キーワード



私も留学生の一人として、留学生の心理的な面について大変興味を持ちます。留学生の精神的健康と直接かわっている点は日本にちゃんと適応できているかどうか、いわゆる社会文化的適応です。適応できなかったら留学生の問題と接する時の対処の仕方も変わり、楽観的な考えや将来に向けた期待も悪化します。これを通して、留学生のストレス状態や抑うつに正の影響を与えるのではないかと考えました。社会文化的適応は間接的でも留学生の精神的健康に影響を与えると思います。

留学生の社会文化的適応

・適応：文化の出会いで長期的に本人のもともとの生活パターンや文化が変化する (Ward, 2001)

— 心理学的適応：異文化への移行における幸福感や満足感のこと

— 社会文化的適応：新しい文化的環境に「なじむ」または効果的に社会と関わる能力のことである

・心理的適応・社会文化的適応 ↑ ストレス ↓ (Demes & Geeraert, 2015) (Zanjani, 2021)

行動領域 (社会文化的適応) が精神的健康にどのような影響を与えるのか

対処方略①

「あるストレスと対処するか、どうするか」という認知のおよび行動的努力
Lazarus & Folkman (2014)

例：すごく大切な発表を任された

先輩方と相談し、スクリプトを書き、練習する！

問題焦点型対処：直接管理することを目的とする対処方略



適応を予測

めっちゃ緊張して不安！友達と話し合う！

情動焦点型対処：感情を調整することを目的とする対処方略



しばらく考えないようにする...後の問題だ

回避型対処：問題や情動に純粋に焦点を当てない行動 (否認、逃避など)



対処方略は外的や内的要求を管理するために、変化する認知的及び行動的努力です。基本的に問題焦点型対処は肯定的な効果を持ち、情動焦点型と回避型対処は非効果的な方略として知られています。社会文化的適応の場合に、問題焦点型対処はより良い適応の有意な予測要因の一つという結果があります。

楽観主義

将来の結果に関する期待、ポジティブに考えること！モチベーションにも関係する (Carver, 2014)

・対処方略：

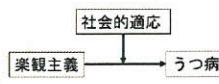
より楽観的であると... — 接近型対処方略 ↑
— 回避型対処方略 ↓

・精神的健康：

楽観主義 ↑ ストレスや抑うつ増加 ↓ Carver (2007)

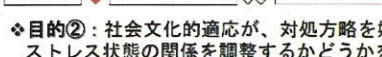
・社会的適応：

— 社会文化的適応と関連する
— 社会文化的適応が楽観主義とうつ病の関係において調整的な役割を果たす Chen (2019)

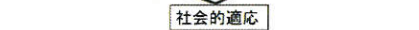


目的と仮説

◆目的①：対処方略が楽観主義とストレス状態との関連を媒介できるかどうかを確認すること



◆目的②：社会文化的適応が、対処方略を媒介変数とした楽観主義とストレス状態の関係を調整するかどうかを探ること

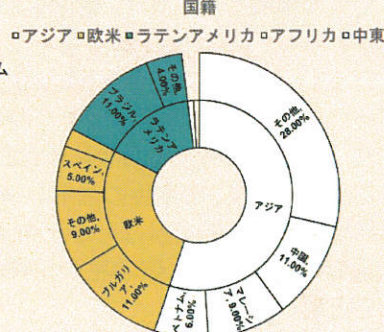
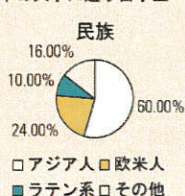


社会的適応

方法

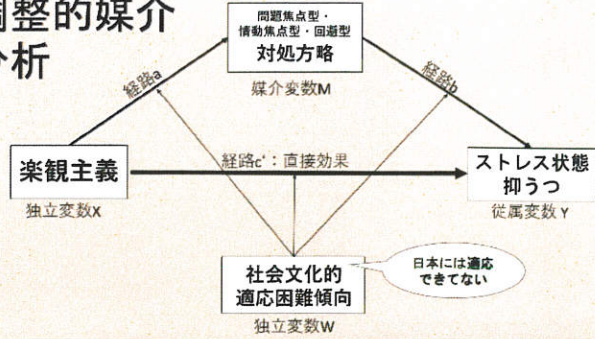
▶ 質問紙調査：グーグルフォーム (577尺度)

▶ 対象：1年以上日本に滞在し、日本の大学に通う留学生



調整的媒介分析

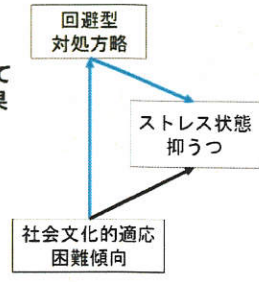
Figure 1



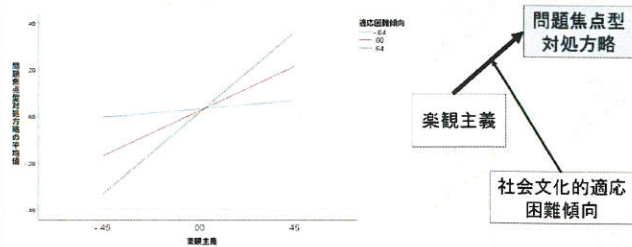
結果の考察

①適応困難傾向は回避型対処を通してストレス状態・抑うつ間接的な効果を及ぼす

・社会文化的適応がうまくいかない場合、ほとんどの人がさらに問題から自分を隔離しようとする傾向があること
・社会文化的適応の欠如によってもたらされる抑うつ、不安、ストレスの症状をさらに悪化させる



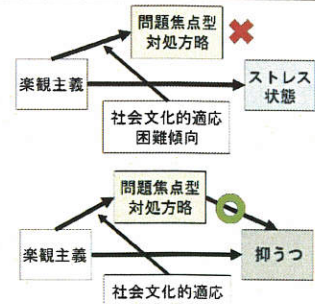
②適応困難傾向は楽観主義と問題焦点型対処方略の関係を調整する



社会文化的適応が高い場合、楽観主義と問題焦点型対処の関係はそれほど強くないことが示されています。社会文化的適応が低い場合、楽観主義が低ければ、問題焦点型対処を実行することは難しくなります。そのために、社会文化的適応がうまくいかない場合における楽観主義の重要性を示し、楽観的思考を育むことの重要性が明らかになります。

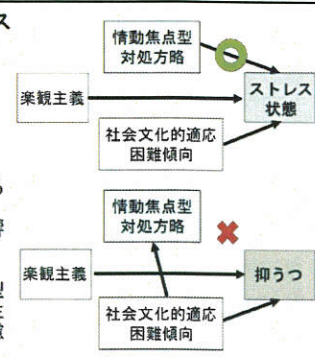
③問題焦点型対処方略は楽観主義と抑うつの関係だけを媒介する

・楽観主義が必ずしもストレス状態の他の側面を改善するわけではない
・問題焦点型対処方略を強化することが必ずしも解決策になるとは限らない
・問題焦点型対処方略をうまく適用することで、自分には能力がある、道がある、改善する希望があるという自信を得ることができる



④情報焦点型対処方略はストレス状態と正の関係を示すが、抑うつと無関係

・情動焦点型対処方略は、適応的・不適応的な対処方略という両方の側面を同時に含んでいる
・社会文化的適応の文脈において、留学生のストレス状態を悪化させると考えられる
・抑うつに対して双方の異なる影響を与えた可能性
・ストレス状態を悪化させることがあるため、具体的にどの情動焦点型対処法を適用するか、または留学生に勧めるかについては、慎重に考慮すべきである





ロータリーとの 関わり

【新入会員の横顔】

【氏名】西井康二

【生年月日】1973（昭和48）年6月5日

【職業分類】自動車販売

【勤務先・役職】

〒633-0067 桜井市大福 1209 番地

株式会社エスエスディー 代表取締役

<TEL 0744-46-1420、FAX 0744-46-1419>



2024-25 年度ガバナー賞

受賞事業：

今こそ平和について考えよう

～奈良の戦争遺跡を訪ねて～



第 3235 回例会報告書

2025（令和7）年10月24日

～同好会夜間例会（移動夜間例会）～

於：洋食 Katsui 山の辺の道

司会 副 SAA・西川貴康会員

ゲ ス ト

橿原 RC 元会員 庄司直弘氏





【例会ご案内】

11月7日(金)《第1例会》
「地区ロータリー財団委員会の活動について」

地区ロータリー財団委員会

副委員長 木下哲次氏

担当：ロータリー財団委員会

11月14日(金)《第2例会》

企業訪問例会(移動例会)

於：竹林院

担当：職業奉仕委員会

11月21日(金)

休会

11月28日(金)《第3例会》

情報集会発表

担当：会員増強・情報集会委員会

12月5日(金)《第1例会》

担当：出席・ニコニコ箱・ソング委員会

【同好会】

書道同好会

11月28日(金)

午後2時～ 於：奈良県薬業会館

【RAC 例会】

〔橿原オークホテルにて、午後7時30分～9時〕

11月11日(火)《第1例会》

奈良ゾーン合同例会

11月25日(火)《第2例会》

オリジナル例会

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。