

2025-2026 週報



R | 会長 フランチェスコ・アレツツォ
R | テーマ 『よいことのために手を取りあおう』

地区ガバナー 坂口 孝
地区スローガン 『ロータリアンは「行動人」でなければなりません。
皆さん、先ずは行動して下さい!』

UNITE
FOR
GOOD

国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

会長 江原伸夫 会長エレクト 渡邊高治 副会長 沼崎正徳 幹事 小島美恵子

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ 例会日: 入間 所沢 飯能 新所沢 日高 所沢西 新狭山 所沢東 入間南 狭山中央金]

第1413回 (8月22日) 例会の記録

点 鐘 江原伸夫会長
斉 唱 四つのテスト
第2副SAA 栗原会員 宮岡会員
出席報告 出席向上委員会 若松泰誼委員長

会員数	出席者数	出席率
19 名	17 名	89.47 %

本日のお客様 沼崎正徳副会長

狭山ケーブルテレビ(株)
MEDIA COORDINATE TEAM
チーフマネージャー 伊田 淳 様

さて、現在の私は妻(1人)と猫(メス)2匹と暮らしています。10年前に私の家族構成についてお話したときの猫2匹は、1匹が6年前に16歳で亡くなり、もう1匹は長女と共に引っ越して今年で22年目になります。その猫も現在は耳も遠くなり、娘以外を認知できていないのではないかと思います。動物は二度と飼うまいと思っておりましたが、妻のたつての希望で、娘たちの反対(20年後の猫の面倒を誰が見るのかを心配している)を押し切り昨年从飼い始めました。娘と共に引っ越した猫だけでなく、私たち夫婦の最近の日常もあれこれそれ・いつどこ・誰と、の会話がが増えていきます。

先日、賃貸契約をしている駐車場の契約更新の時期となり、ここにあると思っていた契約書が見つからず、あれやこれやと二人の記憶の曖昧さに不穏な空気が漂い始めたのですが…。時計・眼鏡・携帯・鍵…等々、日々の生活の中、最近はお互いさまで矛を収められるようになりました。

前振りが長くなりました、本題に入ります。先日、業界のある情報誌が目にとまりましたので、今日はその記事について、そしてまた、最近の私はあまりテレビを見ていないせいか気が付きませんでした、何かの宣伝でMCIという文言を耳にしました。今日はそのことについてお話したいと思います。

※ 軽度認知障害(MCI): 認知症の前段階
Mild(軽い)
Cognitive(認識の)
Impairment(障害)

社会の高齢化に伴い、『軽度認知障害(MCI)』の方が増えているそうです。『軽度認知障害(MCI)』とは年齢相応の記憶低下と認知症との中間の状態であり、原因は様々ですが、脳の病気によ

会長の時間

江原 伸夫 会長



こんにちは。先々週のガバナー公式訪問は、通常とは違い、新狭山ロータリークラブの皆様と合同での夜間例会となりましたが、皆様のご協力もあり、有意義な時間となりました。本当にありがとうございました。

りMCIになった場合、その後の病気の進行に伴い、認知機能がさらに低下して認知症に至ることが多いと考えられているそうです。

皆様、お配りした資料でご自身の現況をチェックしてみてください。

こんなことはありませんか？

- 身近な知人の名前がすぐに出てこない時がある
- 頭の回転が遅くなってきた・言いたい言葉がすぐ出ない
- 些細なことで怒るようになった
- 新しい家電の操作などが覚えられなくなってきた
- 買い物のおつりなど、簡単な計算が面倒になってきた
- 身だしなみに気をつかわなくなった
- 趣味に対する興味が薄れてきた
- 外出や人付き合いが面倒に感じてきた



40代なら1つ以上 50代なら2つ以上
60代なら3つ以上 70代なら4つ以上
当てはまったら要注意＝同年代より脳の老化が速く進んでいる可能性があります。

如何でしたか？脳の機能は40代から低下し始め、50代からは急速に衰えることが分かっているそうです。将来なりたくない病気のアンケートでは、2位の「癌」を大きく引き離して、常に1位は「認知症」とのことで、その理由は周りの人や家族の負担が大きいからです。

脳はなぜ老化・機能低下するのか？

物事を記憶し、思い出し、考える。その際に電気信号が巡るネットワークが「神経細胞」で、この神経細胞の減少や機能低下が、脳機能の低下の原因とされてきました。しかし、神経細胞をいかに維持するかを中心とした認知症の予防法や予防薬の研究は、失敗を繰り返し、「進行を遅らせるだけ」の結果に終わっていました。ただ、今世紀に入りその状況は変わりつつあります。

MCIという診断を受けて、不安や絶望を感じてしまう方も多くいらっしゃるかも知れませんが、MCIに対してご自身で取り組めることもたくさんあり、薬を使った治療もあるそうです。その薬が2023年12月に発売された、新しい認知症の薬であるレケンビ(一般名レカネマブ)点滴静注です。MCIにおいて脳病変の進行に対して作用し、原因と考えられている物質を脳から取り除くことで病気の進行を遅らせ、認知機能の低下を緩やかにすることが期待されている

そうです。

但し、この薬剤の使用に関しては、アミロイドPET(陽電子放出断層撮影)検査等で確定診断を受けてから、ということになりますので、診断に至るまでの手順や治療に関してのご相談は、お手元にお配りしました『埼玉県認知症疾患医療センター』の一覧に記されています、医療機関にお尋ねされるのがよろしいかと思います。治療は2週間に1回1時間くらいの点滴注射を約1年半。治療費は高いのですが、高額療養費制度が使えますので、年齢や収入に応じて一定の自己負担額を超える分の払い戻しがあります。最新情報としてレケンビの薬価を15%引き下げることが了承されたようですので、その分負担が少なくなります。

研究開発が進み、以前に比べ認知症への取り組み方の幅が広がっていると感じています。

本日の卓話の時間に、狭山ケーブルテレビ(株)のMCTチーフマネージャー 伊田淳様のAIセミナーがごぞいます。

認知症予防のためにも大いに役立つと思います。伊田様、よろしくお願いいたします。

幹事報告

＜ 小島美恵子 幹事 ＞

報 告

・ 国際ロータリー日本青少年交換多地区合同機構(RI/JYEM)「ウクライナ戦争孤児支援食堂プロジェクト協力をお願い」について

1口50,000円をクラブ活動費より協力することに決定(理事会承認済み)

この決定に異議等がございましたら、8月29日(金)までにお申し出ください。

回 覧

- ・ ガバナー月信8月号
- ・ RIより「会員増強・新クラブ結成推進月間リソースのご案内」
- ・ ロータリー一囲碁同好会より「ロータリー全国囲碁大会のご案内」
- ・ 日高RCより「第13回日高RCチャリティーゴルフ大会のご案内」
- ・ 坂戸さつきRCより「メールアドレス変更のご連絡」
- ・ ハイライトよねやま
- ・ バギオだより

他クラブ例会変更のお知らせ

- ・ 所沢RC

訃報

1996-97年度会長の守屋昭夫様(2021年12月退会)が、8月15日 享年98歳にて永眠されました。心よりご冥福をお祈りいたします。

江原伸夫会長がご葬儀に参列した際、ご子息の守屋朝夫様からお手紙をいただきました。以下、皆様にご紹介いたします。

ご挨拶

遺族を代表してご挨拶申し上げます。長男の守屋朝夫と申します。

今日のご多忙の中、またお暑い中、父守屋昭夫の葬儀に御会葬頂き誠にありがとうございます。

父は、八月十五日 終戦の日の午前二時四二分、九十八歳の天寿を全うし静かに旅立ちました。その数時間前、最後の面会の時、酸素マスクの下から聞き取れた最後の言葉、それは「靖国神社」でした。「お父さんの代理で必ずお参りするから」と答えると、安心したように目を閉じました。その二日前、八月十三日には私の娘の一人ひとりの手を取って、笑顔で会話を交わす事も出来ました。父は、守屋東太郎、静江の長男として、東京都港区白金台にて昭和二年六月十一日に生まれました。戦争中は、疎開した妹や弟とは離れ、東京に両親と共に残り空襲を経験しました。

空襲を避ける為、杉並区阿佐ヶ谷へ転居しますが、そこでも空襲を経験しています。戦後、東京大学医学部を卒業し精神科医となり、武蔵療養所では、臨床、研究の傍ら大恋愛もし、母さんと子と所帯をもちました。朝夫、雪夫が生まれ、昭和三十八年、狭山ヶ丘病院を設立。歴代理事長は、東太郎、昭夫、朝夫、雪夫と四代引き継がれております。仕事の傍ら、ゴルフや山登り、写真などが趣味で、年に2回の家族旅行や、正月には病院に親族を集めて楽しい時間を過ごしておりました。家庭内の父は、ほとんどを母に依存する甘えん坊で、みかんや葡萄も母が皮をむかないと食べませんでした。また、母も父に尽くす事が唯一の生きが이었다ような人でした。本当に仲の良い夫婦だったと思います。

朝夫、雪夫が医師となり病院業務にかかわるようになって、少し余裕が出来たのか、夫婦で旅行を楽しむ様になりました。この頃から、これまで病院のスタッフや患者さんに向けていた「父の優しさ、真面目さを基本とした責任感」は、社会全体、日本国にも広がりました。医師会、看護学校、精神科病院協会からはじまり、狭山中央ロータリークラブや、地元有志との歴史を勉強する会、そして田村秀二氏を中心とした政治家の皆様との連携にも尽くすようになりました。その活躍が評価を受け、平成二十七年瑞宝双光章受章の栄誉を授かりました。

平成二十八年九月十九日に母を亡くしてからの父は、本当に寂しうでした。それ以来、私と二人で、時には私の家族を交えて色々と旅をするようになりました。弟の雪夫に病院を頼み、北海道、岡山、仙台、横浜、神戸、名古屋、赤倉、伊豆、清水、鎌倉、そして船に乗って硫黄島慰霊の旅にも行きました。そして、父との最後の旅先は、生まれ故郷の白金の町でした。父が涙を流しながら

「ここの駄菓子屋は…」「ここの屋上から…」、そして「この崖から空襲で燃える街を見た。撃墜されたゼロ戦のプロペラだけが回りながら落ちて来た。」など教えてくれました。この時に聞いた空襲の体験談は、私(行雲亭朝呂里)の落語の持ちネタ『続々・海のはしご』の中に採用され、父が靖国神社を終戦記念日に参拝する理由が語られています。

狭山ヶ丘病院では、平成二十六年より名誉理事長として外来診療を令和六年の春まで行っておりました。同年五月より市内の施設に入所いたしました。その後も月に一回私達夫婦との外食を楽しみました。残念ながら、今年の三月頃より入院を繰り返すようになりました。孫たちとの最後の面会を終えた今月十二日の夜からは、酸素吸入が必要となり、終戦記念日に九十八年の生涯を終えました。

亡くなる前日、私の夢に父が母を伴って現れました。夢の中で、父には影があり、母の影は薄かったのをはっきりと覚えています。母が「長い事ご苦労様でした。もうこちらにいらして休んで下さい」と呼んでくれたのでしょうか。

父の人生はおおむね幸せだったと思います。そして、本日は多くの皆様に見送りいただきさぞかし喜んでいると存じます。

今後私共遺族にも変わりなくご厚誼賜りますようお願い申し上げます。

守屋 朝夫

委員会報告

■ R情報・雑誌委員会 < 高田虎光 委員長 >

「ロータリーの友8月号」の紹介



【横組み】

- RI会長メッセージ…………… P2-4
- 2025-26年度RI理事会メンバー紹介… P22-23
- ” RIおよびR財団国内委員………… P24
- ” 日本国内・各種委員会委員 P25-27
- ” ガバナー事務所…………… P28-29

【縦組み】

SPEECH

- “復活”したトランプの世界戦略………… P2-6

■ 社会奉仕委員会 ―― く 菊田邦彦 委員長 ――
10月18日(土)尚寿会グループフリーマーケット出店に伴う献品のお願い
フリーマーケット出店に伴い、皆様のご家庭でご不要になりました品物を事務局までお持ちくださいますようお願いいたします。
前年度までの持越しがありませんので、お一人5点をご協力ください。

卓 話

狭山ケーブルテレビ(株)
MEDIA COORDINATE TEAM
チーフマネージャー 伊田 淳 様



【 人口知能(AI)利用の基礎 】 ― ChatGPTとAI活用 ―

❖ ChatGPTとは ❖

OpenAIというアメリカの企業が開発した、会話型の人工知能

Chat=会話

GPT=Generative Pre-trained Transformer
(生成・事前学習型のAI)

簡単に言えば、「人間のように自然に会話ができるAI」
文字を使って質問すれば、まるで人間のように返事をしてくれる

まず、私の実感として、ChatGPTという存在を一言で表すなら、「とても優秀で知識豊富なアイデアマンでありながら、人間以上に忠実で、それでいてちょっと人間臭さもある相棒」です。
もちろん、完璧ではありません。時には間違いもありますし、「それ本当？」というような答えも返してきます。ですが、それを“詐欺”や“虚無”と捉えるのではなく、“言葉のアヤ”や“ハッタリ”を上手く活用する存在と考えてください。
人間の世界で、時には“方便”としてのウソが役に立つことってありますよね。

重要なのは、“間違えること”そのものではなく、それに気づき、判断する力なのです。
これはAIを使う上で、またビジネスで、人生で同じです。どんな立場であっても最後に責任を持つのは人間です。

技術はいつも「疑い」から始まります。

私自身、ドローンや写真といった映像技術に関わってきた中で、新しい技術が社会に受け入れられるには時間がかかるという現実を見てきました。
出始めの頃は、「危ない」「信頼できるのか？」といった声が多く、法整備も追いついていませんでした。でも、今ではドローンの写真加工は当たり前のように社会に溶け込んでいます。

同じことが、今AIで起きているのだと思います。技術の革新というのは、いつだって“波”のようにやってきます。最初に気づく人は少数派ですが、気づいた人から順に、その波にうまく乗っていきけるのだと思います。

IT革命以降、情報は大量にあふれ、処理しきれないほどになりました。写真や映像を“撮れる人”は増えたけれど、“見せる・伝える”ことができる人は限られています。これは、単なるスキルの問題ではなく、「検索の語彙」「表現の切り口」などの“引き出し”があるかどうか問われていると感じます。

かつて日本は、鎖国から開国、文明開化、高度経済成長と、時代の節目を迎えてきました。

今、私たちがその変革を目の当たりにしているのは、スマホやパソコンの画面の中なのです。

フランス映画のヌーベルヴァーグのように、気づいた人から“時代の文法”を変えていきます。

新時代の波をどう迎えるか。AIの進化はとても速く、技術的特異点(シンギュラリティ/AIが人間の知能を超えるとされる時点)は、かつては2045年と言われていましたが、今やそれより早まるのではとさえ予想されています。

このセミナーをきっかけに、AIがもたらす新時代の波に、「怯える」のではなく「楽しめる」ようになっていただければ嬉しく思います。

AIは、人の仕事を奪う存在ではなく、人の可能性を引き出すツールです。私たちの仕事や暮らしはこの“相棒”と一緒に、もっと豊かに、もっと面白くなっていくでしょう。

そんな未来の入り口に、本日皆さんと一緒に立てたことを、私はとても嬉しく思います。

■AIって何? ChatGPTって?■

AI(人工知能)と聞くと、ロボットや難しい数式を思い浮かべるかもしれませんが。

でも今のAIは、スマホの中にいて、会話を手伝ってくれたり、資料を作ってくれたり、まるで“仕事ができる秘書”のような存在です。



ChatGPTとは、AIの一種で「言葉を理解して、文章を作ることが得意なAI」です。
つまり、AIというより「聞き上手で文章がうまい人のような存在」だと考えてください。

■ChatGPT 実例紹介■

- ・議事録の要約：
音声で録音した会議内容をテキスト化し、「3行で要点をまとめて」と頼むと、即座に要約！
- ・メールの下書き：
「展示会のお礼メールを書いて」と伝えるだけで、テンプレートを提案！
- ・困ったときの言葉選び：
例えば「亡くなった方への丁寧なお悔やみ文」を相談すると、適切な表現を複数提案！
- ・アイデアの壁打ち：
「地元商店街の活性化アイデアを10個出して」と聞くと、実用的な10個の提案！

ChatGPTのようなAIは、もう一部の人だけのものではなく、誰でも使える時代になっています。
そして、今日一番お伝えしたいのは、AIは“人に代わる”ものではなく、“人と組む”ものであるということ。これからの時代は、AIは“競争相手”ではなく、“相棒”になってくれるのです。

■私の SNS 投稿文は ChatGPT が相棒■

私の朝は、「おはようございます」のSNS投稿から始まります。でも、ただ「おはようございます」だけではちょっと物足りない。なので、「今日は何の日？」という記念日ネタを織り交ぜたり、ちょっとした豆知識を加えたりして、毎日違う切り口の挨拶文を投稿しています。

この挨拶文の下書きや文章のアイデア出しに使っているのが、ChatGPTです。たとえば…

- ・8月21日は“献血の日”。この日に因んだSNS投稿の朝の挨拶文を考えて！
- ・今日は雨だから、しっとりしたトーンで朝のメッセージを考えて！
- ・猫の写真に合う、ちょっと詩的な朝の挨拶を考えて！

こうお願いすると、驚くほど自然な文章を10秒ほどで出してくれます。

画像の挿絵もAIで作っています。文章だけでなく、SNS投稿にイラストを添えています。こちらは別の画像生成AI（「Midjourneyなど」）を使っているのですが、このときに重要なのが、画像の内容を伝える「プロンプト」と呼ばれる文章。

- ・どんな構図で
- ・どんな雰囲気
- ・どんな服装で

など、細かく指定する必要があります。このプロンプト文を考えてくれるのも、ChatGPTです。

たとえば、

- ・青空の下で微笑んでいる女の子のイラストを、ニジジャーニー形式で生成したい。プロンプトを考えて！

- ・8月の終わりをイメージした、少し切ない風景のプロンプトを英語で考えて！

ChatGPTは、画像用の英語プロンプトをスラスラ作ってくれます。

■時間短縮・アイデア出しにも最適■

このように、

- ・SNS文章の原稿作成
- ・投稿テーマに合った言葉選び
- ・画像用プロンプトの作成

など、一つひとつは小さな作業でも、毎日の積み重ねで大きな時短と効果になります。

何より、「人に頼むほどではないけど、一人で考えると時間がかかる」、そんな作業を引き受けてくれるのがありがたいです。

ChatGPTは、特別なプロジェクトではなく、毎日のちょっとした表現活動や仕事のサポート役になります。

■なぜ今人がAIと共にあることが大切なのか■

ChatGPTを使っていると、時々こんな言葉をかけられます。「そんなに便利なら、もう人間の仕事は要らないのでは？」私も正直、最初は少しだけそう思ったことがあります。でも、今はむしろ真逆の感覚を持っています。

AIはとても優秀なアシスタントです。「何のために使うのか」や「どこに向かいたいのか」は、人間が決めることです。

- ・企画のアイデアを出す
- ・表現に磨きをかける
- ・曖昧な状況に対応する

人の感情に寄り添うこうしたことは、AIにはまだまだ難しい。だからこそ、人がAIを使いこなす力が問われる時代になっているのです。

私の役割は、AIを教える人ではありません。

むしろ、AIという“新しい道具”と人との間をつなぐ仲介人のような存在です。

- ・専門用語を使わずに説明する
- ・実務や生活に直結する使い方を見せる
- ・どう使えばいいのかわからないという迷いを取り除く

こうしたサポートがあるからこそ、誰でもAIを使える社会が実現できるのだと思っています。

■ロータリークラブの活動に

AIが貢献できること■

ロータリークラブの活動に繋がります。たとえば、

- ・地域課題の可視化や意見収集
(AIによるアンケート集計や文章要約)
- ・会員同士の情報共有
(議事録作成や文書整理)
- ・SNSや広報の強化
(画像生成や投稿文作成)
- ・海外との交流における多言語対応
(翻訳・通訳AI)

人が思いつく「やってみたい」を、AIがすぐカタチにしてくれる。これからの地域貢献や奉仕活動では、“知的な活動の加速装置”としてAIが支えてくれる時代になるはずです。

ChatGPTがすごいのは間違いありません。

でも、それを使って何かを成し遂げるのは、あくまで人間です。

このセミナーが、みなさんにとってAIとのよい関係の築き方を考えるきっかけになれば幸いです。



伊田淳氏X(旧Twitter):日々の業務等を投稿

https://twitter.com/SCAT_IDA

ニコニコボックス

＜ 田端都女子 副SAA ＞

江原会員

毎日猛暑が続く中、真夏日の予報が出るとホッとしている自分に驚いています。もう暫くこの状態が続くようですが、皆様御自愛下さい。本日は、狭山ケーブルテレビ(株)MCTチーフマネージャー伊田淳様にお越しいただきありがとうございます。後程の卓話を楽しみにしております。宜しく願いいたします。

小島会員

狭山ケーブルテレビ 伊田淳様、本日はお忙しいなかありがとうございます。勉強させていただきます。

寶積会員

本日、8月22日は島崎藤村の命日です。その82年後の今日、狭山ケーブルテレビ(株)MCTチーフマネージャー伊田淳様より、AIのセミナーを御教示頂きます。とても楽しみにしております。よろしくお願い致します。

稲見会員

狭山ケーブルテレビ(株)伊田淳様、「人工知能」勉強します。よろしくお願いします。

小林会員

桜に黄色の葉っぱが目立つようになってきました。暑さのせいでしょう。秋のきれいな赤い紅葉が見られるのでしょうか？ことしは。本日は狭山ケーブルテレビの伊田様、ようこそお越し下さいました。教えて下さい。よくよくお伺いしたいと思います。

栗原会員

8月8日のガバナー公式訪問を突然欠席しました。息子家族が那須のりんどう湖で、車の鍵を湖に落としてしまいました。急遽妻と鍵を届けに行ったので欠席となりました。

沼崎会員

今日、卓話をお願いしております伊田淳様、むずかしい内容をぜひやさしく解説して下さい。よろしくお願いします。

清水(武)会員

狭山市民全体の秘書役として会社経営ができればと思っています。テレビの時代からネットの時代となりました。AIを利用して業績安定のお役に立てれば幸いです。

田端会員

朝が少し涼しくなってきたのにほっとしている私がおります。今日は学びの場として楽しみにしておりました。卓話、MCTチーフマネージャー伊田様、どうぞよろしくお願い申し上げます。

若松会員

本日の卓話、狭山ケーブルテレビの伊田淳様、楽しみにしておりました。宜しくお願いします。

渡邊会員

狭山ケーブルテレビ(株)MCTチーフマネージャー伊田淳様、お忙しい中当クラブにお越し頂き有難うございます。本日の卓話楽しみにしておりました。どうぞ宜しくお願い致します。

次回例会予定

9月5日(金)	通常例会 第2福SAA: 高田会員 若松会員 外来卓話: 佐々木真紀様
9月12日(金)	通常例会 第2福SAA: 東会員 寶積会員 会員卓話: 栗原成実会員
9月19日(金)	通常例会 第2福SAA: 稲見会員 菊田会員 外来卓話: 岩崎弘祐様

処暑を過ぎても

まだまだ暑い日が続きそうです。

体調を崩しやすい時期ですので

どうぞご自愛くださいませ。

