



第2781回 例会

2026年2月4日(水) 今年度第26回

高岡商工ビル 司会 前波 強SAA

- ◇開会点鐘
- ◇国歌斉唱
- ◇ロータリーソング 奉仕の理想
- ◇ゲストの紹介 グエンティミンさん
- ◇米山奨学生へ奨学金贈呈

◇会長挨拶

連日の降雪より、厳しく寒さが続いておりますが、会員皆様にはどうぞ健康にご留意していただきたいと思っております。今日は2月4日、暦の上では「立春」でございます。「立春」は、二十四節気の一つで、「一年の中で最初の節気」とされ、暦の上ではここから春が始まるとされます。とはいえ、ここ北陸では「立春」と聞いても、誰も春が来たとは思っておりません。朝、外に出た瞬間に「今日は寒くて会社に行きたくないな」と本気で思うなまぐらな自分が毎日います。北陸の冬は、寒さが骨にしみ、年齢を重ねた身にはなかなかこたえます。ただ、立春は「新しいことを始めるのに良い日」と言われます。私たちのクラブ活動も、皆さまのお力添えのおかげで、今年度も着実に前へ進んでおりますので、改めて皆様のご協力をお願い申し上げます。

本日は、安川パスト会長に、『健康』という演題で卓話をいただきます。健康づくりのコツや継続の秘訣、そして日々の生活に取り入れられる工夫などをお話しくださいます。皆様にとって、明日からの生活を少し前向きにしてくれるヒントが得られる時間となれば幸いです。どうぞ、宜しく願いいたします。

花蓮RC創立65周年
記念式典訪問
(期間 5/13~5/16)

参加の可否を
3月4日(水)までに
ご返信ください

グエンティミンさん
博士号を取得されました
おめでとうございます



◇幹事報告

- ・例会変更並びに取消のご案内はホームページ
- ・次週2/11(水)は休会
- ・次々週2/18は時間と場所を変更して雪見利き酒懇親会です。場所：やすらぎ庵
例会 18:20 懇親会 18:30
- ・上田東RC交流会参加費 約3万円
- ・例会後、定例理事会開催
- ・この後、花蓮RC65周年式典訪問の旅についてJTB様からご説明いただきます。旅程配布

◇お祝い事の報告

2月誕生日のお祝い

向井 司朗さん (3日)	李 達喜さん (6日)
沖 昌幸さん (8日)	千田 敏勝さん (10日)
宮崎 甚一さん (12日)	伊勢 豪範さん (17日)
小竹 秀子さん (19日)	安川 甚一さん (21日)
荒井 公夫さん (27日)	

皆出席のお祝い

向井 司朗さん (37年)	金森 米男さん (33年)
竹内 隆さん (20年)	古本 恭三さん (8年)

定例理事会報告

- ・3月の例会変更・プログラムの件…承認
3/11(水) 上田東RC訪問交流会…運賃団体割引
- ・2026-27年度地区ロータリー米山記念奨学会委員会委員推薦のお願い…川津会員を推薦
- ・4月の例会変更・プログラムについて
4/15(水) → 4/11 or 4/18に変更
高岡愛育園ピクニック(新潟、うみがたり)
➡ 先行変更(福井、越前松島水族館)
- ・次年度から「DEI」というフレーズを使用しないこととなり、DEI委員会を会員増強委員会に吸収し、活動は会員増強委員会の中で行うこととなった。
小竹地区DEI委員 ➡ 小竹地区会員増強委員に

本日のプログラム 2月25日(水)

卓話 高岡市長 出町 譲様

卓話 安川 甚一 会員 『健康』

健康とは、心身に異常がなく、元気な状態をいうのだと思っております。自分の経験から大事なものは食事・運動・睡眠です。私自身、高血圧や尿酸値が高く、医師から塩分の取り過ぎを指摘されました。味噌汁や漬物、調味料を控えるなど3か月間努力しましたが、数値は改善したものの、減塩の難しさを強く実感しました。また健康診断では、中性脂肪、γ-GTP、腫瘍マーカーの値も指摘され、「貴方に出す薬はありません。体重を落とすことが最大の薬だと思ってください。1年後の健康診断まで頑張って体重を落としてみてください」と忠告を受けました。そこから奮起して、まず食事に気をつけて、炭水化物を控え、スポーツジムに通いランニングを続けた結果、体重を約15kg減らして迎えた健康診断では、すべてにおいて二重丸で達成感がありましたが、体重計にのった時、ここまでやり過ぎて本当に大丈夫なのかと怖くなりました。現在は少し戻りましたが、約10kg減を維持しています。さらに、週1回のランニングを5年間続けたことで生活習慣も改善しました。私は、健康とは日々の生活を犠牲にしてまでやるものではなく、その人らしく無理なく生活できる状態であればそれで良いのかもしれないと思いました。また能楽を始めてから、周りの人が手を使わず立たれるのを見て、自分はどのようにしているか全然気づかなかったのですが、いざやってみると手をつけて立っているような状態でした。やはり足腰がいかに弱っているかということだと思えます。ぜひ皆さんも家に帰って、正座をして、そこから自分はどうのように立つかをやってみていただければと思います。



◇出席報告

会員数 45名 出席者 25名
出席率 64.10%
修正出席率 1/21 61.54%

◇ニコBOX報告

広上会長／連日の降雪により、厳しい寒さが続いておりますが、会員の皆様にはどうぞ健康にご留意していただきたいと思えます。安川パスト会長、本日の卓話よろしくお願ひいたします。「健康」について勉強させていただきます。

小川幹事／晴天です、立山連峰がきれいです。安川さん、本日は卓話よろしくお願ひします。

阪口さん／安川さん、卓話楽しみにしています。

川津さん／本日の卓話の安川さん、また雑誌委員会より「ロータリーの友2月号」紹介の宮崎さん、下の名前が感じが一緒な「甚一」コンビで、発表を楽しみにしています。

小竹さん／今日は立春で、久しぶりに穏やかな春らしい気候で嬉しくなります。本日は安川さんの卓話という事で楽しみにしております。よろしくお願ひします。本日、誕生日お祝いをいただき、ありがとうございます。

本田さん／安川さんの卓話、ズーと楽しみにしていました。よろしくお願ひします。

竹内さん／安川さんあなたの超極意をお話し下さい、お願ひします。楽しみにしております。

安川さん／卓話、困りました。

千田さん／皆様寒さに負けないよう、しっかり頑張りましょう。本日の誕生祝、どうもありがとうございます。

李さん／3泊4日の日程で、インドネシアへ行ってまいりました。世界最大のムスリム国家を訪れ、日本やモンゴルとは異なる文化を、実際に肌で感じる貴重な機会となりました。

岩崎さん／ご報告があります。いよいよと言うか、とうとうと言うか、ついにと言うか、人事異動が発令されました。3月1日付で富山営業部に転勤となりました。あとしばらくとなりますが、よろしくお願ひいたします。

中村さん／女房が免許を返上したので、スーパーへ買い物をするにも、私が運転して行きます。昨日は恵方巻がビックリするほど沢山並んでいました。残るだろうなと思ひました。

【2/4 25,000円 累計 579,000円】

ロータリーの友 2月号の紹介 宮崎会員

2月は「平和構築と紛争予防月間」

◎P5 平和を願う言葉の記録～ある少年通信兵の沖繩戦。かつて戦争を経験した仲間の会員たちの言葉

◎P13 91歳の平田会員（三次中央RC）の人生90年の思い出。疎開にきた同級生のことが真っ先に脳裏に浮かぶ、ずっと胸にしまっていて抱え込んできた思い

◎P34 茶道裏千家第15代家元として日本文化を世界に広めてこられた千玄室さん。2023年11月ロータリー研究会でのスピーチ。平和とは？ロータリーとは？

◎P73 この人訪ねて 日下美穂さん（呉RC）

日下医院院長。減塩食ムーブメント。子どもたちを巻き込み呉を減塩の先進地に、減塩に特化した世界初のイベント「減塩サミットin呉2012」を開催された

今後の予定

- 3/4 (水) 会員卓話 小川 剛 会員
3/7 (土) 富山第4グループ都市連合会
高岡商工ビル 受付14:30
3/11 (水) 上田東RC訪問交流会
簡易例会 9:00
新高岡駅発 9:31
3/18 (水) 休会
3/25 (水) PELS報告 次期会長
4/1 (水) 高岡北RC合同懇親例会
ホテルニューオータニ高岡