

ニコニコ箱・米山奨学金・ロータリー財団報告

【ニコニコ箱】

つたない話を聞いていただきありがとうございました。
 (登谷大修)
 登谷先生、卓話ありがとうございました。(浮田慎太郎)
 登谷先生の卓話楽しみです。(宇野良二)
 登谷先生のお話で益々元気で長生きのロータリアンになれる気になりました。努力します。(片岡正明)
 登谷様、卓話ありがとうございます。
 来週、LA ドジャース VS SF ジャイアンツ 3 連戦を見にロスへ行きますので欠席致します。(木村憲一)
 登谷さん、卓話ありがとうございます。(小藤幸男)
 登谷先生、卓話ありがとうございます。(佐々木輝明)
 登谷先生、卓話ありがとうございました。(西澤雄三)
 登谷先生、卓話ありがとうございました。(平野洋一)
 日頃の済生会様の厚生保護事業へのご奉仕に深謝して。登谷先生の卓話、興味深く伺いました。(藤井健夫)
 登谷会員、卓話ありがとうございます。(森川圭造)
 登谷先生、卓話ありがとうございました。以前、入院した時の看護師さん達のホスピタリティは素晴らしく入院生活とても安心でした。(吉村千春)
 本校野球部生徒がプロ志望届を提出させていただきました。プロから指名を受ける事を願っています。(萩原昭人)
 久しぶりの例会出席となりました。会長職を終わってからは「自由」ってなんて素晴らしいのだろうと思っています。(佐々木知也)

今日は当ホテルのご利用ありがとうございます。たった今、田中美里さんと写真を撮りました。(清水剛能)
 結婚記念日の御祝ありがとうございます。これからも仲良く歩んでいきたいと思います。(杉本正一)
 先日の会員情報交歓会、大変楽しかったです。藤本さん、土肥さんありがとうございました。(竹内由男)
 先週出席できませんでした。メイクアップ行って参ります。(萬谷宏治) 各君

ビジター受付

- 9月22日(金) 福井あじさい 休会
- 9月25日(月) 福井東 アオッサ 1階入口
- 9月25日(月) 丸岡 事務局入口 18:00-18:30 (坂南市丸岡町一本田福所 22-24-3 東角建設 2F)
- 9月27日(水) 福井北 ザ・グランユアーズフクイ 1階正面玄関
- 9月28日(木) 武生府中 JA越前たけふ会館 豊穰殿入口
- 9月28日(木) 福井水仙 福井パレスホテル1F 18:00-18:30
- 9月29日(金) 福井あじさい ホテルリバージュアケボノ
- 9月29日(金) 福井西 休会
- 9月29日(金) 鯖江 休会

【米山奨学特別寄付金】

小藤幸男・清水盛伸・平野洋一
 登谷先生、卓話ありがとうございます。(上田祐広)
 申し訳ありませんが、早退致します。(加藤幹夫)
 昨日、県内全ての県立高校の生活指導主事の先生方に講演しました。高校時代に迷惑をおかけした先生がいて、冷汗をかきました。(後藤正邦) 各君

【ロータリー財団増進特別寄付金】

宇野良二・平野洋一
 「みやま木ごころ一座」最終公演に福井RCの後援をいただきありがとうございます。(清水正一) 各君

【寄付金の状況】

	9月14日分	累計	目標
ニコニコ箱	37,000円	837,000円	3,200,000円
米山奨学金	11,000円	900,000円	2,270,000円
ロータリー財団	5,000円	1,358,980円	2,987,000円

ありがとうございました。

案内

投資デビュー応援イベント

「投資の日」応援デビューイベントが開催されます!
 今年はレオス・キャピタルワークス(株) 代表取締役社長の藤野 英人氏、元衆議院議員の杉村 太蔵氏の講演 2 本立てになります。イベント参加ご希望の方は、インターネット(イートーシ・ネット)・FAXまたは、お電話でお申込み下さい。

[日 時] 10月1日(日) 15:00-17:10 (開場:14:30)
 [会 場] 福井商工会議所 コンベンションホール (福井市西木田2-8-1)

[定員200名: 事前申込制・先着順で受付]



事務所 〒910-0006 福井県福井市中央1丁目3番1号 加藤ビル5階 TEL:0776-25-0633 FAX:0776-24-8622
 例会場 ユアーズホテルフクイ4F TEL:0776-25-3200 例会 毎週木曜日12:30~13:30
 クラブ会報委員会 委員長:谷崎由美子 副委員長:伊藤 彰
 委員 :中広 久・佐々木輝明・土屋道照・千頭和孝則・中島康志・角谷恒彦
 ソングリーダー♪ チーフ:野尻章博 山本啓史・村井 勝・木村憲一・木瀬雅博・吉村千春・渡辺崇嗣
 ホームページ http://www.fukui-rotary.com/ E-mail info@fukui-rotary.com
 創立 昭和25年11月1日(1950年) 承認 昭和25年12月4日(承認NO.7647)

現在会員数
138名



ロータリー: 変化をもたらす

R.I.会長 アイアンライズリー R.I.第2650地区ガバナー 田中 誠二

福井ロータリークラブ会報

2017-2018 R.I.テーマ:変化をもたらす 地区スローガン:愛着と誇り

理 事		監 事		役員補佐	
会長	平野 洋一	クラブ奉仕	清川 卓二	副幹事	森川 圭造
副会長・会長エレクト	渡邊 義信	職業奉仕	大森 正男	副会計	朝倉 真博
直前会長	佐々木知也	社会奉仕	藤本 潤一	副会場監督	油谷 啓司
幹事	村中 洋祐	国際奉仕	伊井彌州雄	副会場監督	市橋 信孝
会計	浅井 正勝	青少年奉仕	前川小百合		
会場監督	上田 祐広	ロータリー財団	城戸 利枝		

本日の例会 2017年 9月 21日 第3297回

福井ローターアクトクラブとの合同例会

- 18時00分 登録受付
- 18時30分 開会点鐘
- 会長挨拶
- 委員会報告・幹事報告・その他
- ローターアクトクラブ活動報告
- 歓 談
- 20時15分 閉会点鐘

今後の予定

- 9月28日(木) 会員卓話(千頭和 孝則会員)
- 10月 5日(木) 栄誉行事/米山奨学生卓話
- 10月12日(木) ゲスト卓話
- 10月19日(木) 福井RC 創立67周年記念例会

〈次回の例会〉 2017年 9月 28日(木) ■会場:ユアーズホテルフクイ ■開会点鐘: 12時30分
 ■会員卓話(千頭和 孝則会員) ■閉会点鐘: 13時30分

例会報告 2017年 9月 14日 第3296回 例会

出席報告	● 現在会員	138名	例 会 修 正 出 席 率	● 8月 31日	
	● 出席者	75名		● メークアップ	26名
	● 欠席者	50名		● 欠席者	22名
	● 出席免除者欠席	13名		● 修正出席率	83.3%
	● 今回例会出席率	60.0%			

●メークアップ 伊藤 彰 (9/8 地区 2018 学年度米山奨学生 指定校説明会〈福井ブロック〉)、木瀬雅博 (9/8 地区 第4回地区インターアクト委員会)、木村憲一 (9/12 地区 次年度地区委員会懇談会・9/16 地区 2017-18 年度 滋賀県下「新会員セミナー」)、西澤雄三・大村宏司・天谷智宏 (9/12 福井南)、須賀原和広 (9/13 大野)、萬谷宏治・北晋介・西澤雄三・河合真児・清水慶造・酒井哲夫・大村宏司・武本一美 (9/13 福井北)、林 洋三 (9/19 武生) 各君

会長挨拶



会 長
平野 洋一

今年度初めての移動例会で清水嗣能会員の「リバージュアケボノ」さんにお邪魔させていただきました。

ここは「福井あじさいロータリークラブ」さんが例会会場として使用されています。「福井ロータリークラブ」の会員数からすれば若干手狭かとは思いますが、その分みなさんの距離が縮まり、親睦を図るのにはちょうど良いのかと思います。

私自身アケボノさんの移動例会で一番楽しみにしているのは実は「食事」です。福井でこれほどまでにレパートリーの多い食事をとれるところは他に無く、移動例会時は朝食を食べずに来ています。一つずつおかずを選びながら皿に乗せていく瞬間、これがアケボノ移動例会の一つの醍醐味だと思いますし、

みなさんも今日は十分楽しまれたことと思います。
さて、今日は会員卓話で福井県済生会病院の登谷院長に、まさに今年度のスローガンにも合致した「一生元気なロータリアンであるために」との演題でお話をいただきます。
会員卓話に関して申し上げます、私も10年前に入会して早々に卓話をさせていただきました。今は仕事の話とかみなさんご自身の紹介とか自由となっていますが、その当時は仕事以外の話をするようにと言われ、私は「遺伝子」の話をしました。しかしながらスライドなども用意せず卓話をしたため、自分は分かっているのに聞いている人たちには十分に内容が伝えられず失敗してしまった苦い思い出があります。
これから卓話をされる方は大変ですがしっかりと準備していただければと思います。
今日も親睦が深まって「一生ロータリアン」という目標に向かって頑張っていくということでよろしく願いいたします。

例 会

ホテルリバージュアケボノ「桜ばし」にてランチバイキング



幹事報告



幹 事 村中 洋祐

次週、9月21日の例会は福井ローターアクトクラブとの合同夜間例会となっております。会場は通常通りユアーズホテルフクイとなります。
尚、開会点鐘が18:30となっておりますので、お間違いないようご出席ください。

会員卓話



登谷 大修 会員

「一生元気なロータリアンであるために」
入会4年目の登谷でございます。

福井ロータリークラブには前回卓話をされた山本 宝先生を含んで14名の医師、歯科医師が在籍していますが、内科医は私一人ですので、職業奉仕の一環として、会員の皆様に「一生元気なロータリアン」で居ていただけるための情報提供をさせていただきます。

「元気でいる」と言う事は、単なる「長生き」ではなく、健康で暮らす「健康寿命」を延ばす事と考えます。

そのためには ①病気で死なない、②寝たきりにならない、の二つ観点が重要です。病気で死なないためには「がん」「心臓病」「肺炎」といった高齢者の死亡原因の上位を占める病気への対策が必要となります。

また、寝たきりにならないためには「脳卒中」「老化による虚弱（フレイル）」「骨折」「認知症」などを意識する必要があります。

この様な「病気」には各々特徴的な予防法がありますが、実はその多くは共通した生活習慣の改善によってかなりの率で予防が出来ます。

- つまり、癌であろうが、高血圧・糖尿病といった生活習慣病であろうが、さらに、認知症であろうがその予防のために改善すべき重要な生活習慣は数個に限られます。それは
- ①禁煙（他人に煙を吸わせる受動喫煙も大きな害です）。
 - ②運動する習慣。
 - ③野菜を積極的に食べる。
 - ④肥満を避ける。
 - ⑤酒を飲みすぎない。
 - ⑥塩分を摂りすぎない。の6つです。

これらの改善により多くの病気のリスクを下げる事が可能です。その他、高齢者に多い肺炎を避けるために口腔内を清潔に保つ事やワクチンの重要性、虚弱（フレイル）や認知症予防のための脳を鍛える習慣や、睡眠の重要性、ロータリー等の社会活動への積極的参加の効能も強調したいと思います。

加えて、健診を積極的に受け、早期発見、早期治療に結びつける事。持病（特に糖尿病、高血圧、高脂血症）がある方はその治療を真面目に続ける事は言うまでもありません。以上の習慣を守り、皆さんが一生健康なロータリアンを続けられる事を切望いたします。

9月24日(日)10:00～16:00 福井県済生会病院にて「済生会フェア2017」を開催します。
日頃の健康チェックが行える無料診断や子供達に大人気の病院のお仕事体験など、大人から子供まで楽しめる企画がいっぱいのイベントです。入場無料ですので皆様どうぞご来場ください。



1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 激しい運動は控えめに
6. 野菜や果物は意識的に
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の不調に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

会員情報交歓会

9月11日(月) 柴田神社お隣のイタリアン「アルフレード」にて会員情報交歓会を開催しました。会場定員の25名の方が出席していただき、普段あまり会話ができていない方々と楽しい時間を過ごすことができました。

