

ニコニコ箱

初めて会長挨拶の代行をさせていただいた記念として。
（上田祐広）
初めての夜間例会です。RAC のみなさんよろしくお願いします。
（小川博章）
ローターアクトの皆さん、本日はありがとうございました。

（小野田亮）
今日のニコニコが大変そうなので。
（加藤有司）
岩見くんの庄にやられました。
（中田善弘）
いつもよりニコニコが少ないので。
（西岡宏二郎）
今日のニコニコが苦戦しているようなので。
（野路純平）
野路さんの隣に座らせていただきましたので。（初瀬川達郎）
皆出席御祝 / ローターアクトの皆さん、本日はありがとうございました。
（清川卓二）
岩見祐樹・南 宏季

各 君

米山奨学特別寄付金

来月は米山月間ですね。（上田祐広）
今日から芦原ゴルフクラブで「日本女子オープン」開幕です。
飛ばし屋の神谷そらプロについて回りました。飛距離にビックリ！負けました。（浅井正勝）
山岸さんと同席しましたので。（辻橋清和）
塚本 明・山岸恒一

各 君

第 1 回 炉辺会談 テーマ「私の心身健康法」

第 3 班

【開催日時】 2023 年 9 月 21 日（木） 18：00～
【開催場所】 かんきち
【参 加 者】（座長）鷲田 泰紀（世話役）寺本 光宏
須賀原 和広、清水 則明、木村 憲一、中山 浩行、
中広 久、村田 長隆、久代 雄一郎、谷崎 由美子、
田中 秀也、加藤 有司、塚本 明、吉岡 正盛 計 14 名



- ☆ 自分1人だけの時間をとる。食べたいものを食べる。よく笑う。茶道や空手をする。
- ☆ 毎朝、グリーンスムージーを飲む。週末は市場で野菜を買ってきて食べる。ベジファースト。
- ☆ 焼き肉とかスイーツとか食べたいと思ったら、夜中であろうが食べる。スポーツクラブでエアロビクスやズンバをする。
- ☆ 全国のスパ巡りと神社巡り。早朝、会社まで 4.5 キロを週に 1 回は歩く。
- ☆ 毎日奥さんと散歩する。
- ☆ 数年前に大動脈解離になった。ストレス、肥満、たばこが原因なので、たばこはやめ、食事は減塩を心がける。単身赴任だが、毎日自炊。
- ☆ 晩酌をおいしく飲みたいために何か運動してから飲む。毎朝 4 時半から歩く。
- ☆ 人間ドックには行った事がなかったが、先日胃カメラをのんできれいな胃と言われた。ウエイトトレーニングを週一やっている。黒ニンニクを飲んでいる。
- ☆ 週 4 でジムに通っている。毎週土曜に走ることによって頭がすっきりする。醤油、マヨネーズをあまりかけない。
- ☆ ローター活動を積極的に行う事そのものが心身健康法になる。アマチュア無線をやっている。伊勢神宮にはまっている。
- ☆ 年を取っても新しい事にチャレンジしていく。ジムに週 3 通っている。筋肉は自慢。バイク仲間募集中
- ☆ 仕事以外のストレスを溜めないように、夕食は早い時間でも食べたいと思ったらコンビニで買ってきて食べるようにしている。出張で泊まるホテルはゴージャスで大きい部屋に泊まるようにしている。ゴルフのコースに行くよりも、打ちっぱなしに行って、ボールがまっすぐ行くことに喜びを感じる。
- ☆ 最近初めてコロナにかかって心を入れ替えた。長年やめていたが体を鍛えることを始めた。青汁を飲むようになった。
- ☆ 自分はいじられキャラなので、誰かのストレス発散になっている。ストレスが溜まると夜中に家族が寝た後カレーを作る。最近コーラも自分で作る。それがぐつぐつ煮立っているのを見るのがストレス発散。

ビジター受付

- 10 月 25 日（水） 福井北 12：00～12：30 ザ・グランユアーズフクイ 1 階 カフェテリアテリア前
- 11 月 8 日（水） 福井北 12：00～12：30 ザ・グランユアーズフクイ 1 階 カフェテリアテリア前

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 ザ・グランユアーズフクイ 3 F TEL：0776-24-3200 例会 毎週木曜日 12：30～13：30 クラブ会報委員会 委員長：小野田 亮 副委員長：村田 長隆 委員：竹生 知子・佐竹 新・柳町 剛弘・竹澤 文孝・専田 武志・吉岡 正盛 ソングリーダー♪：木村 憲一 サブリーダー♪：北島 恬・野尻 章博・竹生 知子・山本 晃司・辻橋 清和・西岡宏二郎・柳町 剛弘・澤田 悟恵 ホームページ http://www.fukui-rotary.com/ E-mail info@fukui-rotary.com 創立 1950 年（昭和 25 年）10 月 15 日 RI 承認 1950 年（昭和 25 年）12 月 4 日（承認 № 7647）	現在会員数 135名
---	----------------------------------

ロータリー財団増進特別寄付金

ちょうど 2 週間前コロナとインフルエンザにダブルで感染。非常に珍しいことで入院し、すっかり回復して本日の例会に出席できました。ラッキーです。（宮崎茂和）
「ラグビーワールドカップ」明日早朝のサモア戦みんなで応援しましょう。（上田祐広）
RAC との合同例会「乾杯」発声でした。（北島 恬）
上田副会長、初めてのスピーチ大変素晴らしかったです。（小森富夫）
ローターアクトのニコニコにたくさんのご寄付ありがとうございました。（萬谷光司）
英 貴子・松田将裕

各 君

寄付金の状況

	9月28日分	累 計	目 標
ニコニコ箱	23,000円	765,000円	3,000,000円
ロータリー財団	14,000円	1,898,930円	4,095,900円
米山奨学金	10,000円	919,000円	2,540,000円

ありがとうございました。

※上記 ローターリー財団、米山奨学金の累計額は上期会費でご入金いただきました寄付が含まれております。



ROTARY CLUB of FUKUI



福井ロータリークラブ会報

R.I. District 2650 2023-2024 Weekly Bulletin
2023 年 10 月 5 日 第 2603 号（創刊 2759 号）

《 2023-2024年度 R.I. テーマ 》

クラブテーマ：RC活動を復帰し更に発展すべく 地区スローガン：ロータリークラブに活力と輝きのある希望を生み出そう!!!
会員絆の再構築を



世界に希望を生み出そう

R.I. 会長 R.I. 第2650地区ガバナー
ゴードン R. マッキナリー 中野 博美

10 月は「地域社会の経済発展月間」です。
「米山月間」です。

ー地域での奉仕がみんなの希望と世界平和に繋がる。ー
ー米山学友は日本との懸け橋として多彩な活動をしています。ー

本日の例会

2023 年 10 月 5 日 第 3554 回

12 時 30 分

開会点鐘 会長挨拶
米山奨学金授与（謝 燕琴さん）
栄誉行事
皆出席御祝 / 玉木 洋（9 年）、淡島智子（1 年）、久代雄一郎（1 年）、島田康隆（1 年）
伊井彌州雄（20 年）、斉藤信二（20 年）
在籍御祝 / 荻原昭人、加藤有司、辻橋清和、吉岡正盛、浮田慎太郎、油谷啓司、斉藤信二、山内鴻之祐、山本晃司、塚本 明、山野井秀一、英 貴子、宇野良二、八木信二郎、久代雄一郎、柳町剛弘、角谷恒彦、酒井哲夫、田畑賢一
誕生日御祝 / 高木義秀、寺本光宏、南 宏季、加藤有司、西岡宏二郎、清水盛伸
配偶者誕生日御祝 / 萬谷光司、大森正男、吉田清二、清水盛伸、平野洋一、斉藤信二、斉藤英夫、八木信二郎、清水正一、高木義秀、小川博章、稲田朋美、小森富夫、清水慶造、清水嗣能、寺本光宏、渡辺崇嗣、長谷川英一、清水則明、西岡宏二郎、山本晃司、藤本潤一、小野田亮
結婚記念日御祝 /

委員会報告・幹事報告・その他
米山奨学生卓話（謝 燕琴さん）

13 時 30 分 閉会点鐘

会長挨拶



2023-24 年度 副会長

上田 祐広

副会長の上田です。吉田会長が欠席ということで、初めて開会のご挨拶をさせていただきます。
さて、本日は福井ローターアクトクラブとの合同例会です。来年 4 月の創立 35 周年に向けて準備に頑張っていると伺っています。その際には多くのロータリアンの皆様もご参加いただきますようよろしくお願いいたします。また、会員増強の件でも改めてお願いがあると聞いています。できる限りのご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

ところで、私の会長年度の 2024-2025 年度は創立 74 周年となります。創立 75 周年の前年で通常年度なんだろうなぁと油断してしましたら、実は私の年度に創立 75 周年準備実行委員会を設立し、内容をほぼ全て決定しなければならないんだということが後で分かり慌てました。と申しますのは、福井ロータリークラブの創立記念日は 1950 年 10 月 15 日ですので、創立 75 周年記念式典・祝賀会は 2025 年 10 月頃となり、私の次の会長が 7 月に就任した後すぐに招待させていただく皆様にご案内を出さないといけないので、前年度にほぼ内容を煮詰めていおく必要がある、という訳なんです。

福井クラブは大阪クラブと京都クラブの両スポンサークラブに設立していただきましたが、京都クラブにとっては創立 25 周年記念事業だったそうで、同年に大津クラブも設立されたそうです。順番的には大津さんより福井は設立日が先ですので、大津さんに先行して記念式典・祝賀会を行うことになります。どうやら大津さんは当クラブを意識されているようですし、恥をかく訳にはいかないので、今更ながら私の年度も重要なんだなぁとプレッシャーがかかってきた今日この頃です。会員の皆様方には、その際にはいろいろとご協力いただくことになると思いますので、よろしくお願いいたします。

ちなみに、当クラブの 75 周年の年度は、京都クラブの 100 周年となりますし、大津クラブの 75 周年、そして友好クラブの大分クラブも 75 周年となります。ロータリーでは大変大切にするクォーターイヤーの創立記念式典・祝賀会が目白押しとなることを、心に留めておいていただければ幸いです。

今回の例会

2023 年 10 月 12 日（木）

- 会場：ザ・グランユアーズフクイ
- 開会点鐘： 12時30分
- ゲスト卓話 / 閉会点鐘： 13時30分
- 福井大学医学部附属病院 神経科精神科 教授小坂 浩隆 氏

2023 年 9 月 28 日 第 3553 回

出席報告	● 現在会員	135名
	● 出席者	42名
	● 欠席者	74名
	● 出席免除者欠席	19名
	● 今回例会出席率	36.2%

例会修正出席率	9 月 7 日
	● メークアップ 40名
	● 欠席者 19名
	● 修正出席率 85.5%

●メークアップ 瀬越智和・辻恵利子・前川小百合(9/23 地区 第1回青少年奉仕担当者会議)、村中洋祐・齊藤英夫・清水嗣能(9/23 地域別職業奉仕担当者懇談会)、中田善弘・吉岡正盛・渡辺和男・久代雄一郎・淡島智子・玉木洋・山野井秀一・清水正一・市橋信孝・小川博章・林洋三・竹生知子・島田康隆・藤井健夫・高橋宏幸・渡辺崇嗣(9/27 福井北) 各 君

例会報告【福井ローターアクトクラブと合同例会】

RAC 会長挨拶



福井ローターアクトクラブ
会長 市橋 楽人

耳障りだった蟬達もいつの間にかスツと寝静まり、夜には涼しげな鈴の音が聞こえてくる… そんな季節へととなりました。

昼間の日差しはまだ暑い、しかし夜はなんだか肌寒いそんな毎日ですが、皆様体調等はお変わりございませんか？

まずは、今日この場に我々 RAC をご招待いただきありがとうございます。福井 RAC を代表してお礼を申し上げます。

さて、皆様の中にはきっとこう思われている方が多いと思います。「えっ、アイツまだ RAC やつとるの？」安心してください。私自身もここまで長く続けていることに驚いています。かれこれ 6.7 年の活動歴になります。光陰矢の如しとはよく言ったもので、思い返せば長いようで短い… いや、6, 7 年は充分長いですね。そんな私も今や会長となりました。そして、就任から 3 ヶ月経ちましたが、組織のトップに立つのはかなり大変だし、個人的には向いてないと思う日々でございます。改めて RC 様方の凄さを実感する毎日でございます。

しかし、無力な自分と恥じる暇があったら、その絶望を追い風へと変え、瘦せた羽を広げ、全力全開で舞うしかない!! 先人が築き上げたものや受け継がれてきた意思と想い。それらをより発展させ、次世代へと繋いでいくのが私「福井 RAC 第 35 代会長 市橋 楽人」としての使命で一番の大仕事だと思っています。

幸い、身近に組織の長としてこれ以上無く尊敬すべきお手本があり、その背を 30 年程見て来れました。見聞きし、学んだことをしっかりと咀嚼し、自分の血肉へと変え、地域や社会、果ては皆様方へ少しでも還元できるようにクラブ一丸となって活動していきたいと思ひます。

話は変わりますが、福井 RAC は今年で創立 35 周年を迎え、来年度春の北陸新幹線開通に合わせて式典を実施予定でございます。ですので、今年度の活動は 35 周年式典を見据えた内容の活動を行っております。是非とも 1 つ 1 つ懇切丁寧に活動内容をご紹介させていただきたいところですが、それをするとな夜が明けてしまいそうですので、それはまたの機会に。

今後も楽しく、地域や多くの人を手助けできるような活動予定です。随時ご案内させていただきますので、是非とも福井 RAC の例会に遊びに来てください! 宜しくお願い致します。ただ、活動していくにあたり、2 つ 3 つ 4 つ程問題がありまして、そこで皆様方、福井の重鎮で顔役でもある皆様へお願いがございます。

我々、福井 RAC へ是非とも皆様方の会社の将来有望の若手社員とお知り合いの若者をご紹介ください。そう、現在進行形で福井に限らず RAC 全体が慢性的な人手不足です。それは RC 様も同じ問題を抱えていると思われます。働き手が減少し、都会へのアクセスや情報が簡単に手に入る時代、高校大学卒業後に地元で就職する数が減ってきていると思います。その中でいかに優秀な人材を確保するかがどこの会社様でも問題になっている現代社会。優秀な人材がいないのであれば、優秀な人材を育成してみませんか? その手段として

我々 RAC を利用するのはいかがでしょうか? 年会費と入会金は掛かりますが、その他費用は基本クラブ負担でうまく活動しております。若手教育費用としては格安だと思ひます。我々に預けてくだされば組織運営、プレゼン能力、事務スキル、コミュニケーション能力、スケジュール管理能力が身につきます。役職につけば人材育成能力、そして、人脈が大きく広がります。これだけだと JC とそう変わらないように思ひますが、我々 RAC は地域密着型ですので、皆様方、様々な経営陣とお近づきになれるり、地域で活動している他の団体との繋がりも得られます。本人次第では県外や国外でも活躍可能です。

実際、私自身、元々自分の意見を発言したり、表に立つのは得意ではありませんでしたし、入会した当初は会社でよく上司からスキル不足が指摘されましたし、実感しておりました。大人数、しかも、皆様方福井を代表する経営に携わる方々の前でお話する等は考えられません。それがこうして会長として 1 組織のトップに立ち、壇上にて話しています。これも 6 年間の RAC 活動をしてきたから身に着けたものです。

また、人脈に関しても今現在活動中のメンバーの職業も多岐にわたると同時に被りもほぼありません。私自身も人脈だけなら RC 様に引けをとらないのではないのかなと自負しております。残念ながらそこに人望が伴っていないのがネックですが、つまり、RAC は若手を育成するにはこれ以上無い環境です。ですので、是非とも皆様方の会社の未来をご紹介ください。2.3 周り、いや、それ以上に大きく成長させてお返しいたします。

長くなりましたが、以上で福井 RAC 会長挨拶とさせていただきます。



委員会報告



ローターアクト委員会 瀬越 智和 委員長

今ほどローターアクト市橋会長からお願いしておりますが、福井ローターアクトクラブの会員を募集しております。皆様のお手元に会員募集のチラシをお配りしております。

ぜひ、会員の皆様の若手社員をご紹介いただけないでしょうか。よろしくお願ひいたします。

スポンサークラブ
福井ローターアクトクラブ

福井ローターアクトクラブ
会員大募集!!

こんな方は
毎週ローターアクトクラブです!
私たちは毎週から20歳までの若者が集まる
毎週お集まりする機会を多くの方に提供し、
専門的なスキルを身に付けながら
楽しく、様々な仲間と活動を行っています。
只今一緒に活動できる仲間を
募集しています!!

※参加費
年会費0円!

Let's Join Us
週末・木曜日の
午前10時
から12時
まで、毎週活動
実施中!

※活動の場
「福井・金沢・大津」
の3市で、毎週活動
実施中!

こんな仲間を
募集しています!!

- ・ 将来性の高い企業に就きたい方
- ・ 県内外で働き活動したい方
- ・ 福井の発展に貢献したい方
- ・ 様々な仲間と活動したい方

連絡先はこちらまで
担当: 瀬越 智和
090-6371-0277
shirohito@gmail.com

入会費: 2,000円
年会費: 24,000円

詳しくは
こちら
をご覧ください

福井ローターアクトクラブと合同例会

乾杯の挨拶
北島 恬パスト会長



幹事報告

幹 事 角谷 恒彦



10月5日(木) 例会より服装はネクタイ、ジャケット着用で例会にお越し下さいますようお願いいたします。

本日のお花:「ケイトウ」



第 1 回 炉辺会談 テーマ「私の心身健康法」

第 5 班

【開催日時】 2023 年 9 月 19 日 (木) 18:30 ~ 【開催場所】 開花亭 sou-an

【参 加 者】 (座長)堀内 康代 (世話役)竹生 知子
今村 善孝、野村 直之、佐々木 知也、渡辺 和男、専田 武志、森川 圭造、桑原 慎治、淡島 智子、高橋 宏幸、南 宏季、清水 正一、白江 文夫、吉岡 勉 計 15 名



- ☆ 涼しいところ (ジム) で体を鍛えている。
- ☆ 友人の船にのって釣りをすること。体の健康法はゴルフ。ジムにも通っている。
- ☆ サプリを飲んでる。効いているかどうかかわらんが。健康法はテニスを毎週やっている。
- ☆ 健康法はゴルフ。最近、脳にいい事をしたくて楽器を始めた。楽器の種類はドラム。ドラムは両手、両足を使うので非常に脳に良い。
- ☆ キャベツの千切りを毎日ひとパック食べている。体を動かす方はゴルフ。楽器はのこぎり奏をやっている。新しい事にもチャレンジしながら衰えないようにチャレンジすることが心身共通の健康法。
- ☆ 健康法は、あまり無理をしないこと。あまり深く考えないことが健康法。コロナ禍以降は、毎日家でご飯を食べているのでそれが一番の健康法。
- ☆ 一番好きなお酒を、平日家で飲まないことにした。心の健康法は、ロータリーに参加することで、自分よりも大きな組織、大きな責任を持たれている皆さんにお会いすることで、「自分はまだ大したことない。」と心のバランスをとっている。
- ☆ 地域活動をやっている。地域社会とのつながりが一番の健康づくりにつながっている。最近、趣を変えて、奥様と旅行に行ったりしている。
- ☆ 常に P C で修正等細かい作業をしていることが健康につながっている気がする。心の健康法としては、細かい事には、あまり気を遣わないようにして、かみさんに気を遣う事が一番の健康法。体の健康法は、奥様とおいしいものを福井以外で食べる。夜炭水化物をとらない。サプリメントをとる。
- ☆ 唯一の健康法としては体重管理に気を付けている。食事を二食にしたり、お酒を控えたりしている。ゴルフだけは週一に行けるようにして発散している。
- ☆ 心の健康法は、あまり考えすぎない、良い (いい) 加減な感じで取り組むようにすること。体を動かす健康法はフラメンコ。20 年近くやっており、週末は気がふれたように踊っている。
- ☆ 加圧のトレーニングを開始した。サウナは、嫌な事があっても熱くて嫌なことなど忘れる。水風呂に入るともっと頭がすっきりする。服装にも気を遣っている。相手に合わせた服装も考えることが、脳にもよい。
- ☆ 旅行が好きで、写真を撮るのが好き。美しい景色を伝えるようにとることがとても好きで、心のリフレッシュにつながっている。写真を見ると、撮った時の心のありようが映っている気がする。ゴルフも好きなので、カートに乗らずに一生懸命走ることを心掛けています。
- ☆ 健康法は葉っぱ。イチョウは脳に良い。お米は非常にバランスの取れた食材。山に登ってフィールドワークをしながらすることが健康法である。
- ☆ うがいと睡眠が大事。免疫力を上げることが大事。これらを遂行することが健康法。インフルエンザはワクチンを打った方がいい。水泳を 30 分くらいやっている。笑顔でいることも健康にとっては大事。

皆さんの健康法を深堀したい

☆ 何かを継続するには? →楽しい、好き、ワクワクすること。

締めのお言葉…皆さんからたくさんの健康法をお聞きできた。参考にしながらも、自分にあった健康法を楽しく続けて欲しい。