

ニコニコ箱

本日は地区 RLI についてお話をさせていただいて。  
 (地区 RLI 委員会委員 安居継彦様)  
 地区 RLI 委員会 安居継彦様、福井 RAC 豊田和希様ようこそ福井 RC へ。  
 (吉田清二)  
 3/16 に地区主催の会長エレクト研修セミナー (PETS) に出席してきました。中本ガバナーエレクトの講演を拝聴し、そのお人柄の良さにいっぺんにファンになってしまいました。(上田祐広)  
 専田さん、中島さん、お体にご留意されますよう。ありがとうございました。(小野田亮)  
 短い期間ではありましたが、本当にありがとうございました。(専田武志)  
 お世話になりました。(中島良成)  
 ガバナー杯野球大会、3 位でした。(細江 究)  
 専田さん、中島さん、お元気で。(吉岡正盛)  
 在籍御祝 / ありがとうございます。(中山浩成)  
**【誕生日御祝】** 西澤雄三  
 結婚記念日御祝 / 長女が高校を次男が小学校を卒業しました。子供の成長を見守ることができるのが幸せです。(後藤正邦)  
 野路純平  
 各 君

ビジター受付

- 3月 29日(金) 三国 12:00 ~ 12:30  
 三国オーシャンリゾート & ホテル フロント
- 4月 2日(火) 福井フェニックス 17:00 ~  
 ザ・グランユアーズフクイ 1 階  
 カフェテリアテリア前
- 4月 12日(金) 鯖江 12:00 ~ 12:30  
 鯖江商工会館 3F 事務局にて

ロータリー財団増進特別寄付金

先日の RAC との合同例会に欠席したので。(宮崎茂和)  
 お陰様で 50 代最後の誕生日を迎えました。わずかでも世界の役に立ちますように。(出雲路康照)  
 3/19 歴代会長会議を開催していただきました。素晴らしいご意見をたくさんいただき、ありがとうございました。(上田祐広)  
 安居様、本日はありがとうございました。RLI よろしくお祈りします。(木村憲一)  
 RLI 委員 安居様、本日は分かり易い解説、有意義な卓話ありがとうございました。(齊藤英夫)  
 来月開催の経済同友会全国セミナー 2 日間ご出席をお願いします。(佐々木知也)  
 安居継彦君、ようこそ福井 RC へ。次年度も RLI 実施されるのですか。(清水慶造)  
 野村さんに敬意を表して。(菅原将高)  
 安居様、卓話ありがとうございました。(辻橋清和)  
 今日もささやかですが、良いことがありましたので。両隣りの席にお座りいただいた菅原会員、大森会員、同じテーブルの木村会員、清水会員、ご協力ありがとうございました。(野村直之)  
 大森正男。谷崎由美子  
 各 君

米山奨学特別寄付金

安居さんをお迎えして。(北島 恬)  
 加藤幹夫・高橋宏幸・山岸恒一  
 各 君

寄付金の状況

	3月 21日分	累 計	目 標
ニコニコ箱	36,000円	1,832,100円	3,000,000円
ロータリー財団	24,000円	3,628,840円	4,095,900円
米山奨学金	8,000円	2,040,650円	2,540,000円

ありがとうございました。

第 3 回 炉辺会談 テーマ「地震への備え」

**第 6 班** 【開催日時】 2024 年 2 月 22 日 (木) 18:30 ~ 【開催場所】 ピリケン 本店  
 【参加者】 (座長)小森 富夫 (世話役)後藤正邦、北島 恬、岩下 春幸、清水 則明、上田 祐広、谷崎 由美子、増田 喜一郎、中山 浩成、南 宏季、嘉屋 次郎 計 11 名

- ☆ 地震保険への加入を検討している。→嘉屋会員から保険制度の説明。
- ☆ 居住マンションの選択で災害時のことを検討。背の高い家具を置かないようにする。家具が倒れたり、物が落ちたりするようなどころでは寝ないようにしている。
- ☆ 緊急時の連絡など、家族ルールを決めている。避難用リュックや簡易トイレの準備をしている。町内会などで準備するのも良い。
- ☆ いざというときに安否確認ができるよう、連絡先としての登録内容を(まだ固定電話にしているケースが見られるが)携帯・携帯メールなどに変更すべき。
- ☆ 車のガソリンが半分になったら給油するようにしている。
- ☆ フードストックしている。
- ☆ 建屋を耐震化した。



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 サプリダー: 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 No.7647)

現在会員数

130 名



ROTARY CLUB of FUKUI



福井ロータリークラブ会報

R.I. District 2650 2023-2024 Weekly Bulletin  
 2024 年 3 月 28 日 第 2624 号 (創刊 2780 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 会員絆の再構築を 輝きのある希望を生み出そう!!!



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

3 月は「水と衛生月間」です。

一地域に暮らす人と一緒に水と衛生についての関心を喚起しよう。

本日の例会

2024 年 3 月 28 日 第 3575 回

今後の予定

花見例会 (夜間) 会場: 開花亭

- 17 時 30 分 登録受付
- 18 時 00 分 開会点鐘  
 会長挨拶  
 退会挨拶 / 竹生 知子会員  
 委員会報告・幹事報告・その他  
 花見会 (歓談)
- 20 時 00 分 閉会点鐘



- 4月 4日(木)  
 栄誉行事/  
 会員卓話(小川 博章会員)
- 4月 7日(日)  
 地区大会 本会議  
 会場: 国立京都国際会館
- 4月 11日(木)  
 次年度クラブ基本方針発表
- 4月 18日(木)  
 クラブ協議会(地区大会報告)
- 4月 25日(木)  
 ゲスト卓話  
 (NPO 法人 フェアスタートサポート  
 代表理事 永岡 鉄平氏)

会長挨拶



2023-24 年度 会長

吉田 清二

「スマホ脳と運動脳」

3 月 17 日の朝の足羽川ドラゴンリバー大作戦には福井 RC、福井 RAC の多くの皆様に参加して頂きました。早朝空気の良い所で体を動かす事は、気分もよく体に良いですね。今流行のスマホ脳と運動脳の言葉をご存じでしょうか?  
 「スマホ脳」とは長時間のスマホ使用により影響を受ける脳の事又は、影響を受ける脳の部分をいいます。それに対抗する言葉が「運動脳」と言う事です。研究によると、それぞれ脳の使われる分野が異なる様です。  
 スチープ・ジョブズ (1955~2011) は我が子には 14 歳までスマホを持たせなかったのをご存じですか。  
 彼はスマホの影響が「睡眠障害、うつ、記憶力低下、集中力低下、学力低下、依存」及ぶということを知っていたのです。又、最近、子供だけでなく、依存すると 30 ~ 50 代でも、もの忘れが激しくなり判断力や意欲が低下を訴える方が多い様です。脳では前頭葉の血流が減少。スマホからの膨大な情報が流入し続け、情報処理が追いつかなくなる為の様です。  
 “スマホによる脳過労”と脳神経外科医はいいます。脳の異

常は一時的なのか認知症の初期症状になるのか議論が始まっている。スマホ使用時間が長い子どもの脳に発達が遅れるとう発表があります。一部自治体は子どものスマホ規制に動き出している所もある様です。その「スマホ脳」と対比されるのは、「運動脳」です。  
 今や我々の生活にスマホは不可欠です。スマホ脳領域と運動脳領域の両方を鍛える事が必要です。  
 A スマホ脳を鍛えるには。前頭葉をきたえる。  
 ①スマホを使い過ぎない。その部分の脳を鍛える事も必要→パズルやクイズ、読書、学習を積極的に行う  
 ②記憶力を鍛えるために、日々の出来事や学んだことをメモする→日記を付ける。等  
 ③気分転換も必要。→音楽や映画などの文化活動を楽しむ。又、友達作りを楽しむ。講演会出席、RC、ライオンズ C 等に参加  
 B 運動脳を鍛えるには  
 ①ヨガ、有酸素運動、で体幹や筋力を毎日鍛える。→運動を習慣化する→回し車のマウスは老化が遅い。→筋肉は 48 時間で生まれかわれる。  
 ②アウトドア活動やスポーツを楽しむ。又、野外活動を行う、瞑想やリラクゼーション法を取り入れる。  
 スマホ脳と運動脳をバランスよく鍛えることで、脳の機能を最大限に発揮と言う事です。+ その目的の為に RC の野外活動等も有効だと思います。

次回の例会

2024 年 4 月 4 日 (木)

- 会場: ザ・グランユアーズフクイ
- 開会点鐘: 12時30分
- 栄誉行事 / 閉会点鐘: 13時30分
- 会員卓話 (小川 博章会員)

2024年3月21日 第3574回

出席報告	● 現在会員	130名	例会修正出席率
	● 出席者	75名	
	● 欠席者	48名	
	● 出席免除者欠席	8名	
	● 今回例会出席率	61.0%	

2月29日	
● メークアップ	30名
● 欠席者	23名
● 修正出席率	81.9%

●メークアップ 寺本光宏(2/17 地区 2023-24年度 第4回社会奉仕委員会)、須賀原和広(3/16 綾部RC、3/17 地区 2023-24RLI卒後コース・FT研修会)、(3/19 歴代会長会議 14名) 各君

例会報告

退会の挨拶



専田 武志 会員

みなさんこんにちは。親睦活動委員会と会報委員会をしております、北陸電気工事株式会社の専田でございます。

4月1日付けで富山県にあります本店の事業開発部に異動となります。私が入会したのが一昨年の7月ですので、1年8か月と非常に短い期間ではございましたけども、会員の皆様の温かいご指導と、丁寧なサポートを頂きまして、無事活動を続けることができました。誠にありがとうございました。

私の思い出としては親睦活動委員会で、夜間例会等でいろいろな踊りですとかミュージカルをやらせていただき、新たな窓が開けたなと思っております。皆様には見苦しい体形をお見せする結果にはなりましたがこの場を借りてお詫び申し上げます。

私が異動します事業開発部というのは、特に福井のエンドユーザー様のお仕事が多くて、仕事の7割方は福井の仕事となります。大きな太陽光発電ですとか蓄電池設備、小推力発電ですとかを計画しております。福井に来ることも多いかと思しますので、見かけた際には気軽に声をお声がけ下さい。私の後任で宮本という者が福井の支店長でまいります。後任も機会があれば福井ロータリークラブに入会させていただきたいと思っておりますので、私同様可愛がっていただけると幸いです。

最後になりますが福井ロータリークラブの益々のご発展と会員の皆様のご健康を心よりお祈りしております。本当にありがとうございました。



中島 良成 会員

みなさんこんにちは。清水建設の中島でございます。

4月から社内の人事異動で金沢に異動することになりましたものですから福井ロータリーを退会させていただきます。

私が福井ロータリークラブに入会させていただいたのが2016年4月でした。その頃はハピリンができたばかり頃で約8年前でした。今回は新幹線開業に合わせて金沢に戻らせていただくことになりました。私としてはこの8年間皆様大変お世話になりました。ありがとうございました。途中でコロナの時期がありましたものですから、会社からいろいろな活動の制限がかかりまして、積極的に参加できなかったことがとても残念ですが、皆様と有意義な時間を過ごさせていただくことができました。

私の後任も入会させていただくことになるかと思います。脇田という者ですが、引き続きよろしくお願い致します。

最後になりますが、福井ロータリークラブの益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念致しまして簡単ではありますが、私の挨拶とさせていただきます。いろいろとありがとうございました。



第3回 炉辺会談 テーマ「地震への備え」

【開催日時】 2024年2月22日(木) 18:30～ 【開催場所】 柳庵 Ryu-an  
 【参加者】 (座長)清水 正一 (世話役)木下 勝元、菅原 将高、松田 将裕、柳町 剛弘、専田 武志、吉岡 勉、吉田 清二、林 洋三、寺本 光宏 計 10名

- ☆ 自宅の家具は転倒防止の対策をしている。水の備蓄が大事だと再認識した。
- ☆ 会社の創立50周年の記念品として、社員全員に防災バッグを配っていた。
- ☆ 5年前に会社で防災訓練をしていた。今後安否確認のシステムやアプリの契約を考えている。
- ☆ 各自で燃料を確保することが大切だと感じた。灯油やガスボンベ、ガソリン缶詰なども備蓄している。
- ☆ 自宅は10年前に耐震補強をしていた。外に逃げればよいと考えていたが、いざ地震が起きると何も出来ずに動けないものだという事が分かった。
- ☆ 防災バッグは2つ持つてはいたが、海沿いで津波の危険が迫っていたので、何も持たずにすぐに逃げた。車での移動を考えると、今後車にも予備の防災バッグを用意しようと思う。会社には従業員全員分の水・アルファ米・ビスケット・簡易トイレが2日分備蓄してある。
- ☆ 非常時での連絡網は作成していたが、どのくらいの災害で使用するのかをはっきり決めていなかったため、今後検討が必要だと感じた。
- ☆ 家族分の非常食は自宅に備蓄してあるが、今後従業員分の非常食を会社にも備蓄したいと考えている。子供が初めての体験で怖がっていた。大人が冷静に行動して安心させてあげなくてはと感じた。
- ☆ ハウスメーカーとして、耐震設計の家の大事さを進めていきたい。水が何よりも大事であると思った。例えば、最新のトイレなどはタンクが無いデザインのものが多いので非常時には特に水が必要になってくる。大手のシステム会社と安否確認サービスの契約をしており、震度5強になると携帯の方に安否確認のメールがくるようになっている。
- ☆ 食料などの備蓄はもちろん大切だが、薬を常飲している人は、自分に合った薬も1～2週間は確保しておくことが大事である。



地区 RLI 委員会卓話



2650 地区 RLI 委員会 安居 継彦 委員

演 題 「地区 RLI について」

RLIとは、The Rotary Leadership Institute のことです。ロータリー・リーダーシップ研究会は、小グループによるファシリテーション手法によって、ロータリアンを引き込み、ロータリークラブを強化するために開発されたプログラムです。

RLIはRIの正式なプログラムではありませんが、RIが承認している多地区合同のプログラムです。

RLIの目的は、質の高いリーダーシップの研修を通じて、ロータリーの活性化と発展を願い、ロータリークラブを強くすることです。

RLIは1992年にアメリカニュージャージー州第7510地区において元RI理事デッド、リンネット氏の発案で始められた研修方法です。日本では2008年にスタートし、2650地区では2010年から始まり、14年目を迎えています。

ファシリテーションとは、「三人寄りば文殊の知恵を実現する4人目の役割」です。個性的で能力の高い人が集まってもそれだけではよい知恵は生まれません。集まった人が持てる力を存分に発揮できるようにするのが「4人目」の役割、すなわちファシリテーターの役割です。

RIの研修方法もTraining(研修)からlearning(学び)へ、地区研修委員会から地区ラーニング委員会、ディスカッションリーダーからファシリテーターと名前も内容も変化しています。

今年度、地区RLI委員会では、DDL研修会を2023年7月30日(日)に京都経済センターで、RLI Part Iを9月10日(日) 京都文教学園で、RLI Part IIを11月5日(日)に京都文教学園で、RLI Part IIIを2024年1月21日(日) 京都文教学園で、RLI 卒後コースを3月17日(日)に 京都経済センターで行いました。

次年度は、ファシリテーター研修会を2024年7月21日(日)にホテルエルシエント京都で、RLI a Part Iを9月8日または15日(日) 京都文教学園で、RLI Part IIを11月10日または17日(日)に京都文教学園で、RLI Part IIIを2025年1月26日または19日(日)に京都文教学園で、RLI 卒後コースを3月に開催予定です。

次年度も地区RLIに複数でのご参加、ファシリテーターの参加をお願いします。

本日は、ご清聴ありがとうございました。

委員会報告



環境保全委員会 山岸 靖夫 委員長

先日17日 日曜日に開催された足羽川清掃の御礼いたしましてお話をさせていただきます。

本日の会報に写真を掲載させていただいておりますが、早朝より吉田会長、角谷幹事、角谷幹事はご家族で参加いただきローターアクトの豊田さんらにもご参加いただきましてありがとうございました。当時は野球同好会の大事な試合と重

なって、若干いつもより人数が少なかったのですが、幸橋・桜橋・九十九橋の間を綺麗に清掃することができました。

また、今日の会報で目立っているのがオレンジ色と黒のベストを着用されている野村さんなのです。このベストについて聞くとマタラムロータリーのベストということで、ロータリーのマークも入っていますし、海外・世界と繋がっているんだなというのを実感しながら清掃させていただきました。

来年も開催されるので、よろしくお願いたします。



国際奉仕委員会 城戸 利枝 委員長

外国人技能実習生交流会についてご連絡させていただきます。

開催日時が5月19日に決定いたしました。

前回に引き続き約50名の方に参加いただこうと企画しています。

1回目の際は、少し堅苦しいイメージでしたが、今回はもっと福井を楽しんでもらおうということで、越前松島水族館に

行き、その後芝政ワールドに行き、バーベキュー等のレクリエーションをして楽しんでいただく企画となっています。朝8時頃出発し、15時30分に戻ってくる予定です。

チラシは現在制作中で4月の1週目の例会では配布できるかと思えます。皆様の会社にいらっしゃる外国人技能実習生の方に福井のことを楽しんでいただいたりお友達をたくさん作ったりと交流の場になるよう、内容精査して参りますので、皆様のご参加をお待ちしております。日時は5月19日です。



親睦活動委員会 加藤 有司 委員長

3月28日(木)は夜間例会、お花見例会となっております。会場はいつもと異なり開花亭で、受付開始が17時30分から、例会開始が18時からとなりますので、会場・開始時刻をお間違いないようお願い申し上げます。

昨日・今日と季節外れの雪で、開花予想も遅れているのかなとの感じもありますが、今週これからの1週間は予想気温も高くなっているため、桜の花が咲いた中での例会ができるかなと期待しておりますので、皆さん奮ってご参加をお願いします。

幹事報告

幹事 角谷 恒彦



理事会の議事録が本日配布されております。その1部のみです。