

Rotary
D2530



国際ロータリー第2530地区 県北第一分区

週報 第15号

第1371回 令和5年11月16日 会場／二本松商工会議所



世界に希望を生み出そう
2023-2024年度
国際ロータリーのテーマ

会長 本多 勝也 副会長 渡辺 正弘 クラブ会報 宮戸 光英
会長エレクト 斎藤 敏夫 幹事 大坪 清悟

会長あいさつ

会長 本多 勝也



みなさん、こんにちは。

先週11日土曜日の都市公園清掃は、早朝よりご参加頂きありがとうございました。

11日、12日の地区大会への参加お疲れ様でした。1日目は、RI第2500地区2002-03年度ガバナーの小船井修一様から「組織規程を理解し変化に対応する」というテーマで講演があり、RI会長代理歓迎懇親会がありました。2日目には、本会議の中で、医師で作家の鎌田實先生から記念講演がありました。

本日のプログラムで地区大会報告会がありますので、出席いただいた方々に一言報告をお願い致します。

昨日15日に、二本松RCのオープン例会があり71名の出席がありました。当クラブからは5名の方に出席頂きました。日本銀行福島支店長の中嶋基晴様から「最近の経済・物価情勢について」と題して講話がありました。来年7月に一万円札の肖像画が40年ぶりに変わることでした。

新入会員1名の推薦があり、入会申し込みを頂きましたので、本日の理事会に諮り、後ほど皆様にご通知致しますので宜しくお願い致します。

寒くなってきましたので、体調管理に注意してお過ごしください。

本日は11月の誕生会があります。橋本哲弥会員の奥様、近美豪人会員、飯田美恵子会員の旦那様、大藤務会員、善方邦雄会員の奥様です。おめでとうございます。

11月お誕生日おめでとうございます



橋本哲弥会員・飯田美恵子会員・善方邦雄会員
大藤務会員・近美豪人会員（ご本人・奥様）



地区大会会場前

本日のプログラム

地区大会報告会

11・12月のプログラム

- 第1371回例会：11月16日(木)／地区大会報告会
11月23日(木)／休会
第1372回例会：11月30日(木)／夜間移動例会
第1373回例会：12月7日(木)／年次総会
第1374回例会：12月14日(木)／会員スピーチ 秋山和久会員
第1375回例会：12月21日(木)／年忘れ家族お楽しみ会
12月28日(木)／休会

幹事報告

年忘れ家族お楽しみ会のご案内

日時／令和5年12月21日(木)

午後6時30分～

場所／陽日の郷 あづま館

※11月29日(水)まで事務局へ出欠報告願います。

●国際ロータリークラブ会長
ゴードンR・マッキナリー(スコットランド)

●国際ロータリー第2530地区ガバナー
右近 八郎 (福島ロータリークラブ)

●県北第一分区ガバナー補佐
安部 敏弘 (二本松あだたらロータリークラブ)

四つのテスト
言行はこれに照らしてから
一、眞実かどうか
二、みんなに公平か
三、好意と友情を深めるか
四、みんなの為になるかどうか

創立 1993.6.30
承認 1993.9.10
認証状伝達式 1993.11.8
地 区 番 号 2530
ク ラ ブ 番 号 29750
例 会 日 毎週木曜日(12:30~13:30)

例 会 場 二本松商工会議所
事 務 局 TEL 964-8577
福島県二本松市本町 1-60-1
二本松商工会議所
TEL 0243-23-3211
Fax 0243-23-6677

地区大会報告会

2023-24年度地区大会最終日は12日、福島市のパルセいいざかで本会議などを開き県内各地のロータリークラブ会員約910人が出席。渡辺健寿大会実行委員長と右近八郎ガバナーがあいさつ、ホストクラブの箱岩 偉会長が歓迎の言葉を述べました。記念事業としてガバナーが県東日本大震災ふくしま子供寄付金への浄財を内堀知事に知事に福島市子ども子育て基金への寄付金を木幡市長に、また、にほんまつ情報館にベンチを寄贈し三保市長目録を贈った。医師で作家の鎌田 實さんが「逆境でも負けない幸せに生きるヒント～健康・人生・助け合いの秘密～」の記念講演がありました。最後に次年度地区大会ホストクラブとして郡山北ロータリークラブ会長あいさつあり、閉会となりました。当クラブから13名参加されました。



記念講演

鎌田 實 様

「スクワット」は道具もいらず、場所もとらない、シンプルな運動なのに、毎日、地道に続けていると、うれしい効果があります。

僕は、減量に成功して、おなかまわりはすっきりし体が軽くなつて、ますますアクティブに動けるようになりました。逆にやせすぎが気になる人は、適度な筋肉をつけることができます。僕は医師として、多くの健康情報に触れてきましたが、この一つは自分の体で効果を実感しました。

若い人にも高齢者にも、おすすめしたいです。

「スクワット」のよさを多くの人に広めたい

僕は、講演会を年間100回ペースで行って全国を回っている。最近は、健康づくりを主題にした講演会が増えてきて、会場で「スクワット」の実演をすることも珍しくない。なかでも佐賀県は健康づくり運動に熱心だ。僕が佐賀新聞で月1回、健康長寿をテーマにして続けている連載は20回を超すし、佐賀県に本社あるミズ・溝上薬局とタッグを組んで「鎌田實のがんばらない健康長寿実践塾」を開催している。600人の塾生は40代~80代の中高年が多く、「スクワット」を1セット10回×1日3セット、ウォーキングは、現状よりプラス10分を目標に、それぞれの体力に合わせて続けてもらった。同時に野菜やタンパク質をたっぷりとる食事の大切さをレクチャーし、日々の食事を表に書き込む提案もした。塾生たちに半年間継続してもらって、第一報の成果を西九州大学リハビリテーション学部の大田尾 浩教授に集計してもらったところ、うれしい結果が出てきた。半年前の体力測定時には、体がかたい、腹筋が弱い、片足立ちが苦手といった傾向がみられたのだが、まず、骨格量が増加した。腹筋と下肢筋力、歩行バランスも改善。さらに、骨密度や片足立ち、歩行速度、注意力の項目でも改善傾向が見られた。「がんばらない健康長寿実践塾」は、僕が行かないときも定期的に集まって運動をしたり、食事の勉強会をしている。半年間の成果が出たところで、ますますモチベーションを高めている塾生も多いようだ。



永年在籍30年受賞
平塚與志一会员・善方邦雄会员・渡辺章会员・松坂豪智会员



2022~23年度ロータリー賞受賞
デジタル広報賞優秀賞・ロータリー財団寄付優秀クラブ賞

二本松あだたら 週 vol.15 報

平塚與志一會員

☆旭日双光章

叙勲受賞おめでとうございます。

浪江の避難住民受け入れ

平塚会員は「後援会、市民の皆さんのおかげ。家族の支えにも感謝したい」市議を合併前の1期と合併後の5期努めた。2010-14年は副議長を努め、原発事故で全町避難となった浪江町民の受け入れなどに尽力した。「常に市民の幸せを第一に活動した」と振り返る。



新会員紹介

会員名 九頭見武彦

生年月日 昭和46年2月17日

勤務先 九頭見商店

勤務先住所 二本松市小浜字
新町39-1

職業分類 小売業



「都市公園清掃」実施

- ◆開催日時 令和5年11月11日(土)
午前6時30分から清掃開始
- ◆実施場所 霞ヶ城公園「るり池周辺」
- ※参加者／13名様ご苦労様でした



ニコニコ BOX

クラブ管理運営委員会／金田君子

安部敏弘様、善方邦雄会員、平塚與志一會員、渡辺正弘会員、菅野守芳会員
飯田美恵子様、本多勝也会員、大坪清悟会員、斎藤敏夫会員、阿部佳文会員
根本和志会員

*米山記念寄与者…本多勝也会員

*ロータリー財団…本多勝也会員、善方邦雄会員、菅野守芳会員

◇皆様の善意に感謝致します。ありがとうございました。

クラブ管理運営委員会（出席委員会）金田君子

会員数	本日出席	出席率	メイクアップ	修正率
40名	21名	52%	19名	100%

ニコニコ BOX

目標額	550,000円
小計	21,000円
累計	273,000円