



ロータリー2024～2025年度
第2840地区 2024～2025年ロータリーのテーマ

会員一人一人が主役、つながりを広げ、 さあ行動しよう

館林ロータリークラブ会報

R.I加盟承認 1958年6月2日
Club ID 13956

2025年4月25日(金) 第3236回例会報告 (No. 39)

点鐘・ソング 我らの生業 — 会長挨拶 —



関井 宏一 会長

皆様、改めましてこんにちは。

昨日は10クラブ合同ゴルフコンペということで、太田双葉カントリークラブにて開催されました。我がクラブは、個人第2位ということで、藤島副幹事が非常に良い成績を挙げられまして、また詳細については、親睦委員長にほうから発表があると思いますので、そのへんでまたご紹介があると思います。宜しくお願いします。

4月も終わりで、今月は環境月間ということで、非常に異常気象等、どんな災害が起きるかわかりませんが、その辺に関しては備えておくべきだと思いますが、やはり、災害に備えるには普段からの細かい準備等が必要なのかなと思います。先日トランプ大統領が就任した際にUSAIDという組織が解体されましたが、そちらの話で、都市伝説的な話というか、あちらの団体って、特に緊急性を要するものというところで、すごいお金が一瞬に動くのですね。そうすると、闇のエージェントというのがいて、例えば災害が起きると、災害をするためのエージェントがいて、そのエージェントにお金が入って、手数料が一部どっかに還元されていると。スイスの銀行あたりに。というような話を、聞いたところによるとそんなことが起こって

いたというような、都市伝説的なものではあるのですが、そういうものを見据えてトランプ氏は解体したというような話があるようですが、我々の目には届かない部分。特にスイスは、陰謀論的なものと結び付けられる会議なんかもよくやっている関係もあるので、そのような話になってしまうのかなというふうなところではございますが、最近ネット上でずいぶん話題になっている財務省解体ですか、そんな話にもつながってゆくのかなと思います。どの辺の事が真実で、そういったものが真実なのか、いわゆる真実は小説より奇なりなんて言葉もありますので、常に正しい答えを見出せるようにしておきたいものだと思います。

— お客様のご紹介 —

館林西ロータリークラブ

会長 加瀬 揚彦様
新井 武夫様
中繁 基様
森戸 利一様
土屋 孝夫様
事務局 川島 慶子様



米山奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ 様

一 会 務 報 告 一

関井 宏一 会長

R 7. 4. 19 (土) 第3回地区補助金予備審査会
於・前橋商工会議所会館

参加者 山本 樹

R 7. 4. 19 (土) 館林ミレニアムRC創立25周年記念例会
於・文右衛門ホール

参加者 関井 宏一・小堀 良武・石川 長司
上野 和路・毛塚 宏・小暮 高史
小暮 雅丈・正田 隆・多田 善洋
長柄 純・宮内 敦夫・谷田川敏幸
山本 樹

R 7. 4. 19 (土) 令和7年度館林市子ども会育成団体連絡協議会定期総会

参加者 本島 克幸 於・館林市文化会館小ホール

R 7. 4. 20 (日) 継続米山記念奨学生資格面談
於・前橋問屋センター会館

参加者 米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 7. 4. 20 (日) 新規米山記念奨学生・カウンセラーオリエンテーション・米山記念奨学委員会
於・前橋問屋センター会館/福州飯店

参加者 飯塚 一成・齊藤 一則

R 7. 4. 24 (木) 第4分区A・B10クラブ親睦チャリティゴルフ大会
於・太田双葉カントリークラブ

参加者 関井 宏一・荒木千津子・飯塚 一成
石川 長司・小池 和敏・田部井孝一
中世 吉昭・藤島 厚・本間美儀男
本島 克幸・安間 崇人・谷田川敏幸
山本 樹

R 7. 4. 24 (木) 関井年度第3回親睦ゴルフインコンペ懇親会
於・ジョイハウス桃林

参加者 ゴルフ参加者・小堀 良武・根岸 利正

今後の予定

R 7. 5. 3 (木) 苗木配布会
於・館林城ゆめひろば

対象者 関口 昇

R 7. 5. 10 (土) 職業奉仕・国際奉仕・地域社会奉仕セミナー
於・桐生商工会議所

対象者 関井 宏一・小堀 良武・本島 克幸
谷田川敏幸・飯塚 一成・関口 昇
正田 隆

R 7. 5. 17 (土) 地区補助金最終審査会
於・前橋商工会議所会館

対象者 山本 樹

R 7. 5. 18 (日) 地区研修・協議会(クラブ・リーダーシップ・トレーニングセミナー)
於・群馬音楽センター/ホテルグランビュー高崎

対象者 本島 克幸・藤島 厚・長柄 純
谷田川敏幸・正田 隆・関口 昇
飯塚 一成・矢島 孝昭・根岸 利正
宮内 敦夫・山本 樹・荒木千津子

R 7. 5. 19 (月) 第91回サントリースコーンサロン
於・サントリー(株)群馬ビール工場

対象者 関井 宏一

R 7. 5. 24 (土) ~ 25 (日) 親睦旅行
於・福岡方面

対象者 関井 宏一・小堀 良武・荒木千津子
飯塚 一成・上野 和路・大澤 孝司
毛塚 宏・小池 敏郎・齊藤 一則
長柄 純・根岸 利正・野辺 昌弘
堀越 貴之・本島 克幸・山本 樹
ご夫人1名

R 7. 5. 31 (土) 第9回日台ロータリー親善会議札幌大会
於・グランドメルキュール札幌大通公園

R 7. 6. 4 (水) 現新会長・幹事会
於・ニューミヤコホテル館林

対象者 関井 宏一・小堀 良武・本島 克幸
藤島 厚・宮内 敦夫・山本 樹
事務局

R 7. 6. 20 (金) 最終例会/第4分区Bガバナー補佐クラブ訪問
於・ニューミヤコホテル館林

R 7. 6. 21 (土) ~ 25日 (水) 国際大会
於・カルガリー (カナダ)

対象者 上野 和路

R 7. 6. 22 (日) RI理事主催親善朝食会
於・ハイアットリージェンシーホテル

一 幹 事 報 告 一



小堀 良武 幹事

1. 例会場・例会時間の変更

◆桐生西RC

5月 2日 (金) → 公式休会

5月 9日 (金) → 5月20日 (火) 栃尾RC訪問
(合同例会)

点 鐘 12:30

会 場 割烹大覚

5月30日 (金) → 座禅例会

点 鐘 12:30

会 場 光明寺

2. 会報、週報

3. その他

◆ガバナー事務所

①米山記念奨学委員会行事予定一覧、お知らせ・お願いのご送付

②ガバナー事務所及びガバナーエレクト事務所ゴールデンウィーク休暇のお知らせ

【期 間】 4月28日(月)～5月6日(火)
 【緊急連絡先】 2024-25年度地区幹事 後藤圭一
 携帯 090-1435-9825
 2025-26年度地区幹事 樋口哲雄
 携帯 090-3577-5222

◆館林ミレニアムロータリークラブ

創立25周年記念例会ご臨席の御礼状のご送付

◆館林市役所

①第54回館林まつり実行委員の推薦についてをお願い

【人 数】 2名

<実行委員会>

【日 時】 5月19日(月) 13:30～

【会 場】 三の丸芸術ホール

【対象者】 次年度館林のまつり委員長・次年度青少年奉仕委員長

<まつり>

【日 程】 7月19日(土)、20日(日)両日とも15:30～21:00

【会 場】 本町通り

※参議院議員選挙の日程により、7月12日(土)、13日(日)に変更となる可能性があります。予めご了承ください。

— 委 員 会 報 告 —

10クラブ親睦チャリティゴルフ大会

第3回親睦ゴルフインコンペ

結果発表



親睦活動委員会 根岸 利正 委員長

10クラブ親睦チャリティゴルフ大会

入賞

藤島 厚 副幹事

本島 克幸 会員エレクト

本間 美儀男 会員

団体 準優勝

第3回親睦ゴルフインコンペ

優勝 谷田川 敏幸 会員

ベスグロ 藤島 厚 副幹事

例会出席報告



出席・ニコニコBOX委員会 森田 信一郎 委員長
 通算3236回例会

| | |
|----------|---------------|
| 会 員 数 | 54名 |
| 出席率算出会員数 | 51名 |
| 出席者数 | 27名 |
| 欠席者数 | 24名 |
| 出席率 | 52.94% |
| 前前回修正 | 80.77%～84.62% |

— ニ コ ニ コ B O X —

☆館林西ロータリークラブよりご芳志

☆関井 宏一会長 大変頂きました
 昨日は10クラブ合同ゴルフコンペ無事に終了できご協力ありがとうございました。本日は加瀬会長をはじめ西ロータリークラブの方、ニマ君ようこそ！

☆野辺 昌弘会員 頂きました
 館林西 RC の5名のメンバーの方々がメークにおいで頂きましたので。

☆小暮 高史会員 大変頂きました
 西クラブの重鎮達のご来訪を歓迎いたします。ご丁寧なアイサツ有難うございます。永い間大変お世話になりました。心より感謝いたします。

☆田部井 孝一会員 大変頂きました
 館林西ロータリークラブの皆様の御来訪を歓迎します。又妻の誕生日にキレイなお花をいただきありがとうございました。

☆小池 敏郎会員 頂きました
館林西ロータリークラブの皆様メーク御苦勞様です。
淋しくなりますが健康にお過ごしください。又、ちょ
くちょく遊びに来て下さい。

☆谷田川 敏幸会員 大変頂きました
昨日の10クラブコンペ、館林RCインコンペで優勝す
る事が出来ました。参加された皆様お勞れ様でした。

☆横田 善次会員 頂きました
健康診断の結果、お楽しみに。

☆山本 樹会員 頂きました
館林西ロータリークラブの会員皆様訪問ありがとうご
ざいます。歓迎いたします。

☆根岸 利正会員 頂きました
本日は館林西ロータリークラブの皆様ありがとうご
ざいます。

また、昨日のゴルフではご参加いただきました皆様、大
変ありがとうございました。

☆小池 和敏会員 頂きました
昨日のロータリーコンペは、楽しくまわられました。たま
ーに出るナイスショットを楽しみにこれからも練習し
たいと思います。

— 卓 話 —



プログラム・健康増進委員会 今泉 始宏 委員長



横田 善次直前会長

皆さん、こんにちは。今日は、年に一回の健康診断と
いうことで、卓話ということにさせて頂くのですが、今
日は西ロータリーの皆様が来て格調高くと思いましたが、
勉強不足でかなりちぐはぐなことになるとおもいま
すけれども、ご容赦ください。それでは始めさせてい
だきます。

健康診断というのは、基本で言うと血液とおしっこ、
体重、身長、あと私のところでは、来ていただいて腹部
エコー。人によっては胃の内視鏡をやるのですけれど、
毎年同じ人しか受けないのですね。結果が今日まで 12
名しかお受けになっておりません。最終的にも 20 名行
くか行かないかですが、本当に悪い人は私が赤線を書い
ておきましたから、赤線の無い人は大丈夫だと思ってく
ださい。今回はいません。受けた方皆さん、すべて大丈
夫です。健康診断は、おしっこ採って、血液を採るの
ですが、私のところでは、血液のデータがあるの
ですが、何を調べているかという、肝臓とか、腎臓、
糖尿病と、コレステロール、中性脂肪、あともう一つは
貧血検査。一般的にどこの会社でもやっていると思うの
ですが、目的は何かと言うと、健康診断で何がわかるの。
何がわからないの。そこが一番の問題ではないかと思
います。今言われているのは、日本人で言うと、三大疾病。
簡単に言うと、癌と脳血管障害、あと心疾患。これが三
大疾患。保険などでも三大疾病に対する保険が出ていま
すけれども、今日やったデータでわかるかという、は
っきり言うと、ほぼわからない。あんまりにも異常が出
ている場合だったら、ある程度推測することはできるの
ですが、わからない。わからないのに、何のためにやっ
ているかという一番の目的は、私が思うには、皆様の年
齢を考慮致しますと、健康寿命を延ばすこと。癌になろ
うが、心臓病を抱えようが、糖尿になろうが、なったら
なったら治療すればよだけ。一番は健康寿命と言いま
して、介護を受けずに自立する生活をどこまで伸ばせる
か。日本人で言うと統計が出ていまして、男性の寿命が
約 80 才。健康寿命が 70.4 才。女性の寿命が 86 歳。女
性の健康寿命が 73.6 才。病気になって 10 年から 12 年。
人の介護が 10 年から 12 年必要になるということです。
館林ロータリーの皆様、出席されている人、介護はまだ
使えなかっていう人も、まだ健康だということがわか
ると思います。健康寿命でロータリーに出席されて、元
気にロータリー活動をされているということだと思いま
す。健康寿命が一番わかるメジャーは一体何か。皆さん
静かだから、小池さんに質問しちゃおう。調べていくと

健康寿命を延ばすためには、三択です。肥満がいけないのか。筋力の低下がいけないのか。歩行速度がいけないのか。どれでしょう。(小池会員)「筋力の低下だと思います。」ブブー、間違いです！筋力の低下ではありません。正解は、歩行速度です。歩行速度が遅くなる人は、将来的に健康寿命が損なわれる。つまり、介護保険の申請が速くなるということがもう事実上データで出てきております。ということは、貧血がある、糖尿病があったとしても、歩行速度さえ、きっちり歩けば、健康寿命は必ず延びます。というのがデータの解釈です。つまり歩行速度をよくするにはどうすればいいのか、簡単に言うと毎日歩くことです。一番やることは、お医者さんに行って薬を飲むこと、これは全く違います。まず自分で、朝と夕方どっちが良いかという議論はありますけれども、ウォーキング。とにかく歩く事。人間にとって一番大切です。歩く事によって何が得られるか。体力、心肺能力色々付きますけれども、健康の上で一番恐れているのは、脳血管障害ではなく痴呆です。いわゆる認知症が予防できるということがわかってきました。夜なかなか寝つきが悪いとか、寝た気がしないとか、朝すっきりしないとか、あると思います。歩く事によって、ホルモンが、メラトニンが分泌されます。さらに言うと、歩く事によって、セロトニンという幸福物質が出て、さらに言うと、歩く事によって、βエンドルフィンまたはオキシトシンと言いまして、非常に幸福を感じる物質が出ると言われています。一例を挙げますと、βエンドルフィンというのは、フルマラソンをやった人が、倒れこんで、あんなに苦しいのに、その時に出るのがβエンドルフィンと言われて、麻薬の、違法薬物の100倍凄い麻薬が頭の中で生成されるといいます。ですから、フルマラソンを苦しくてもやれるというのが、麻薬のような脳内物質は、頭から全身に出るのですね。それが少しずつ出るのが、早朝の歩く事。歩くといっても、できたら大股で早く。10分でも良いですから、早朝歩く事が一番健康寿命を延ばすことだと思ってください。あともう一つ言いますと、皆さんにぜひやってもらえたら、歩く事よりも、まずは高い靴を買って欲しい。高いウォーキングシューズを買っていただくと。これが一番のやり方だと

思います。高いものを買おうと使わないともったいないから、ずっと使うことになります。もし、靴屋さんでお勧めでしたら、西本町にある清水靴屋さんです。あそこには、プロのシューフィッターとって足の形から、歩き方から指導してくれる人がいて、まずは高い靴を、ウォーキングシューズを買うことをお勧めとして、今日の講話を終わりたいと思います。どうもありがとうございました。



小池 和敏 副S・A・A

—本日のお食事—



うなぎ弁当

- ◆例会日 毎週金曜日 12:10 より
- ◆例会場 ニューミヤコホテル館林 (館林市文化会館内)
館林市城町3-1 TEL0276-50-1541
- ◆事務所 館林信用金庫本店内
館林市本町1-6-32 TEL・FAX 72-8181
- ◆E:mail tatebayashi.rc@cc9.ne.jp

- 第2840地区ガバナー 森 末廣
- 会 長 関井 宏一 副会長 本島 克幸
- 幹 事 小堀 良武 副幹事 藤島 厚
- 会報 委員 齊藤 一則 森田 信一郎
- 発行責任者 関井 宏一 編集責任者 齊藤 一則