

よいことの  
ために  
手を取りあおう



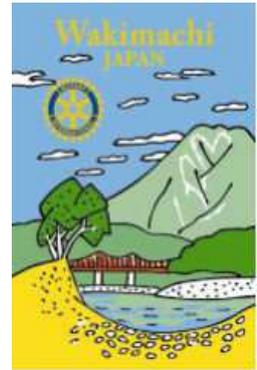
# 脇町ロータリークラブ

第2670地区

徳島第2分区 脇町ロータリークラブ

2026年 3月 5日 (木)

第34回例会 No.2965



会員総数:39名 出席人数:24名 修正出席者:39名 修正出席率:100%

## ◎メイクアップ

2/22 IM 29名

足谷会員、遠藤会員、岡本会員、小笠会員、小野会員、笠井博会員  
加島会員、河合会員、河野会員、川原会員、北川会員、香西会員  
佐藤順二会員、佐藤直樹会員、白川会員、須藤会員、千葉会員  
鉄野会員、友成会員、西村会員、橋本会員、藤原武志会員  
藤原義浩会員、古川会員、細川会員、南会員、宮本会員、六車会員  
山本会員

## ◎会長挨拶

脇町RC

須藤会長

皆さま、こんにちは。

私の本業は年度末を迎え、現在たいへん慌ただしい毎日を送っております。

正直に申し上げますと、この間のIMの時がピークでありましてIMの前後4、5日は大変追い込まれておりました。鴨島町内の小中学校4校、美馬市幼小中の6校から広報誌やしおり、文集などここに制作して卒業式前などに配布するので、その時期がみんな同じになるので制作に追われます。なんとか昨日で全部納品ができ一段落いたしました。次は、高校の新入生用の冊子とかは美馬市美馬郡の各学校が新年度で使う書類関係など、全然生徒の数が少なくて大した量ではないのですが3月中の納品になります。ちなみに美馬市美馬郡の卒業生の人数をいいますと幼稚園、認定こども園卒園する子供161名、小学校268名、中学校262名と大変少なくて卒業証書がいない学校とか、また廃校になったりする学校とか、ここ10年くらいでどんどん減りつつあります。寂しい限りです。子供さんを安心して出産また育てられる支援や環境づくりを美馬市美馬郡に切望します。

本日も限られた時間ではございますが、有意義な例会となりますよう、どうぞ最後までよろしく願いいたします。

## ◎幹事報告

細川幹事

到着週報

鴨島RC 洲本RC 阿波池田RC 美馬RC

到着書類

・第16回ガバナー野球大会のお知らせ 9/5、9/6 坊ちゃんスタジアム

## 報告事項

### 連絡事項

- ・本日例会終了後、理事会を開催します
- ・次回例会終了後、次期理事会を開催します

## ◎委員会報告

### 親睦委員会

#### 山本会員

3月会員誕生日  
河合会員 吉野会員 足谷会員 遠藤会員 千葉会員  
3月会員ご家族誕生日  
兼西会員 鉄野会員  
3月会員結婚記念日  
白川会員 山本会員 足谷会員 笠井博会員

### 国際奉仕委員会

#### 鉄野会員

世界寺子屋運動  
書き損じハガキキャンペーンの報告と御礼

### ゴルフ部

#### 河合会員

3月1日開催  
5クラブ親善ゴルフ大会  
団体賞 優勝 脇町RC  
(藤原武志会員 橋本会員 細川会員 河合会員 小笠会員)  
個人賞 優勝 藤原武志会員  
準優勝 橋本会員  
4位 細川会員  
13位 河合会員  
ドラコン賞 藤原武志会員 橋本会員  
ニアピン賞 河合会員 細川会員

## ◎プログラム

### 卓話

#### 六車会員

改めまして、皆さんこんにちは。  
本日は千葉エレクトが卓話を行う予定でしたが、家の事情により私が代わりに務めさせていただきます。IMでは皆さん、大変お疲れ様でした。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。ただ、私にとっては非常に残念なIMとなりました。前日の土曜日に、地元の二つ上の先輩の訃報が届き、当日は心ここにあらずという状況でした。昨日まで一緒に元気に活動していた方が突然いなくなるという経験は今回が初

めてで、本当に堪えました。

私の地元・清水の小学校は全校生徒35名ほどの小さな学校で、上級生が下級生の面倒を見るのが当たり前の温かな環境でした。その先輩とは大阪から地元に戻られた後、祭りやイベントでずっと一緒に活動してきました。もう言っても致し方ないことですが、先輩はこれからも私の心の中に宿り続けると思っています。健康の話をしたいと思います。4年ほど前、体重103キロあった私がロータリー会長就任を機に約30キロの減量を果たしたことは以前もお話した通りです。そのダイエットをきっかけに東洋医学を学ぶようになり、石原クリニック院長・石原ゆうみ先生の健康論に大変感銘を受けました。昭和32年に36.9度あった日本人の平均体温は、現在36.1～36.2度まで低下しています。体温が1度下がると免疫力が約30%低下し、がん細胞は35度前後で最も繁殖しやすくなるそうです。体温を上げるには「赤・黒・橙」の食べ物（ごぼう、黒ごま、寒冷地のりんごやぶどうなど）が有効で、「青・白・緑」の食べ物は体温を下げるということです。また、人間の歯32本のうち臼歯が約62.5%を占めることから、本来は穀物・野菜・果物中心の食生活が人間に適しており、欧米化による動物性脂肪の過剰摂取が血液を汚し、がんをはじめとする様々な病気の原因になっているというのが先生の見解です。素人の健康話にお付き合いいただきありがとうございました。玄米は体に大変よいそうです。我が家では今年度、玄米が豊作で販売できるほどございますので、ぜひ皆さんお召し上がりください。またの機会によろしく願いいたします。ありがとうございました。

### ◎ニコニコボックス

山本会員、笠井博会員、河合会員、南会員、遠藤会員、鉄野会員、白川会員  
六車会員

### ◎次回例会

2026年 3月 12日（木） 12：30 ～ 清月屋敷

### ◎次回プログラム

☆次の会員は例会欠席でした。

足谷会員・安部会員・岡本会員・小野会員、笠井稔史会員・兼西会員・上柿会員・北川会員  
木下会員・香西会員・武田会員・千葉会員・友成会員・秦会員・吉野会員

☆次回例会の出欠を 佐藤直樹出席委員長まで連絡してください。