

金沢東ロータリークラブ会報

世界へのプレゼントになろう
Be a gift to the world



年男・年女所感②

「還暦を自ら楽しい一年に」



富久尾 佳枝
(昭和31年10月14日生)

昨年は戦後70年、そして今年
は私にとっては還暦という節目の
年です。私が生まれた昭和31年は
「もはや戦後ではない」と言われ
た年で、こうして改めて自分の人

生を振り返る機会を頂くと、この幸せな時代にしかも
平和なこの日本に生まれ育ったことにまず感謝せず
にはられません。

そしてこの年まで大きな病気もせず、元気で還暦を
迎えられる事にも感謝です。

今年、金沢セメントはお陰様で創業70周年を迎えま
す。主にセメントを基幹とした建設資材を扱う会社で
すが、多くの方のお支えがあってここまでくることが
できました。そんな中縁あって9年前から女性専用の健康
体操教室CURVESの運営を始めました。機械も古く
なれば壊れたり、歪みがでたり段々故障が多くなって
効率が落ちてきますが、人の身体も同じこと。何もしな
ければ年と共に身体のあちらこちらが支障をきたし始
め、できないことも増えていきます。これがいわゆる運
動器症候群(ロコモティブシンドローム)の始まりです。

普通は年を重ねると共に人はできなくなることが多
くなり何事も年のせいにして諦めてしまいがちですが、
筋トレを運動習慣にして身体を鍛え筋肉と言う自然の
サポートを手に入れて、有酸素運動で心肺機能を高め

れば、体力が付き今まで諦めかけていたことがいつの
まにかできるようになります。

よく起きることには意味があるといいますが、私が
カーブスを初めたことにもきっと何か意味があるのだ
と思います。本業もさることながら、これからは少しで
も社会に恩返しできるように、もう60歳ではなくてま
だ60歳と、ここで一旦リセットボタンを押してこれか
らの人生、申年特有の持ち前の明るさとプラス思考で、高
齢化社会に向かう今だからこそ、その時代の波に飲み
込まれないように更に明るく元気に活動し、還暦を自
ら楽しい一年にしていきたいと思います。本年もどうそ
ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

交換学生 Tiffany 嬢送別会



年末の慌ただしい12月22日(火)にぶどうの木金沢
フォーラス店で、交換学生Tiffany VAN DAMさんの送
別会が開催されました。各ホストファミリーが集まり、そ
れぞれの家庭での思い出を語り、別れを惜しんでいま
した。彼女は、1月10日に母国のオーストラリアへ帰国いた
しました。

会務報告

❖ 2月15日(月)例会 ❖

■ソング

“それこそロータリー”
“Sing Everyone, Sing”

■本日の卓話

2月15日 損保ジャパン日本興亜(株)金沢支店
金沢中央支社特命課長 なかむらたかし 中村貴史氏
「ストレスチェック義務化」

■例会卓話予定

2月22日 主計町 まゆ月さん
「主計町と私」
2月29日 金沢東ローターアクトクラブ会長 かさはらたかひろ 笠原啓弘君
「ローターアクト活動報告」
3月 7日 金沢東RC会員 もろえけんじ 諸江賢二氏
「金沢東ロータリークラブ今昔」
3月14日 英語パフォーマンス・トレーナー はしもとあきこ 橋本亜希子氏
「ペラペラじゃなくても大丈夫
ー チョイペラ英語で世界へ」
3月28日 未定
4月 4日 (株)ヴェルテブラ 代表取締役 みひらさゆみ 三平佐弓氏
(金沢東RC)
「筋トレは世界を救う」
4月11日 春の特別例会

Sing! Everyone, Sing!

Sing, everyone, sing.
Sing, everyone, sing.
Let's get together in all
kinds of weather
and sing, everyone, sing.

Smile, everyone, smile.
Smile, everyone, smile.
All of your troubles will
vanish like bubbles.
so smile, everyone, smile.

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

2月は平和と紛争予防/紛争解決月間です

書き損じハガキ回収にご協力下さい。

〈 2月例会メニュー 〉

15日 〈和食〉梅見月弁当
22日 〈洋食〉魚介と新春野菜のブイヤベース仕立てサフランの香り
29日 〈中華〉鱈と野菜のピリ辛豆板醤煮込みをメインに

■ニコニコBox(敬称略)

気谷…本日は卓話の機会をいただきました。ありがとうございます。

向井…2月1日の新春懇親例会に多数ご参加いただき、ありがとうございます。会長以下、会員の皆様にご協力いただき盛大に開催できました。肝心の親睦委員長が酔っ払い過ぎ、最後の大事な「手に手つないで」をすっぽかしてしまいました。深く深くお詫び申し上げます。

高桑幸一…66回目の誕生日を迎えます。ひと昔、「ルート66」のテレビ映画を観ていたのを思い出します。誕生日をありがとうございました。

厚見…誕生日のお祝いをありがとうございます。誕生月を迎え、老いについて考えていたところ、偶然、ロータリークラブの先輩より、サミュエル・ウルマンの「青春」という詩が贈られてきました。お蔭様で、まだまだ青春真只中で頑張れそうです。

柳内…お誕生日のお祝いをいただき、ありがとうございます。来年もいただけますよう、精進いたします。

平野…結婚記念日のお祝いをいただき、ありがとうございます。娘がとても喜んでいました。

我妻…結婚の記念日のお祝いをありがとうございました。

宮本亮一…2月1日に開催されました新春懇親例会にて、たくさんの方々からニコニコBOXのご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。なお、撮影した写真によるトラブルにつきましては、当委員会は責任を負いかねますので、しっかりと自己管理していただきますようお願いいたします。ご協力いただきました親睦委員会の皆様、ありがとうございました。

合計 1,104,421円

❖ 2月8日(月)例会報告 ❖

■出席率報告

1月25日 55 / 99 ホームクラブ 55.56%
1月18日 82 / 99 補正出席率 82.83%

(出席免除会員2名)

◆ロータリー情報委員会(新会員研修会)

日 時：2月22日(月) 11:30~
場 所：ANAホリデイ・イン金沢スカイ18F
出席予定者：渡辺、岩木、山岸、能登、二木

◆2月親睦委員会

日 時：2月22日(月) 18:30~
場 所：みふく
会 費：10,000円

◆ロータリー情報委員会(新会員研修会)

日 時：3月7日(月) 11:30~
場 所：ANAホリデイ・イン金沢スカイ18F
出席予定者：蟹瀬、岩木、山岸、能登、米沢、小池田康秀

◆金沢8RC新旧幹事会

日 時：3月23日(水) 13:40~
場 所：金沢ニューグランドホテル
出席予定者：能登、木村