

2025～26年度 RI第2650地区

創立 昭和36年6月28日
承認 昭和36年8月 3日

勝山ロータリークラブ週報

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
 例会場 勝山市市民交流センター
 〒911-0811 福井県勝山市片瀬町1丁目402番地
 TEL 0779-87-7761 FAX 0779-87-7760
 URL : https://rid2650.gr.jp/club-katsuyama
 Email:katsuyamarc@gmail.com
 ■会長 滝川 博則 ■幹事 辻 利津子
 編集発行・文責 公共イメージ委員会

会長メッセージ

～ 縁（えにし）
を継なぐ ～



第3112回 例会 (2月10日)

●会長スピーチ

会長 滝川 博則



本日の会員卓話は「人生100年」がテーマです。まさに今の時代を象徴する、とても考えさせられるテーマだと思っています。人生100年と聞くと、健康、仕事、地域活動など様々な切り口がありますが、その中で今日は「車」という存在に少し触れてみたいと思います。

人生100年のパートナーの一つに、車があると言ってもいいのではないのでしょうか。

私のご契約者で、最高年齢の方は94歳です。その方から、昨年9月の車検を機に「もう運転はやめます」と連絡をいただきました。

長年当たり前のように乗ってこられた車を手放す、その決断には、相当な覚悟があったのだと思います。

私の父も、86歳までハンドルを握っていました。自損事故をきっかけに免許を返納しましたが、その後がなかなか大変でした。

結果的に、私はほぼタクシー代わりです。特に昭和一桁世代の方は、タクシーに抵抗感を持たれる方が多いようにも感じます。

私たちも、仮に人生100年生きるとすれば、どこかで免許を返納し、ハンドルを手放す時が必ずやってきます。車が今以上に進化するかもしれませんし、自動運転の時代が来るかもしれません。

ただ、「生きている間ずっと運転できるか」と言われると、なかなか難しいのが現実ではないのでしょうか。

人生100年時代を生きるということは、健康、仕事、家族、移動手段など、さまざまな角度から物事を判断し、備えていく必要があると感じています。

本日の卓話、そしてこの後の時間の中で、ぜひ皆さんが「どのタイミングで、どう考えているのか」率直なお話を聞かせていただき、私自身も参考にさせていただきたいと思います。

●幹事報告

幹事 辻 利津子

○次週例会終了後、理事役員会を開催します。

●出席報告

山内 智子

2月10日 欠席6名 70%
2月3日 欠席6名 70%

●ニコニコ報告

笠松 誠一

2月もよろしく
届出欠席

滝川博則

斎藤清一郎・幅田浩司



2月誕生 幅田浩司会員

会員のコーナー 辻利津子会員

古希(こき)使うことができる身体にするための私なり5つの習慣です

- ①起床後、就寝前に50回ずつ踵の上げ下げ運動？をしています。
- ②朝礼時に社員と一緒にラジオ体操をしっかり行っています。
- ③昼食後のスターティックバック（斎藤博子さんに（楽々セルフケア教室）で教わった）
- ④夕食時に健康ドリンク（エゴマ油+リンゴ酢+豆乳）を飲用。
- ⑤70の手習い…若い社員に教わりながら製本機などを操作、冷や汗？をかいています！



本日 プログラム	ゲスト卓話 勝山市観光まちづくり 今井 三偉 氏	2月24日 プログラム	ゲスト卓話 勝山市教育長 油谷 泉 氏	3月3日 プログラム	ゲスト卓話 吉川 壽一 氏	3月10日 プログラム	ゲスト卓話 シルバー人材センター 四谷 昌則 氏
-------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	---------------	------------------	----------------	--------------------------------

会員卓話

人生100年の過ごし方



笠松誠一会員

出会い、縁を繋いで

この7月で72歳を迎えます。振り返れば多くの出会いに恵まれて今があると感じます。特に勝山に戻り観光ガイドに関わったことが、大きいです。

そもそも滝川会長とのご縁もイベント保険の相談に親身になっていただいたことがロータリー入会に繋がりました。

そして1人暮らしの活力である推し活**丘みどりさん**を知ったのはジオ研修で訪れた島根半島ジオパークの日御碕（ひのみさき）。

「日御碕灯台」という曲があり、美人演歌歌手**丘みどりさん**を知りました。

早速コンサートに出かけると、サイン・ツーショット撮影、こんな世界があるのだと元気をもらいました。

全国の会場に出向くこととなり、その周辺のお城や神社を巡ることになりました。

父母を亡くしてから「いつかは」と思っていた四国八十八カ所もみどり四国コンサートツアーに合わせて数度に分けながらもお遍路できました。

また前々から伏見を始め稲荷神社をお参りするたびに思いがつのった朱の鳥居をみどり出身地の神社に奉納。コンサートに行くだけでなく、いろんなチャレンジや思い出づくりになっています。ファン仲間との出会い、縁があつてこそです。

さらにロータリーに入り、大相撲観戦やアメリカ旅行も参加させてもらいました。

健康長寿で85歳を目指して

昨年7月、3人目の孫が誕生。診断士業務も少しは頑張ってみようと思っています。

アメリカにも再度行きたいです。ロサンゼルスで大谷翔平を応援したい。磯崎新さんの代表作ロサンゼルス美術館を訪ねたい。

こんな気持ちがあれば、健康長寿で行けるかな、たぶん？



久保光子会員

体質診断 × 茶養

— 五行・五臓から読み解く、年齢とともに変わる体の整え方 —

私は中国茶ライフスタイリストとして、

お茶を通して「日々の体と心を整える方法」をお伝えしています。

中医学には、体を整えるための実践として漢方・薬膳・茶養 という考え方があります。漢方は薬で整える方法、薬膳は食事で整える方法、そして茶養は、お茶と生活全体で整えていく方法 です。

今日は「治す話」ではなく、年齢とともに変わっていく体と、どう付き合っていくかを体質診断と茶養という視点からお話しします。

中医学では、この世界のあらゆるものは「木・火・土・金・水」という五つの基本要素で成り立つと考えます。これが五行説です。中国医学の理論を支える自然観のひとつです。

五行説は、陰陽という「バランスの思想」をより具体的に、生活に落とし込んだ考え方です。五行は、季節や私たちの体とも深く結びついています。

五行はそれぞれの属性に基づき、様々な切り口で臓腑や組織の生理・病理と自然界を幅広く関連づけていきます。体の中では五臓と対応します。

- ・ 木：春／肝
- ・ 火：夏／心
- ・ 土：土用／脾
- ・ 金：秋／肺
- ・ 水：冬／腎

五臓とは、解剖学的な臓器そのものではなく、体の中で起きている「はたらき」を表す概念です。

今日はこの中でも、実際のデータで不調が多かった肝・腎・肺に注目します。

多かったお悩みは

- ・ 夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- ・ 肩や腰の痛み
- ・ 冷え、疲れが取れない
- ・ 目や肌の乾燥

これを五行・五臓の視点で見ると、肝・腎・肺に係る不調がとて多く現れていました。

つまり、理論として学んできた中医学の考え方と、実際の体の声が一致していた、ということです。




体の不調は、「年のせいだから仕方ない」ものではありません。

五行・五臓の視点で見ると、体はいつも整えてほしい場所を教えてください。

茶養は、正解・不正解を決めるものではなく、今の自分をそっと助けてくれる選択肢です。

今日のお話が、ご自身の体と心にやさしく目を向けるきっかけになれば嬉しいです。

原稿とスライドは、生成AI（ChatGPTとClaude）で作成しました。3月から半年間、AIスクールに入学しますので、今後皆様にシェアできましたら幸いです。

<p>※ 肝 巡らせて、ゆるめる</p> <p>関係 気の巡り・肩・目・感情</p> <p>出やすい不調 睡眠・肩の張り・目の不調</p> <p>茶養のヒント ・ 頑張りすぎない ・ 早起きして陽気を沢山 ・ 酸味を取りすぎず甘味を補う ・ 香りのお茶</p> 	<p>※ 腎 温めて、消耗させない</p> <p>関係 冷え・腰・耳・生命力</p> <p>出やすい不調 冷え・腰痛・頻尿・疲労</p> <p>茶養のヒント ・ 夜更かしを控える ・ 温熱性のも、黒い食材 ・ 黒茶、紅茶</p> 	<p>※ 肺 潤して、ゆっくり</p> <p>関係 呼吸・肌・潤い</p> <p>出やすい不調 乾燥・便秘・喉の違和感</p> <p>茶養のヒント ・ 深い呼吸 ・ 身体の水分を補う 白茶、緑茶、黄茶、烏龍茶、紅茶</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------