



# 金沢百万石

## Kanazawa Hyakumangoku

Kanazawa Million Weekly Bulletin No. 562 6.17 2010

5月のロータリーレートは、1ドル=92円

### 姉妹クラブ南光州 RC40 周年記念祝賀訪問日程

6/11(金) 小松(KE776) 12:00 発 ソウル、インチョン 13:55 着  
仁川より光州まで高速バス(南光州ロータリーより迎え)  
南光州ロータリーによる百万石歓迎会

ラマダホテル 2泊

6/12(土) 昼はゴルフ組とショート観光  
夜 40周年記念パーティ

6/13(日) KTX(新幹線)  
松汀島 9:53 発 ソウル竜山駅 12:31 分着  
シルラホテルチェックイン  
昼の部 ソウル市内観光と買い物

6/14(月) インチョン 9:15 発 小松 10:68 着

南光州 RC 創立 40 周年記念例会出席者 村田会長夫妻、多田幹事、金夫妻、井口、上杉、谷、吉田昭生、申東奎会員



金宗錫  
南光州 RC 会長

ラオス IT センター 訪問とふれあいの旅 参加予定者 炭谷ラオスプロジェクト委員長、藤間会長エレクト、宮永次期幹事、木村幸生次期国際奉仕委員長

### 例会変更

金沢東 RC 6/21(月) 休会 金沢北 RC 6/24(木) 18:30 ~ 松魚亭「夜間例会」

香林坊 RC 6/21(月) 18:30 ~ 金沢エクセルホテル東急「やれやれ会」



### 第3回 次年度 理事役員会のご案内

日時 : 6月10日(木) 例会後 場所 : ホテル日航金沢 5F  
議件 : ラオス予算・ラオス青少年受入について 次年度一般会計予算(案)について その他

### チャリティコンサート :

Gift of Smiles 6/23(水) 金沢市アートホール

pm6:30 開演 日本の歌曲、イタリア歌曲が中田佳珠さんの伴奏で北山吉明会員他お馴染みの方の出演されます。申し込み 北山吉明会員まで ¥1500

### 例会予定 2009-2010 年度

6/3 北山吉明会員(北山クリニック院長)  
6/10 草野輝久様(金沢写真院)写真あれこれ  
6/17 未定  
6/24 会長慰労会

### 2009 ~ 2010

(役員) 会長: 村田祐一 外: 藤間勸菊 副会長: 西村邦雄 幹事: 多田利明 会計・副幹事: 宮永満祐美  
SAA 永原源八郎 太字: 理事役員

(理事) クラブ管理運営委員長: 井口千夏 副: 二木秀樹(親睦: 木村幸生 プログラム: 金沂秀  
SAA: 永原源八郎 ニコニコ: 江守巧 友好・クラブ細則: 炭谷亮一 奉仕プロジェクト委員長: 申東奎

副: 相良光貞(職業: 野城勲 社会: 吉田昭生 国際: 魏賢任 ラオス IT センタープロジェクト: 炭谷亮一)

会員組織委員長: 上杉輝子 副: 吉田昭生(会員増強: 岩倉舟伊智)

ロータリー財団委員長: 木場紀子 (ロータリー財団: 年次寄付: 村田祐一)

広報委員会委員長: 野城勲 副: 北山吉明(広報: 杵屋喜三以満 ロータリー情報: 北山吉明 会報: 石丸幹夫)

例会場 ホテル日航金沢 5F 〒920-0853 金沢市本町 2-15-1 T076-234-1111 例会日時 木曜日 19:00

事務室 ライブ1ビル 2F 〒920-0852 金沢市此花町 3-2 T262-2211 F262-2241 (事務局) 相川晶代

E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp

ホームページ URL http://www17.ocn.ne.jp/~hrc/

事務局執務時間 月火水金 10:00 ~ 16:00 木 15:00 ~ 20:30 休憩時間 12:00 ~ 13:00 休日 土日祝日



# 例会便り

562回

2010 6.3 (木)

ホテル日航金沢 5F

出席率 21/37 56.76%

4月の修正出席率 63.19%

## 点 鐘

『手にてつないで』

四つのテスト

村田祐一会長挨拶：5月30日に

世田谷中央RCが立ち上げた東京米

山友愛クラブの設立例会に出席して

きました。名前が示すようになって

の米山奨学生が中心メンバーで会員29名中、半数以上

が外国籍の方々です。国籍は8カ国にわたり、使用



言語19ヶ国語、共通言語は日本語。初代会長は女性で女性会員も過半数の15名参加されていました。まさに国際RCそのものでした。平均年齢は37歳。事務局を持たず、メールで連絡し合い、例会は食事なしで奉仕活動以外にはできるだけお金をかけない運営を心掛けるとの事でした。友好クラブがこの不景気の時期に新たなクラブを立ち上げたこと誇らしく感じました。

さて、先週の卓話、山崎やすこ氏の「巨人の涙」の余韻が醒めぬ夜に、スーザン、ボイルのTVを見ました。山崎氏が「おんな相田みつお」なら、失礼ながらスーザンはお顔は「おんな菅原洋一」でしょうか？不遇の時代を経て、イギリスのオーディション番組でミュージカル「レ、ミゼラブル」の挿入歌「夢やぶれて (IDreamedADream)」を歌いインターネットで一晩にして世界の有名人に、そして自身の夢を実現させた！そんな中年シンデレラストーリーでした。お二人の共通項は何歳になっても夢を持ち続ける。宝くじも買わなければ当たりません。夢も持つならば大きな夢を持ちましょう。自身が持った目標が小さければそれで満足し、それ以上の大きな夢は実現出来ません。夢は大きくです。さて皆様はどんな夢を持たれますか？いつもながら北山先生の琴線に触れる企画、感謝いたします。

ビジターの紹介 金沢香林坊RC 小幡謙二様

今月の誕生者の紹介 16日 魏 賢任(ぎ けんにな)会員 17日 永原 源八郎会員

## 《 食 事 》



### 幹事報告・委員会報告

多田利明幹事：水野陽子会員が金沢市伝統工芸展で市長賞になりました。木場紀子会員の作品もでています。

木村幸生会員：ラオスの旅行締め切りは来週です。ベルギーの交換青年受け入れはもう一組必要です。8/13から1週間です。よろしくどなたか御願い致します。現在は井口さんが一組預かります。



### ニコニコBOX

¥19,255 本年度累計 ¥717,098- 残高¥3,246,075-



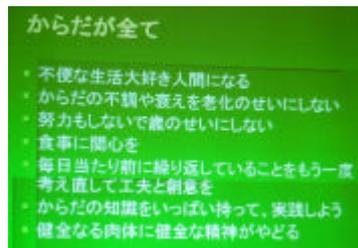
村田会長 石川の伝統工芸展を観てきました。金沢市長賞の水野会員おめでとうございます。木場会員の作品も素晴らしかったです。エムザでしています。北山先生の卓話「豊かな老後を迎える為の出会い」は何ですか？ロータリーもその一つにしたいと思います。多田幹事 金沢8RC新旧会長・幹事会の二次会で少し余りました。石丸会員 東京米山友愛ロータリークラブのチャーターナイトは本当にユニークで勉強になりました。北山先生、卓話楽しみです。岩倉会員 北山さん、本日の卓話「豊かな老後との出会い」教えて下さい。井口会員 北山先生、よろしく御願いします。上杉会員 北山先生 お話楽しみにしております。金 会員 北山先生、本日は最後まで聞けないキムをお許し下さい。永原会員 北山先生、卓話楽しみにしています。私ももうその年ですが、親から頂いた大切な体を大事に使って未永く健康的で素晴らしい老後を送りたいと思っています。卓話よろしく御願いします。西村会員 北山先生、卓話楽しみにしています。水野会員 北山先生のお話楽しみにしています。宮永会員 北山先生、宜しく御願いします。

### 講話の時間

『豊かな老後との出会い』 北山 吉明 会員(北山クリニック院長・形成外科医)



ロコモティブシンドロームとは運動器(関節や筋肉)の障害により、要介護になる可能性が高い状態あるいは既に要介護になっている状態を示す言葉です。わかりやすく言えば自由意思で移動できることが障害されている、ということです。このような状態にならないためには、自由意思、すなわち心と、移動の手段である足腰を日ごろから鍛えておくことが大切です。足腰の鍛錬には、こまめに歩く、階段を使うといった、少し不便な生活を心がけることが効果的です。三日坊主にならない為には、体を動かすことが当たり前であるという気持ちの持続が大切です。気持ちの持続は、何にでも興味を持ったり、多面的な見方が出来るよう、心の持ち方を変えていく必要があります。心のトレーニングもまた、足腰のトレーニングと同様に毎日毎日続けることが必要です。丈夫な体の上に心が乗っかりますから、何おおいても体を丈夫に保つようにしましょう。このような日常の試みは、高齢者になってから始めたのでは遅すぎます。まだ、元気のある40代頃から、先を見越して準備を始めることがロコモティブシンドロームに陥らないための秘訣です。



## 点 鐘