



Rotary 国際ロータリー 第2620地区

https://www.gotemba-rc.gr.jp/

御殿場 ロータリークラブ

週報



御殿場 ロータリークラブ モバイルサイト

第2829回 例会プログラム

- 例会場 / 東山荘記念館
- 開会点鐘 / 12:30 ● 国歌斉唱
- ローターソング / 四つのテスト
- 内容 / 会長・幹事・SAA挨拶  
渡辺会長・勝又幹事・澁谷SAA

会員慶事

- 夫人誕生日 / 勝間田太住君 ご夫人 茂美様  
秋田 悦夫君 ご夫人 恵美子様  
長田 崇君 ご夫人 久恵様
- 皆出席 / 6月29日  
長島 和彦君 (ロータリー歴9年)

会長挨拶

豊山 篤



本日は本年度の最終例会です。1年間の挨拶にお付き合いいただき本当にありがとうございました。

最終のぎりぎり関根伸也君をクラブの仲間としてお迎えできたのがとてもうれしいです。来週からは会長でなくなるのでスポンサーとして不安ですが、その分一緒に頑張ります。

また、前回の一泊例会では、最後の親睦活動としてクラブ運営委員会の皆さんには再びご尽力いただきました。ありがとうございました。

エレクトの指名を受けたときから、今日のこの例会が来ることを夢見て一年半過ぎて参りました。しかし実際に迎えると、少しの寂しさがあることも事実です。と言うのも、慌ただしく時間をこなして来ただけで、たいしたことができていないのでは、との思いもあるからです。とは言え、気持ちも、さらには体重は変わらないのに体もとても軽やかです。

根上先生のリーダーの下、ビジョン策定にて「多様性」を担当して以降関心を持ち、会長テーマにも多様性を掲げさせていただきました。1年間皆様の前で何度となく言葉にもしてきました。もちろんただ唱えているだけでは何も成し得ません。

私の敬愛してやまない情報番組「チコちゃんに叱られる！」で、【体の硬い人と柔らかい人の違い】というテーマがありました。いつものように何気なく見ておりましたが、とても面白い内容でした。

結論から言うと、「体の柔らかい人は筋肉の長さが長く、それはサルコメアという筋肉を構成する最小単位の組織の数が多い」ということだそうです。

骨で構成される関節自体の可動域の大小や、筋肉自体の柔らかさが関係するのではなく、筋肉の長さが長いか短いかで体の柔軟性が決まるということです。イメージとして筋肉は「ゴム」ではなく「チェーン（鎖）」であり、力を入れて縮めることはできても、決まった長さ以上には伸びないそうです。つまり、柔軟性が高い人は「サルコメアの数」が多く筋肉が長いということです。

サルコメアの数人はそれぞれですが、その人に固定の数で

はなく、持続的・定期的なストレッチによって筋肉が引き伸ばされると、脳みその指令により筋繊維の末端に新しいサルコメアが追加され、全体の長さ増えます。

逆に、サルコメアは「使わなければ減る」そうで、ストレッチなどの努力を怠ると、脳はこの長さは必要ないと判断し、サルコメアの数減らしてチェーンを短くしてしまいます。これが、体が徐々に硬くなっていく正体です。

また、何歳からでもストレッチを続ければサルコメアは増やすことができるそうです。

“継続は力なり” “雨垂れ石を穿つ” などのことわざにも表されているように、小さな思いや行動でも、続ければ大きな結果を生む、ということなのだと思えます。

多様性を謳っても1年ではたいした結果は作れません。私の密かなサブテーマとして、年度の最後にはスーツのボタンが開められるようになることでしたが、ギリギリ達成しませんでした。

しかし、これからも続けることが大切です。

会長の思いは終わりますが、来月からはストレッチで体を柔らかくして、コツコツダイエットしてスリムなロータリアンになり、改めて一会員として楽しみたいと思います。

改めまして、1年間本当にありがとうございました。



会長挨拶はこちら

6/4のメーキャップ

- 6月5日 せせらぎ三島 長田富夫君
- 6月10日 愛知 田代明人君
- 6月11日 日本ロータリーE 小栗幹一君
- 6月16日 HYOGO E 林 泰博君

6/25の出席報告

会員数	出席計算に用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の確定出席率
54名	50名	45名	90.00%	100%

欠席者 (5名) 神谷 高義君 込山正一郎君 永田美奈幸君 中島 卓也君 山内 剛君

※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

CREATE LASTING IMPACT

持続可能なインパクトを生み出そう

次回 7月9日の例会

★名鉄菜館 ★18:00 ★前会長・幹事慰労会 並びに新会員歓迎会 クラブ運営委員会

# 一年を顧みて



会長 豊山 篤

まずは、2025-26年度を終えるにあたり、会員の皆様、本当にありがとうございました。皆様のご協力のおかげで、どうか会長の任を終えることができそうです。また、幹事・会計・理事会・事務局の皆様、そして各委員会の皆様には、1年間クラブ運営を支えていただき、心より感謝申し上げます。特にクラブ運営委員会には例年以上に多くのご尽力をいただきました。本当にありがとうございました。

振り返れば慌ただしい1年でしたが、それだけに充実した、楽しい1年でもありました。チェンバースバーグからの来訪やメレルご夫妻をお迎えした例会など、国際交流の機会にも恵まれました。5年後には御殿場から訪問する番と伺っていますので、今から楽しみにしております。

また、3年にわたり議論を重ねてきたクラブ会費の改定について、皆様のご理解とご承認をいただき、一つの区切りをつけることができました。様々なご意見をいただきながらも、クラブの将来を考えて前向きな結論を導いていただいたことに、改めて感謝申し上げます。

さらに、新たな仲間を迎えることができた1年でもありました。特に永田美奈奈さんを御殿場ロータリークラブ初の女性会員としてお迎えできたことは、クラブにとって大きな一歩であり、大変意義深い出来事だったと思います。

この1年で私が最も強く感じたことは、「一人では何もできない」ということです。会長という立場になって初めて、多くの皆様に相談し、ご助言をいただき、そのたびに支えていただきました。迷ったときには必ず意見をくださり、気づいていないことは率直に教えてください。そんな仲間がいることが、御殿場ロータリークラブの何よりの財産だと実感しました。

会長を務める前は、自分の努力次第で何とかかなと思っていました。しかし、この1年を通して学んだのは、人とのつながりや支えがあってこそ物事は成し遂げられるということです。この経験は、私にとって人生の大きな財産になりました。



幹事 勝又 厚

最初に、この1年間ご支援をいただきました会員の皆様、事務局、各委員会、理事の皆様、そしてYMCA東山荘の皆様にご心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

また、豊山会長には「任せたら任せきる」という姿勢で、私が活動しやすい環境をつくっていただき、様々な場面での冷静な判断にも多くを学ばせていただきました。

幹事を務めて初めてクラブ全体を見る立場となり、各委員会や事務局の皆様が日頃から責任を持って役割を果たしてくださっていることのありがたさを改めて実感しました。また、諸先輩方からの温かい助言にも支えられ、大きなトラブルなく1年間を終えることができました。

一方で、地区大会や一泊例会への参加者をさらに増やしたかったこと、企業訪問事業を実施できなかったことは反省点として次年度へ引き継ぎたいと思います。

良かった点としては、新たに7名の会員を迎え、会員数も増加したこと、会費改定にご理解をいただいたこと、そして体調を崩された会員が元気に復帰されたことを大変うれしく思います。

改めまして、1年間のご支援とご協力に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



SAA 橋本 喜市

本年度もSAAとして4回の席替えを実施しました。在籍年数の若いメンバーを各テーブルに数名ずつ配置し、その他のメンバーにはなるべく重複しないように配慮したつもりです。なかなか大変な作業でした。欠席者がある場合には遠藤さんに微妙に調整していただきました。それも大変だったと思いました。

食事中は御殿場クラブらしく各テーブルで会話が弾み懇親が図られている様子が見られました。また、例会時での私語も余り目立たずおおむね良好だった気がします。早退者も事前に報告があり申告書への記入もなされていました。

ただ、例会数が少なくなりましたので委員会報告や連絡事項が自然と多くなり卓話の時間を押ししてしまった時もありましたので、メンバーが関わる卓話の場合は良いとは言えませんが、特にゲストスピーカーをお迎えした場合には時間調整をしっかりとっていくことが大事になってくると思います。次年度司会進行を司るクラブ運営委員会にはその点に配慮をしていただきプログラム委員会と緊密に調整していただきたいと思っています。

本日が本年度の最終例会です。1年間皆様の協力と友情に感謝申し上げます。

## 6/25のスマイル

・1年間本当にありがとうございました。皆様の協力なしでは何もできないことを痛感しております。今日をもって会長と幹事は普通の会員に戻ります。豊山 篤君 勝又 厚君

・先日の一泊例会、ご参加ありがとうございました。また、1年間ご支援ご協力ありがとうございました。クラブ運営委員会

・先日の一泊例会ゴルフコンペご苦労様でした。お陰様で優勝させていただきありがとうございました。来年度からはこんなのびのびゴルフができないかもしれないのでよかったです。渡辺修司君

・またおめでた8番目の曾孫が6月16日誕生しました。男の子です。私の子の内訳、子ども4人(男2・1欠、女2)、孫は12人(男5、女7)、曾孫は8人(男4、女4)、本日現在合計23人、この親は誰でしょう。稲葉博之君



司会 長谷川雅也君  
ソングリーダー 大胡田明寿君  
出席報告 鎌野篤志君  
退会挨拶 豊山徹也君



古希お祝い 森田義彦君  
会員誕生日 長田 崇君 勝又 厚君 森田義彦君 長島和彦君  
新会員 関根伸也君

Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

◎例会日/木曜日  
◎例会場・事務局/YMCA 東山荘  
静岡県御殿場市東山1052  
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138  
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会 長○渡辺 修司  
幹 事○勝又 安彦  
会報委員長○嶋田 康一