



UNITE  
FOR  
GOOD

# よいことのために手を取りあおう

UNITE FOR GOOD

第1439回例会 令和8年4月13日 No.1272 合併号

第1440回例会 令和8年4月20日 創立記念夜間例会

会長：中沢 清光・幹事：江尻 克雄

《点 鐘》 中沢会長

《斉 唱》

ロータリーソング「奉仕の理想」

《友愛の握手》

《ゲスト・ビジター紹介》 小林SAA

《出席報告》 宮澤親睦活動担当

会員総数	46名		
本日の出席者	28名	欠席者	18名
出席率	60.87%	前々回訂正出席率	70.21%

《ニコニコボックス報告》 平林親睦活動担当

会員誕生祝…金井 敬司君

結婚記念祝…高橋 誠一君、中川 大三君

平林 誠君、宮澤 達也君、中川 大三君  
 飯島 克敏君、高橋 誠一君、鈴木 直記君  
 松本 研一君、金井 敬司君、松橋 輝久君  
 中沢 清光君、橋本 将之君、宮本 哲也君  
 小宮 慶洋君、金子 肇君、高池 忠克君  
 宮川 滋彦君、小林 八郎君、岡村 教正君  
 佐藤 信行君、高橋 聖明君、土井 悦代君  
 祢津 吉通君

…本日もよろしく願いいたします。

《会長挨拶》 中沢会長

皆さんは、キリンの血圧がどれくらいあるかご存知ですか。キリンの頭は地上から約5m、首だけでも2mあります。よって、キリンが頭のとっぺんまで血液を送り届けるには高血圧である必要があります。そのためキリンの血圧は260もあるのです。



それでも異常というわけではありません。

人間にしても本来、身長、筋力、肺活量、年齢、男女差などによって、適切な血圧は異なります。

しかし現代の医療現場では、それらの条件に関係なく血圧が140以上だと「高血圧」と診断されてしまいます。

その基準に従って血圧を下げる薬を飲むと、飲んだ後にめまいや立ちくらみを起こす人もいます。

もし、この症状が入浴中に起こると、最悪の場合には「溺死」に至ることもあるようです。

以上のことを考えると血圧を下げるためには、安易に薬に頼るのは良策とは言えないようです。

また、多くの病気や耳が聞こえにくくなるなどの症状は、血管の老化から始まります。

よって、血圧を下げることよりも、血管を強く、しなやかにするための生活習慣や食事を心がける方が大切なようです。

具体的には血管を鍛えていくための体操をすることや、毎回の食事でタンパク質をしっかり摂ることが大切なようです。

ところで、人体を巡る血管をすべてつなぐと、その長さは約10万キロメートル(地球を約2周半す

る長さ)もあります。

また、血液の流れるスピードは時速約200キロメートルもあり、血液は体内を新幹線並みのスピードで駆け回っているようです。

(【ちょ古っ都製本工房ブログ】ちょこっと社長のよもやま話より「血管の大切さと高血圧」)

#### 《幹事報告》 宮本副幹事



1. 国際ロータリー第2600地区ガバナールエレクトより、4月5日開催されました「クラブ・リーダーシップ・ラーニングセミナー」のお礼状が届いております。

2. 本日、例会終了後、会場後方にて第5回指名委員会を開催いたしますので、委員の皆様は引き続き、よろしく願いいたします。

3. 例会変更のお知らせ

長野RC…4月28日(火)祝日のある週の為  
休会

長野東RC…4月29日(水) ♪

長野北RC…4月30日(木) ♪

長野西RC…5月1日(金) ♪

上田西RC…4月23日(木)祝日の為休会

上田RC…5月4日(月) ♪

上田六文銭RC…4月14日(火)美穂ヶ池清掃につき  
場所を変更

\*いずれも定刻受付はいたしません。

#### 《委員会報告》

##### ●飯島クラブ奉仕委員長



来週20日は創立記念夜間例会になります。開始時刻は18時～犀北館ホテルになりますので、お間違えの無いようお集まりください。



#### 《本日のプログラム》

クラブ協議会「クラブ・リーダーシップ・ラーニングセミナー報告」

進行 岡村次年度幹事



①次期会長・幹事部会

松本 研一君



岡村 教正君

②米山記念奨学委員会

中沢 清光君



③R財団委員会・国際奉仕委員会

飯島 克敏君



④公共イメージ向上委員会

橋本 将之君



クラブ協議会

「細則・内規改正について」



《点 鐘》 中沢会長

令和8年4月20日「創立記念夜間例会」 会場 犀北館ホテル2階「ボールルーム」

《点 鐘》 中沢会長

《来賓紹介》 小林SAA

国際ロータリー第2600地区

北信第2グループ 渡辺 周二ガバナー補佐

安藤 利泰あんどう としひろ長野北ロータリークラブ会長

岡村 肇おかむら はじめ長野北ロータリークラブ幹事

特別奨学生 レ デイン タン君

尚、渡辺ガバナー補佐、安藤長野北RC会長には、後程、ご挨拶を頂戴いたしますので、宜しくお願いいたします。

《出席報告》 鶴田親睦活動担当

会員総数	46名		
会員	32名	欠席者	14名
お客様	4名	合計	36名
出席率	78.26%	前々回訂正出席率	73.91%

《ニコニコボックス報告》 中川親睦活動担当

結婚記念祝…江尻 克雄君

佐藤 信行君、飯島 克敏君、松橋 輝久君  
松本 研一君、鈴木 直記君、宮川 滋彦君  
内藤大二郎君、岡村 教正君、高池 忠克君  
宮本 哲也君、宮下 正幸君、金井 敬司君  
加藤 誠君、金子 肇君、祢津 吉通君  
中沢 清光君、高橋 聖明君、鶴田 真央君  
小宮 慶洋君、宮下 広男君、江尻 克雄君  
滝沢 桂子君、中川 大三君、北村 通将君  
…本日、創立記念夜間例会よろしくお願ひいたします。

《会長挨拶》 中沢会長

本日は、長野北東ロータリークラブ創立記念夜間例会に際し、北信第2グループ渡辺周二ガバナー補佐をはじめ、安藤利泰長野北ロータリークラブ会長、岡村肇長野北ロータリークラブ幹事に、ご多用の中ご臨席を賜りました事、



誠にありがとうございます。また、会員の皆様にも心より御礼申し上げます。

私たちのクラブは、本日ここに新たな一歩を踏み出しました。これもひとえに、ご指導くださいました歴代の諸先輩方をはじめとし、本日お集まりの皆様のお力添えの賜物であり、深く感謝申し上げます。

ロータリーの理念である「奉仕の理想」のもと、地域社会に貢献し信頼と友情を育みながら、今後も持続可能な活動を展開して行かなければなりません。

また、創立はゴールではなく、あくまでスタートであります。私たちはこれから、多くの課題に向き合いながらも、会員一人ひとりが力を合わせ、誇りあるクラブを築いて行かなければなりません。

本日は創立記念夜間例会ということで、会員同士で親睦を深めながら、和やかな今宵をお過ごしただければ幸いです。

結びに、長野北東ロータリークラブの益々の発展と皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げ、簡単ではございますが、会長挨拶とさせていただきます。

本日は誠にありがとうございました。

《奨学金授与》 中沢会長

特別奨学生 レ デイン タン君



《幹事報告》 江尻幹事

1. 先般、会員必携・会員名簿変更届のご案内を配布いたしました。次年度のクラブ計画書や、会員必携に掲載される内容ですので、ご確認いただき、5月11日までに、事務局までご提出をお願いいたします。



2. 各同好会会長あてに、今年度の活動計画・報告書作成のお願いをいたしました。こちら、5月11日までに事務局へ原稿の提出をお願いいたします。

3. 来週27日は、祝日のある週の為休会になります。次回例会は、5月11日ですので、お間違えの無いようお集まりください。

#### 4. 例会変更のお知らせ

長野RC…5月5日(火)祝日の為休会

長野東RC…5月6日(水)振替休日の為休会

長野北RC…5月7日(木)祝日のある週の為  
休会

長野西RC…5月8日(金) ♪

上田RC…5月4日(月)祝日の為休会

上田六文銭RC…5月5日(火) ♪

上田西RC…5月7日(木) ♪

\*いずれも定刻受付はいたしません。

《点 鐘》 中沢会長

#### 《本日のプログラム》

「創立記念夜間例会」

進行 平林誠親睦活動担当



#### 《会長挨拶》

中沢会長



#### 《来賓挨拶》

国際ロータリー第2600地区

北信第2グループ

渡辺ガバナー補佐



安藤長野北ロータリークラブ会長  
長野北東ロータリークラブ創立  
36周年記念例会の開催、まことに  
おめでとうございます。



ただいまご紹介にあずかりました、長野北ロータリークラブ会長の安藤利泰でございます。

まずは、36年という長きにわたり、「明るく・楽しく・爽やかに」のクラブモットーの下、地域社会のため、そして国際社会のために、たゆまぬ奉仕活動を続けてこられた歴代会長をはじめ、会員の皆さまのご尽力に、心から敬意を表します。

36年という年月は、一朝一夕では築くことのできない、歴代会員の皆さまの情熱と継続の積み重ねの証です。社会の価値観やライフスタイルが大きく変化する中であっても、例会を大切に、互いの親睦を深めながら、奉仕の輪を広げてこられたことは、非常に意義深いことだと感じております。

貴クラブは、ロータリー創設以来受け継がれてきた「超我の奉仕」の精神を、ここ長野の地で具体的な行動として体現してこられました。その象徴ともいえる城山地区での桜植樹事業は今年で14回目を数えるまでになっております。さらに2027-2028年度には金井ガバナーを輩出されることで、国際ロータリー第2600地区の先頭に立ち、青少年の育成、地域の福祉、国際交流など、多岐にわたる活動目標を我々にお示しいただけることになると期待しております。わが北クラブも微力ながら皆様のお力になれるよう、今から連携を密に望みたいと考えております。

これからのロータリーには、これまで以上に多様な人材との協働や、新しい発想での奉仕活動が求められてまいります。長野北東ロータリークラブの皆さまが、36年の伝統を大切にしつつ、さらに一歩前へと踏み出し、地域に希望と活力をもたらす存在として、ますますご活躍されることを大いに期待しております。

結びにあたり、本日の創立36周年を新たな出発点として、長野北東ロータリークラブの一層のご発展と、会員皆さまお一人おひとりのご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げ、私からのお祝いの言葉とさせていただきます。

本日は、まことにおめでとうございます。

