



Vol. 70 No. 3 (2026-27)

2026 (令和 8) 年 8 月 7 日発行

2026-27 年度 第 2650 地区 基本方針

新しい扉を開く
一成長と持続のバランスを
ととのえる一年に—

〔事務局〕

橿原市久米町 926 奈良県薬業会館内
TEL : 0744-25-3986
FAX : 0744-25-3985
E-mail: krc@jeans.ocn.ne.jp

創 立 昭和 32 年 4 月 19 日
会 長 中 谷 昌 紀
会長エレクト 安 永 吉 伸
副 会 長 豊 田 博 樹
幹 事 山 田 善 紀
公共イメージ 杣 本 行 彦

感謝と思いやり

〔例会日〕

金曜日 12 時 30 分～13 時 30 分
橿原市久米町 934 橿原神宮 養正殿
TEL : 0744-26-2789 (代表)

2026-27 年度 橿原ロータリークラブ クラブテーマ

8月は、「会員増強及び新クラブ結成推進月間」 (Membership & New Club Development Month)です。

第 3263 回例会報告書

2026 (令和 8) 年 7 月 24 日

司会 副 SAA・杉垣新平会員
R.song 我等の生業
ソング・リーダー 西井康二会員

出席報告

会員 50 名
(7/24) 出席者 29 名、MU9 名、出席率 84.44%
(7/3 補正) " 35 名、" 5 名、" 86.95%

ゲ ス ト

【あすか RC】

会長 前垣信也様
幹事 辻本浩二様
IM 実行委員長 吉田勝亮様
IM 副実行委員長 和田修志様

ニコニコ箱

◎IM の PR に寄せて頂きました。多数のご参加をよろしくお願ひ致します。

.....あすか RC 会長 前垣信也様
IM 実行委員長 吉田勝亮様
あすか RC 様

◎本日、卓話担当です。よろしくお願ひ致します。
.....杉垣新平会員

会長挨拶

○皆様こんにちは。暑い日が続いておりますが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。私は非常に暑さに弱く、毎日汗をかきっぱなしで大変な日々を過ごしております。私は以前、ラグビーの指導をしており、今から 25 年ほど前になりますが、夏の暑い時期は最高気温が 30～32 度ぐらいだったと記憶しております。その時、32 度になったら練習をとりやめた時期がありましたが、今は最高気温が 38 度、高

い地域では 40 度になり、練習をしても選手達のパフォーマンスがなかなか乗ってこないのではないかと思います。甲子園を目指して頑張っている高校野球の選手達も大変だろうと思います。そのような中、平田会員の橿原学院高校がベスト 4 に入り、もしかしたら甲子園に行けるのではないかと期待しております。是非とも頑張ってもらえればと思います。

そして橿原市にとっては非常にありがたい話で、「飛鳥・藤原の宮都」の世界遺産への登録がこの週末に決定される見通しで、皆様に良い報告ができるのではないかと思います。飛鳥・橿原ユネスコ協会が 2009 年に発足し、今年で 17 年目を迎えますが、縁あって私と島田会員が副会長を務めさせて頂いており、ほんの少しだけ頑張らせて頂きました。そのような運びで近々世界遺産に登録されるのに伴い、パブリックビューイングが橿原文化会館で行なわれ、その様子は橿原市役所分庁舎 (ミグランズ) でも視聴できます。時間の都合がつかました是非、我々と共に万歳をして頂ければ非常にありがたいと思いますので、ご協力の程、よろしくお願ひ致します。まだまだ暑い日が続きますがお体には十分ご自愛くださいませ。本日もよろしくお願ひ致します。

【あすか RC より IM の PR】

＜IM 実行委員長 吉田勝亮様よりご挨拶＞

皆様こんにちは。例会前の時間をお借りして IM の PR をさせていただきます。今日はあすか RC から 4 名で PR に参りました。まず前垣会長から挨拶をさせて頂き、内容については辻本幹事、和田副実行委員長から説明させていただきます。

＜会長 前垣信也様よりご挨拶＞

皆様こんにちは。本日は例会にお邪魔させて頂き、またお時間を頂きまして誠にありがとうございます。本年度は 70 周年を迎えられるということで、そのような歴史と伝統のあるクラブにお伺いさせて頂き、本

当に嬉しく思います。IM の PR も今回で 8 回目となります。IM に参加して頂きますと、各クラブの皆様との強力なネットワークのもとコミュニケーションをとることができ、そして明日からの活力に繋がっていくと思っております。吉田実行委員長のもと、度重なる委員会を開催し、引き続き橿原の地で皆様をお迎えたいと思っておりますので、是非全員参加でお願い致します。

<幹事 辻本浩二様よりご挨拶>

皆様こんにちは。私からは午前の部の県下会長懇談会の説明をさせていただきます。9月27日(日)10時15分より橿原神宮の貴賓館にて県下会長懇談会を開催致しますので、中谷会長様にはご出席の程、よろしくお願い致します。45分ほど会議をし、11時から橿原神宮の本殿で正式参拝を行います。午後の部については和田副実行委員長から説明させていただきます。

<IM 副実行委員長 和田修志様よりご挨拶>

皆様こんにちは。この横断幕をご覧頂ければお分かりの通り、吉田実行委員長の気合が伝わると思います。「日本国発祥の地から「感動」の輪を広げよう」というテーマのもと、あすか RC 全員で皆様に最高のおもてなしでお迎えしたいと思っております。お手元にあるリーフレットにも記載しておりますが、当日は12時受付開始、13時から本会議第一部、14時から吉永由紀子さんという、元 ANA の全客室乗務員をされていた方から基調講演をして頂きます。その後、本会議第二部、IM カンファレンスに移り、17時から懇親会を行ないます。とにかく多くの方にご参加頂きたいという思いで、14クラブを回っております。会場に入りきれぬのかという心配はありますが、とはいえお一人でも多くご参加頂きたい思いで精一杯やっておりますので、全員参加でよろしくお願い致します。

<IM 実行委員長 吉田勝亮様より>

今回、基調講演をして頂く吉永由紀子さんですが、一昨年の当クラブのイベントでお話し頂いた時に、本当に感動し、涙を流しながらお話を聞かせて頂きました。本当に素晴らしいお話でしたので、これは是非県下のロータリアンの皆様にも聞いてほしい、そして感動を持って帰ってほしいという思いで、今回の IM でもお話し頂きます。是非楽しみにして頂き、全員参加でご参加頂ければと思います。素晴らしいお話ですので、ローターアクトクラブの皆様にもお聞き頂ければと思いますので、是非ローターアクトクラブにもお声掛け頂ければと思います。ローターアクトクラブの皆

様は懇親会にはご参加頂けないので講演会、式典だけのご参加になることをご理解頂きたいと思っております。橿原 RC の皆様のご参加を心よりお待ち申し上げておりますので、何卒よろしくお願い致します。本日はお時間を頂き、ありがとうございました。

幹 事 報 告

△公式訪問事前アッセンブリーについて

日時：8月28日(金) 例会後 13:45～

場所：奈良県葉業会館

本日、理事役員・委員長・副幹事・副 SAA・地区出向委員・入会3年未満の皆様にご案内をポスティングしておりますので、ご出席頂きますようよろしくお願い致します。なお、委員長が欠席される場合は、代理の方のご出席をお願い致します。

△次週7月31日(金)は休会です。次回の例会は8月7日(金)通常例会ですので、お間違えの無いようよろしくお願い致します。

△奈良万葉ゾンタクラブよりチャリティーボウリング大会のご案内をポスティングしています。お申し込みは各自で、チラシに記載されている LINE からお申し込み下さい。なお、参加費は自己負担となりますのでご了承下さい。ご不明な点等ございましたら幹事 山田もしくは森 範子会員までお問い合わせ下さい。

△地区より「第17回日韓親善会議のご案内」、「ロータリー希望の風」奨学金のレポート「風の便り」※詳細は掲示板にて。

△例会変更ほか(詳細は掲示板にて)

・奈良東 RC

①8月19日(水) 変更(情報集会例会として各会場にて8月6日～21日の間に開催)

②9月2日(水) 場所変更→於：昭文社 奈良市柏木町176-1

③9月9日(水)・23日(水・祝) 休会

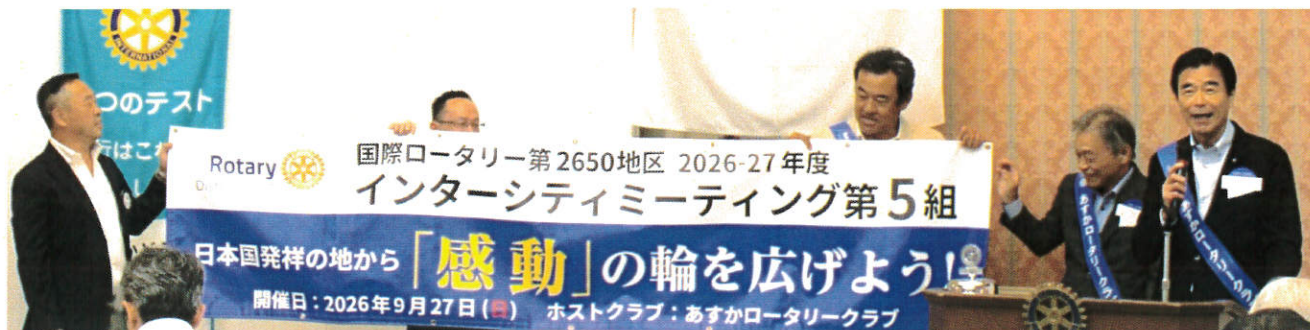
④9月30日(水)→9月27日(日) IM に振り替え
※いずれもビジター受付なし。

・奈良大宮 RC

①8月11日(火)・9月22日(火) 休会
※ビジター受付なし。

②9月8日(火)→9月6日(日) 家族親睦例会に変更 10:15～17:00 於：大津市ふれあいプラザ、琵琶湖シシガンクルーズ

※ビジター受付は9月8日(火) 17:00～17:30 まで、JW マリオット・ホテル奈良2階にて。



- ・奈良 RC
8月13日(木) 休会 ※ビジター受付なし。
- ・桜井 RC
8月11日(火) 休会 ※ビジター受付なし。
- ・やまとまほろば RC
①9月10日(木)→9月11日(金) あすか RC・檀原 RC・やまとまほろば RC 合同ガバナー公式訪問に変更 於：グランドメルキュール奈良檀原
※ビジター受付は9月10日(木) 12:00~12:30 まで、やまとまほろば RC 事務局にて。
②9月24日(木) 休会 ※ビジター受付なし。

委員会報告

○国際奉仕委員会：吉田浩巳委員長

- ・ロータリー国際大会について

現在、旅行会社と打ち合わせを進めております。今はサーチャージも非常に高く、ヨーロッパでサーチャージは17万~18万円、飛行機のチケットよりも高いかほぼ同じぐらいです。早くチケットを取ればより安く行けると聞いており、一応打診はしていますが飛行機会社からまだ回答がないという状況を聞いています。来年の6月25日(金)が最終例会で、お酒を飲む場になると思いますが、その日の夜に出発する飛行機が10時しかないのです、出発は難しいと思います。となると、翌日の6月26日(土)に出発して、夜遅くに着いて、そこからホテルに向かい、翌日が大会本番ということになります。大会へ朝から参加するのであれば、夜遅くに着くのでゆっくりしたほうがいいのかなと思いますので、その辺も今後打ち合わせをしたいと思います。そして日本には6月30日に帰ってくるという5日間の行程を考えています。いろいろな航空会社の飛行機の値段、またホテルの値段も聞いていますが、非常に高いと聞いています。今のところ5日間コースで考えており、6日間よりも安くなりますが、飛行機でおおよそ120万~150万円、ビジネスでおおよそ170万~200万円ということを念頭に置いて頂ければと思います。細かいところでいろいろと削れるところは削っていく形になりますが、飛行機の値段も世界情勢でどうなるか分からないという状況ですので、とりあえずは皆様に大まかな日程や予算をできるだけ早くご案内し、第一陣、第二陣で募集をさせて頂き、行くことが決まっている方は早くに申し込んで頂いた方がより安く行ける、先になるほど高くなると旅行会社から言われていますので、お早めのご検討をお願い致します。



○親睦活動委員会：平田博也副委員長

- ・納涼例会について

日程：8月21日(金)

場所：上北山温泉フォレストかみきた

ご出欠の締切が本日となっておりますので、お早めにお返事を頂けますようお願い致します。現地はここより2度ほど涼しいそうですが、会場の前には川もございまして、より涼しい例会になるのではないかと思います。当日の川遊び等、いろいろと企画中で、その後は鍾乳洞の体験も予定しておりますので、楽しみにして頂きたいと思います。現在のところ、ご家族の参加は1名ですが、小さなお子様と川遊びもできますので、ご家族も奮ってご参加頂ければと思います。よろしくお願い致します。



○出席・ニコニコ箱・ソング委員会：西峯 恵副委員長
・IMについて

日時・場所：9月27日(日)
新会員セミナー

10:00~12:10 於：養正殿
本会議

13:00~於：神宮会館
懇親会

17:00~ 於：養正殿
懇親会登録料：10,000円

(例会で徴収させていただきます)

本日、あすか RC 様からも PR をして頂きました IM のご案内をポスティングしております。ご出欠の締切は8月20日(木)とさせて頂いております。多くの方のご参加をよろしくお願い致します。



○ツーリング同好会：松原由忠会員

- ・納涼例会での同好会活動実施について

8月21日(金)の納涼例会で上北山村に行く際、同時にツーリング同好会も開催致します。当日、自家用車やバイクをお持ちの方はツーリングと一緒に上北山村に行き、納涼例会に参加した後、帰日もツーリングで帰り、その際にツーリング同好会のミーティングも兼ねて食事会を検討しております。ご参加の程、よろしくお願い致します。

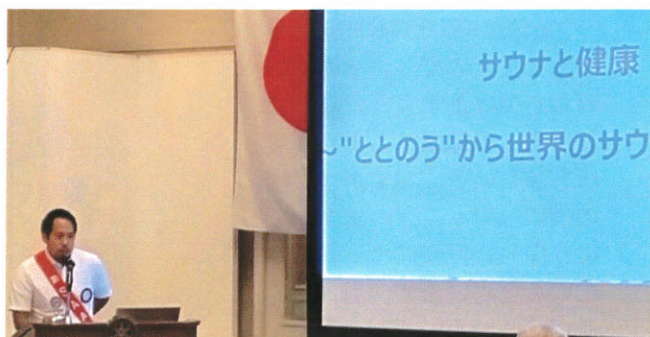


卓 話

担当：杉垣新平会員

「サウナと健康について」

「サウナと健康〜」とこの「サウナ」から世界のサウナ文化まで〜という、私の趣味を発表させていただきます。皆様は最近、サウナに行かれましたか？昔は、50歳以上のおじさんが汗を流す場所というイメージだったかと



思います。ところが現在では、若い世代、女性、トップアスリート、経営者、芸能人まで利用する、一大健康ブームになっております。芸能人だと、芸人の藤森慎吾さん。ご自身で監修したサウナも販売していらっしゃる、中井会員のご自宅のサウナがそれにあたります。私もサウナが好きで、日本各地のサウナを巡る中で、「サウナは単なるお風呂ではなく文化である」と感じるようになりました。本日は、4つの項目にわけてお話しさせて頂ければと思うのですが、まず私、サウナ好きが発展して、サウナ・スパ健康アドバイザー、熱波師検定Bという民間の資格を持っております。

「サウナやお風呂が、なぜ体にいいのか?」「どんなふうにサウナやお風呂に入ると健康になれるのか?」「ボディケアと入浴の相乗効果を得るには?」など、『お風呂やサウナで健康になる秘訣』を学ぶ資格となっております。そして熱波師検定Bの資格ですが、熱波師とはサウナ室でタオルやうちわで熱波を送り、お客様をリラックスさせる仕事のことで、その入門編の資格で、座学とタオルの基本的な振り方などを学びます。

では改めて4つの項目に沿って進ませて頂ければと思いますが、まずサウナとは、温める→冷やす→休憩する。この三段階にあります。この温冷刺激によって、血流が良くなる、自律神経が整う、睡眠の質が向上する、疲労回復、ストレス軽減などが期待されています。サウナは一般的に80度前後の温度が多いですが、その中で8〜12分いることで血流が良くなり、発汗されます。次に水風呂では血管収縮が発生し、自律神経が整います。そして外気浴では、交感神経と副交感神経が切り替わることで、非常にリラックスした状態になると言われており、このリラックスした状態になることを「ととのう」と言います。ちなみに、一般的にはこれらを3回繰り返すのが良いとされ、フィンランドの長期研究でも「サウナ利用頻度が高い人ほど心血管疾患のリスクが低い」という報告もあります。では、ここからは実際にサウナの本場フィンランドで行われた最新研究の内容、結果をご紹介します。サウナ界では、世界で最も有名な研究と言われている研究ですが、フィンランド東部大学で約2,300人を、スライドにある通り、サウナ利用回数、週1回、週2〜3回、週4〜7回のセグメントに分けて、20年以上追跡した研究です。結果は、サウナに週4〜7回入る人は、週1回以下の人より突然死のリスクが約63%低下しました。さらに、心血管疾患による死亡リスクも低いという結果でした。また、血圧への影響も研究結果で報告されており、30分間サウナへ入ると、血管が柔らかくなる、動脈の硬さが改善という結果も報告され

ています。その他、運動との組み合わせで、2021年の研究では運動後にサウナへ入ると、血管機能の改善効果がさらに高まることが示されました。つまり、サウナは健康法でございます。さらに、サウナで汗を流す時間は、スマートフォンも仕事も忘れ、自分自身と向き合う時間です。忙しい現代だからこそ、時には何もしない時間が、最高の健康法なのかもしれません。

【例会ご案内】

8月14日(金)

休会

8月21日(金)《第2例会》

納涼例会

於：上北山温泉フォレストかみきた

担当：親睦活動委員会

8月28日(金)《第3例会》

「日本の国石『翡翠』

—神話、縄文から大阪万博まで、

翡翠の文化・科学史—

一般社団法人 地球科学社会教育機構 理事長

石橋 隆氏

担当：出席・ニコニコ箱・ソング委員会

9月4日(金)《第1例会》

米山月間卓話

米山奨学生ディミトロヴァ・ラダ・ラレヴァさん

担当：米山奨学委員会

9月11日(金)《第2例会》

ガバナー公式訪問合同例会

(あすかRC・やまとまほろばRCと合同)

ホスト：榎原RC

於：グランドメルキュール奈良榎原

9月18日(金)

休会

【同好会】

書道同好会

8月7日(金)・28日(金)・9月4日(金)

午後2時〜 於：奈良県薬業会館

【RAC 例会】

[榎原オークホテルにて、午後7時30分〜9時]

8月25日(火)《第2例会》

国際奉仕

9月8日(火)《第1例会》

ビアガーデン例会

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。

