



千歳セントラルロータークラブ Rotary International District 2510

発行 千歳セントラルロータークラブ 会長 彦坂忠人 / 副会長 菊池 孝 / 幹事 佐々木俊英 / 会報委員会 委員長 笹谷俊尚
〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4 ホテルグランテラス千歳内 TEL.0123-26-5788 FAX.0123-25-9112
Mail.membership-office@ccrc.jp HP.http://www.ccrc.jp Facebook.http://www.facebook.com/chitosecentral

会長あいさつ 会長 彦坂 忠人

今晚は、今年度第 30 回の区切りのいい例会で、しかも、雪を眺めてお酒を飲む、雪見酒例会に相応しい雰囲気
の今宵であります。会場も当クラブメンバー
であります福島支配人のお膝元、ベルクラシック
アンです。可成の量のお酒が消費されると思
いますが宜しく願い申し
上げます。



本格的に飲む前に、私事ではありますが、タイから帰国して
すぐに体調を崩し、大久保先生の診療のもと、1 週間程
度、服薬と安静を余儀なくされました。原因は疲労からくる
胃腸炎で食欲が減退し 2~3kg 体重が減りました。特
に、昨年暮れから、青葉公園 8km コースでの毎日のスキ
ー、そしてタイでの 7 日間連続のゴルフは年齢相応の行動
ではなかったと厳しく反省しているところです。

私達中高年世代は三つのステージ、1 つは中年期 (40
~65 歳) そして、前期高齢期 (65~75 歳)、更に、
後期高齢期 (75 歳以上) と言われております。

誰しも願うのは、後期高齢期に入って単に命を長らえるだ
けでなく、苦痛がなく、快適な状態で質を維持しながら生
活を送る、このことだと思ます。

そのためにも、先程の無理は絶対禁物であることは勿論、
とに角、歩くこと。「歩くことは生きること」。筋力、持久力、
平衡性、柔軟性の 4 つの要素を総合すると歩く能力と言
い換えることができるようで、歩くことは人間の基本であり、
人間が人間として生きるための重要な動作であると、ある
雑誌に書いてありました。

しかも、早く歩ける人ほど死亡率は低いとしたデータ (東
京都老人総合研究所調べ、歩行速度を 4 段階に分け、
4 年後の死亡率を調査) もあり、早い人が 3%の死亡率
に対して遅い人で 15%とした調査結果も発表されている
様であります。

出来れば、中年期の 40~50 歳代位から自分の体や健

例会出席状況 (2013 年 2 月 19 日)	
会員数	36 名
会員出席者数	22 名
欠席者数 (内: 無断欠席)	14 (4) 名
出席率 (前回例会)	61.11 (58.33) %
ゲスト・ビジター出席者数	0 名
出席者数総計	22 名

康への関心を高め、後期高齢期へと向かう重要なポイント
である 60 代、生活習慣病の発症がピークで、言わば、
病気のデパートと言われるこの年代を上手く乗越えること
が極めて肝要であるとのこと。

私も今年 65 歳となり、前期高齢期に入ります。脳卒中、
心筋梗塞等血管系の発病が多い年代と言われておりま
すので、十分に気をつけると共に、とにも角にも、無理をし
ない、ほどほどに、常に歩くこと、それをモットーに行動して
参りたいと思っております。

従いまして今日は、古木委員長から珍しいお酒も用意し
て頂いておりますが、皆さん、いくら美味しいお酒でありま
しても、ほどほどに、それを合言葉に楽しい例会になりますこ
とを期待しております。

古木委員長に重ねて感謝を申し上げ、開会の挨拶とさせ
て頂きます。



幹事報告 幹事 佐々木 俊英

- 千歳ロータークラブより第 25 回第 7 グループ都市連合協議会 (IM) 開催の案内が届きました。
 - 日時：平成 25 年 3 月 17 日 (日)
 - 登録開始：13 時 30 分
 - 開会点鐘：14 時 00 分
 - 基調講演：14 時 20 分
 - 『今、ローターに求められる価値観とは何か』
 - 講師：地区カウンセラー/PG 塚原房樹氏 (札幌東 RC)
 - 懇親会：16 時 25 分
 - 閉会予定：17 時 45 分
- 会場：ANA クラウンプラザホテル千歳 2 階「千歳の間」
- 登録料：5,000 円
- ※ 全員登録をさせていただきますが、止むを得ず当日出席出来ない方は、名簿を回覧しますので、印を付けて下さい。
- 公益社団法人 北海道交通遺児の会より寄付に対するお礼状が届いています。
- 千歳市企画部市民協働推進課より市民協働フォーラム「参加の仕方、たくさんあります」のご案内
 - 日時：平成 25 年 2 月 23 日(土)
 - 場所：千歳市民文化センター4 階 大会議室
- 千歳国際交流協会より「国際交流のタベ“南国フィリピンに触れてみよう！”」のご案内
 - 日時：3 月 1 日(金) 午後 6 時 30 分から
 - 会場：ANA クラウンプラザホテル千歳
 - 会費：大人 3,000 円、中高生 1,000 円
 - ※ 事前申し込みに限り、3 名以上のグループは合計金額から 1 割引になります。
 - 申込期限：2 月 25 日 (月)
- 2 月誕生日会員の紹介
 - 野口三恵子会員 (2 月 12 日生)

ます。これは北海道では 4 店舗のみの取り扱いで千歳では山三ふじやのみの扱いです。どうぞ賞味下さい。時間の許す限りごゆっくりご堪能下さい。

ニコニコ BOX

- 進行：出席・ニコニコ箱委員会 副委員長 林 和則**
- 羽芝 涼一 会員：**一昨日朝 6 時、2 人目の孫娘が産まりました！おめでとうございます!(^^)!
- 白木 松敏 会員：**オーストラリアに 50 日間ホームステイしている四女からメールが届きました♪
- 彦坂 忠人 会員：**孫はまだおりませんが、娘の友人に子供が出来て非常に喜んでます。



本日のニコニコ BOX 合計額	13,000 円
今年度 累計額	574,000 円



本日のプログラム

移動親睦夜間例会

「雪見酒 in THE BELLCLASSIC Lien」

担当/ 親睦活動委員会 委員長 古木 克紀

本日は「雪見酒」ということで福島会員のリアンでの移動例会となりました。福島総料理長が丹精こめた料理を味わって頂きたいと思ひます。また、お酒「一ノ蔵 金龍」をご用意しました。原酒もあり



