



**CREATE  
LASTING  
IMPACT**

持続可能な  
インパクトを  
生み出そう

2026-27年度  
国際ロータリー会長  
オンライン・ハキーム・パバロラ  
第2600地区ガバナー 橋上 信久



国際ロータリー第2600地区  
**上田六文銭ロータリークラブ**  
Rokumonsen Rotary Club

【事務局】〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F  
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002 <http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>  
《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30 《例会場》上田東急REIホテル 2F 《創立》1997年2月18日

■会長 飯島 伴典 ■幹事 戸堀 真澄 ■出席・会報・ニコBOX委員長 杉山 裕 ■副委員長 宮原 宏一  
■委員 川島 隆教・北村 久文・小林 善久・清水 一典・西澤 尚夫・松澤 一志

## 例会日誌

- 司 会 青柳 淳一君
- 開会点鐘 水野 泰雄君
- R ソング 「それでこそロータリー」
- 委員会報告

「ロータリーの友紹介」 小林善久君  
「8/4 例会場について」 中澤信敏君  
「ダメ・ゼッタイ運動」 活動報告と  
おけまる食堂様へお米の寄付報告  
合原亮一君



## 会長挨拶

代読 水野 泰雄君



～「酷暑を生き抜く『水』の力」～

皆様、こんにちは。本日の例会にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。さて、いよいよ本格的な夏が到来いたしました。近年では、天気予報や暑さ指数(WBGT)のなかでも「酷暑(こくしょ)」という言葉が当たり前のように使われるようになり、私たちの健康を脅かす深刻なリスクとなっています。今年、私は年間を通じて「皆様の健康」を一つのテーマとして掲げ、お話ししていきたいと考えております。その記念すべきスタートである本日、まず最初にお伝えしたいのが、生命の源である「水の大切さ」についてです。私たちの身体の約60%は水でできています。この酷暑のなかでは、自覚がなくても皮膚や呼吸からどんどん水分が失われています。「喉が渴いた」と感じた時点で、実はすでに身体の脱水は始まっています。ここで、皆様にぜひ知っておいていただきたい「身体が発する

危険なシグナル(熱中症の初期症状)」があります。「めまい」や「立ちくらみ」がする足の筋肉が「ピキッ」とつる(こむら返り)急に大量の汗が出て止まらない、あるいは逆に全く汗が出なくなるこれらの症状は、身体が発している最初の SOS です。決して「気のせい」で済ませず、すぐに涼しい場所で休まなければなりません。この酷暑を乗り切るための「補水のポイント」は、とにかく「先手必勝」です。喉が渴く前に、時間を決めてコップ1杯の水を飲むこと。そして、大量に汗をかけたときは、水だけでなく「塩分(スポーツドリンクや塩飴など)」と一緒に補給することが鉄則です。ロータリーの例会中や、お仕事でも、ぜひ意識的に水分を口にしてください。私たちロータリアンが元気に地域社会へ奉仕していくためにも、まずはご自身という「資本」を労わることが最優先です。皆様がこの夏を健やかに、そして潤いに満ちた笑顔で乗り切られることを祈念いたしまして、私の挨拶とさせていただきます。今週もどうぞご安全にお過ごしください。ありがとうございます。

## 幹事報告



町田 文徳君

1. 上田市より
  - ・上田市政20周年式典プログラム…戸堀幹事が出席しました。
2. 生川君より
  - ・近況報告





## 出席・会報・ニコ BOX



清水 一典君

|     | ベース | 欠席 | メイク | 出席率    |
|-----|-----|----|-----|--------|
| 本 日 | 18  | 4  | 0   | 77.78% |
| 前々回 | 20  | 1  | 0   | 95.00% |

水野泰雄君 今日では会長不在です。代打しますのでよろしくお願いします。暑くなってきました。

山崎芳雄君 本年度初の例会参加です。本年度もよろしくお願いします。

合原亮一君 農繁期が終わりつつあり、少し手が空く事を期待しています。

中澤信敏君 毎日暑いですね。

清水一典君 最近、草刈りが頻繁になってきました。これから3ヵ月は草との戦いです。

小林善久君 急に暑くなってきましたので、体調には気を付けましょう。

遠藤義就君 新参者ですが宜しくお願いします。

肥田野秀知君 飯島 俊勝君 松澤 一志君  
 杉山 裕君 斉藤 仁君 町田 文徳君  
 青柳 淳一君

ニコニコ BOX 喜投額 7/14 14,000 円  
 今年度累計 68,000 円 10.4% (予算目標 65 万)

## 会 員 紹 介



今年度はクラブテーマ「イキイキ健康でロータリーを楽しもう」を掲げ、その一つに会員相互の理解と親睦を図れるようなクラブ運営を目指してまいります。第一回目は松澤一志君に、ロータリーのこと、ご家族やご自身のことなどについてインタビュー形式でお話をお聴きしました。普段聞くことがないようなお仕事などについてもお話いただきました。



## チャリティ夜間例会ご案内



今年度もチャリティ夜間例会を開催し子ども食堂への支援や青少年育成などに活用したいと思います。大勢の皆様のご参加ご参加をお願いいたします。

### 会員一人一品以上の提供にご協力をお願いします

#### 日 時

令和 8 年 8 月 18 日(火)

18:00～ 受付

18:30～ 例会

18:45～ 開宴

懇親会『チャリティーオークション』

#### 1 人一品以上

(日用品、食品、酒類等々...)ご提供ください

20:30 閉会

#### 会 場

上田東急 REI ホテル 2F 千曲の間  
 上田市天神 4-24-1

## 8 月 4 日例会について



例会場:新田北ホールで開催します  
 慶祝・ロータリーの友紹介 他

