



**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
オライスカ・ハキーム・ババロラ
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 中澤 信敏君
- 開会点鐘 飯島 伴典君
- R ソング 「国歌斉唱」 「我らの生業」
- ゲスト

新田自治会
事務局長 小松崎健二様

- 慶 祝
- 誕生日祝 北村 久文君
- 創立記念祝 西澤 尚夫君

- 委員会報告
- 「ロータリーの友」紹介 斉藤仁君
- 「アリオ出展報告」 中澤信敏君



会長挨拶

飯島 伴典君

今年度の我がクラブのテーマは「健康イキイキ」でございます。皆様、日頃から運動や睡眠、そして食事に気を配られていることと存じます。本日はその「食事」について、少し面白い数字の比較と、「食べる環境」が私たちに与える影響についてお話しさせていただきます。

皆様は、私たちが人生で一体何回、食事を摂るかご存知でしょうか。現在の日本の平均寿命（男性約 81 歳、女性約 87 歳）をもとに、人生を「85 年」と仮定して計算してみます。1 日 3 回、85 年間食事を摂るとすると、その回数は人生で約 9 万 3,000 回にのぼります。これを「睡眠時間」と比較してみましょう。人生の 3 分の 1 を寝

て過ごすすると、睡眠時間は約 28 万時間です。一方、1 回の食事を 30 分とすると、食べることに費やす時間は人生で約 4 万 6,000 時間。睡眠に比べれば短い時間かもしれませんが、約 9 万回以上もの「味わうチャンス」が私たちには与えられているわけです。そう考えると、毎日の 1 回 1 回の食事が、とても愛おしく、大切なものと思えてこないでしょうか。しかし、現代社会において、この「食事の中身」と同じくらい重要視されているのが、実は「どんな環境で食べるか」という点です。例えば、ロータリーの例会のように、仲間と賑やかに「集団で食べる食事」があります。これは「共食（きょうしょく）」と呼ばれ、会話を楽しみながら食べることで、脳内から幸福ホルモンであるオキシトシンが分泌されます。消化液の分泌も活発になり、栄養の吸収が良くなるだけでなく、心の健康に絶大な効果があります。一方で、1 人で食べる「孤食（こしょく）」には 2 つの側面があります。1 つは、お気に入りの音楽をかけたり、好きな景色を見たりしながら、誰にも気を使わずに「1 人ぼっちでリラックスして食べる食事」です。これはストレスの多い現代人にとって、心をリセットする有意義な「セルフケアの時間」になり得ます。しかし、もう 1 つの側面として、忙しさに追われ、スマホを見つめながら、あるいは寂しさを抱えながら「ただ栄養を詰め込むだけの 1 人ぼっちの食事」になってしまうと、味覚が鈍り、早食いや過食につながりやすくなります。同じ「1 人で食べる」でも、心の持ちようや環境の整え方で、健康への影響は 180 度変わってしまうのです。何が正解で、何が不正解ということはありません。大切なのは、「今の自分に必要な食事環境を、自分でプロデュースし、楽しむこと」ではないでしょうか。今週は仕事が忙





しかったから、週末は家族や友人と賑やかに美味しいものを食べよう。逆に、少し頭を整理したいから、今日は 1 人で静かに気に入りのカフェでランチをしよう。このように、その時々心と身体の声に耳を傾け、食事の環境を「選ぶ」こと。これこそが、人生 9 万回の食事を輝かせ、私たちに内側から「健康イキイキ」に導く秘訣だと確信しております。本日の例会も、素晴らしい仲間とともに、美味しい食事と有意義な時間を共有できる、最高の「共食」の場でございます。ぜひ皆様、大いに語らい、楽しい時間を過ごしましょう。

嬉しく、又感謝です。ありがとうございます。

北村 久文君 山崎 芳雄君

ニコニコ BOX 喜投額 8/4 10,000 円
今年度累計 90,000 円 13.8% (予算目標 65 万)

ゲストスピーチ



新田自治会 事務局長 小松崎 健二様



今年度第一例会の会場として使用させていただく、新田北ホール様の概要についてお話いただきました。

幹事報告



中澤 信敏君

1. 地区事務所より
 - ・熊本地震に対する支援金について
 - ・地区帰国報告会&ホームカントリー紹介
2. 長野大学ローターアクトクラブホームページより
 - ・月報 6 月号
3. 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	20	5	0	75.00%
前々回	18	4	3	94.44%

飯島伴典君 暑いですね、本日は新田の北ホールへようこそ！小松崎様よろしくお祈いします。

中澤信敏君 新田北ホール初めてですが皆さんいかがでしょうか。

水野泰雄君 新田北ホール素晴らしい！公民館とは思えない。8 月スタートよろしくお祈いします。

飯島俊勝君 私もはじめて出席です。

合原亮一君 大豆の豆まきが終わってくれたので、先週はキャンプのボランティアに行ってきました。

斉藤 仁君 久しぶりに涼しかったですネ。本日は新田北ホールさんお世話になります。

遠藤義就君 熊本地震は心が痛みます。みんなで寄り添い支援しましょう。

清水一典君 本日、素敵な会場で例会が出来て

アリオ出展



7 月 30 (木) アリオ上田店で上田市の食育イベントに当クラブも出展、ポリオ撲滅啓発活動を行いました。今年度は長野大学ローターアクトクラブの皆様にもご参加いただき、バルーンアートや来場者への声かけなど積極的に活動いただきました。



8 月 25 日例会予定



米山奨学生卓話
軽井沢 RC ブ スアン フイ 様
※8/11 は祝日につき、休会です。

