

FUKUOKA HIGASHI

会長 塚田 征二 幹事 松田 修

2024-2025年度
国際ロータリー会長
ステファニー A.アーチック

第2700地区ガバナー
野崎 千尋

地区のテーマ
「変化につよく、未来をひらく」

クラブのテーマ
「歴史を学び、国を愛し、ロータリーを語ろう」



月信はコチラ



例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
例会場 〒812-0011
福岡市博多区博多駅前2丁目18-25
ホテル日航福岡
TEL:092-482-1111

事務局

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2丁目17-23
ホテル日航福岡別館3F
TEL:092-482-1109 FAX:092-482-1105
E-mail:fhrotary@aurora.ocn.ne.jp
<http://fukuoka-east-rc.jp/>



HPIはコチラ

4月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます！



本日のプログラム

1. 本日の歌
2. 来訪会員紹介
3. 会長・幹事・各委員会報告
4. 卓話の時間
「経営者側に立った雇用関係、
労働について」
安藤社会保険労務士事務所
特定社会保険労務士・行政書士
安藤政明 様

本日の歌

我等の生業
1、我等の生業さまざまなれど
集いて図る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おおロータリアン
我等の集い

本日の料理

松花堂弁当

会長の時間 (2025年 4月 3日)

会長 塚田征二 (代読: 薙野修二次年度会長)

今日は折からの検査入院が長引いておりますのでお休み致します。

会長の時間でお話ししようと思っていたことを原稿にして、薙野さんに托しました。『貞観政要』という書物があります。唐の太宗・李世民的の言行録です。この人は実に名君で、その治政の時代を「貞観の治」と言います。因みに『貞観政要』の字は、王貞治の「貞」に観察や観光の「観」、政治・まつりごとに、かなめと書きます。李世民が唐の二代目皇帝・太宗となった時、自分のすることに対し遠慮会釈なく意見を言う諫議大夫を設けました。そうして自分の奢りを諫めて著したのが『貞観政要』です。

この書物がわが国に伝来したのは平安時代と言われています。これを翻訳させたのが北条政子です。当然北条政子は読んでいましたし、歴史上では徳川家康も読んでいます。残念ながら私は存在を知ってはいましたが、読んでいません。

何故なら、この本のことを知ったのが60を過ぎてからだったからです。読むには遅すぎました。

この本は国の為政者や会社の経営者が陥りやすい独善を戒めるものとして、若い経営者の方が読まれてはどうか。自分が読んでいない本を勧めるのは何ともおかしいですが、ただ「『貞観政要』を読む」という本は読みました。今、話題になっておりますフジテレビの天皇と呼ばれた日枝久氏もこれを読んでいたら良かったでしょうに。

自分のことを棚に上げて言うのも何ですが、皆様へのお勧めの話をしました。



～例会で「出会い」「学び」「楽しみ」ましょう～

出席報告 4月 3日 出席委員会
会員:49名(うち免除会員2名) ゲスト:藤田 亮様(卓話者)
合計:50名 << 在籍会員:80名 うち免除会員4名 >>

当日出席率: 64%

修正出席率

3月14日 67%

～ にこにこ袋 ～

4/3 6件 29,000円 累計 990,700円

野上清隆 SAA

塚田征二さん:本日は心臓検査入院が一日延びたので欠席します。

新嶋秀夫さん:本日は、アクアマリンクリニック博多の委員長である藤田亮先生に卓話者としてお越しになっていただいております。藤田先生、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

橋本道成さん:誕生日のお祝いを頂きありがとうございます。昨日で47才になりました。

溝江典江さん:インターアクト国内研修へのアクター派遣ありがとうございます。環境問題を改めて考える研修となりました。青池委員にも対馬を走り回って頂きありがとうございます。

安恒忠男さん:次男の長女が渡部さんの会社(東京海上日動)に入社致しましたので。

Dテーブル同:全員出席ですのでにこにこします。



ロータリー財団地区補助金事業 「グッドごはんプロジェクト」(4月度)のご案内

特定非営利活動法人グッドネーバース・ジャパンと協働し、18歳未満の子を養育する一定水準未満の所得の一人親世帯に食糧を配布するという活動をいたします。配付拠点(4箇所)での食品のトラックからの運び込み、配付会場の準備・食品配付、補充作業・配付拠点の片付けなどの役務について皆様のご協力をお願いいたします。

- ① 4月21日(月) 16:30～19:30 大野城市社会福祉センター
- ② 4月23日(水) 11:30～14:30 スターフィールド

ご協力いただける方は事務局まで
お知らせください!

～ テーブル会のお知らせ ～

ACテーブル	5月22日(木)18:30より	日本料理 弁慶
BDテーブル	5月13日(火)18:30より	博多石焼 大阪屋
EJテーブル	4月24日(木)18:30より	石蔵 福岡朝日ビル店
FGテーブル	5月 1日(木)18:30より	La Saison 筥崎宮迎賓館
HIテーブル	5月 7日(水)18:30より	中国料理 鴻臚



ぜひご参加を!

テーマ:自分の国に誇りを持つ その為に自国の歴史と文化を知ろう

<今日の歌> 「国歌 君が代」「奉仕の理想」
 ソングリーダー: 久家 脩親睦活動・ロータリーソング委員
 伴奏: 高野悦子さん

<会長の時間> 薙野修二次年度会長(会長代理)

- <幹事報告> 松田 修幹事
- ・吉田知弘会員が、地区審議会代表議員としてシカゴでの規定審議会ご参加にあたり書かれた挨拶文を代読。
 - ・本日、理事会が開催されます。
 - ・5月1日(木)休会、5月8日(木)通常例会。
 - ・4月12日(土)13日(日)地区大会。
 - ・大船渡大規模山林火災被害支援金の募金お願い。
 - ・中脩治郎様(元会員)の訃報に際しご冥福をお祈りします。

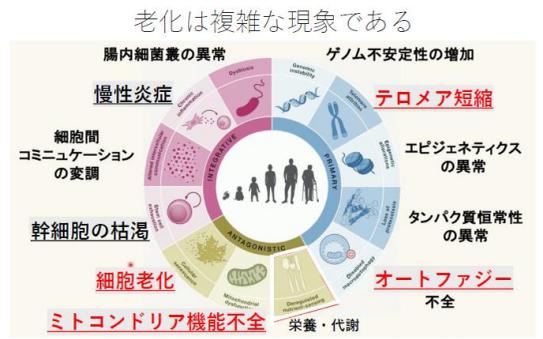
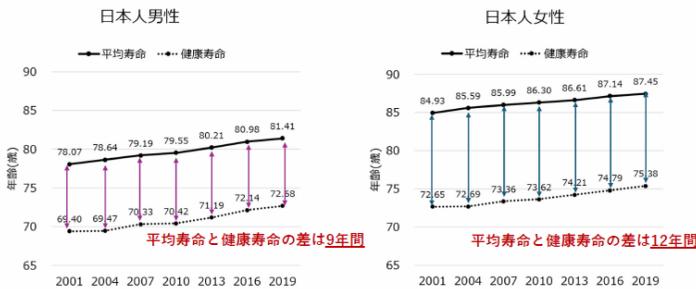
<4月の誕生祝> 6名中4名出席

<卓話の時間> 「老化に抗う」 アクアマリンクリニック博多



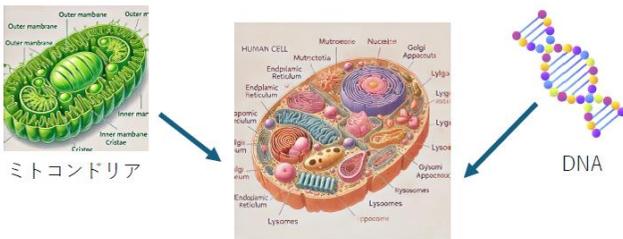
医院長 藤田 亮 様

日本における平均寿命・健康寿命の推移

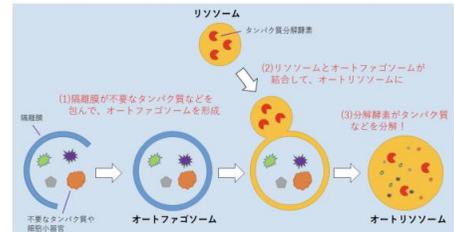


オートファジー

1. 細胞を新しい状態に保つシステム (細胞の入れ替え)



2. 有害なものを分解する (有害物の除去)

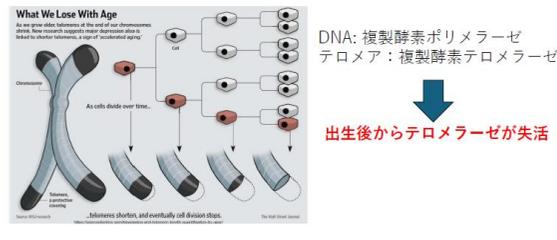


- ★ 病原体
- ★ 認知症の原因になるタンパク質の塊
- ★ 壊れた細胞小器官 (核・ミトコンドリア・リボソームなど)

テロメア



なぜテロメアが細胞寿命に関わるのか?



ミトコンドリア・オートファジー・テロメアを保つには?

1. 腹八分目
 2. 夕食を早めに摂る
 3. 高脂肪食は控える
 4. 適度な有酸素運動
- その他
- 心理的ストレスを避ける ▶ 瞑想は良い
 - 睡眠をしっかりとする: 7時間以上必要
 - 食事
 - ザクロ (ウロリチン)
 - ワイン (レスベラトロール)
 - 納豆 (スベルミジン)
 - 大豆たんぱく・チーズ・しいたけ等

今後のアンチエイジング

- 代謝のコントロール
- 老化細胞 (ゾンビ細胞) 除去
- 血液交換
- 細胞のリセット

福岡東令和あけぼのロータリー衛星クラブ 例会のご案内

日時: 2025年 4月23日(水) 親睦例会 ※メーキャップ不可
 2025年 5月14日(水) 18:45~19:30 (食事なし)
 場所: エス・ケイコーポレーション(株) 会議室
 福岡市博多区博多駅前2-10-19 福岡ファッションビル3F

■定例理事会議事録■ 2025年 4月 3日(木) ホテル日航福岡

1. 新会員2名の入会について <承認>
2. 2025学年度米山奨学生カウンセラーを松田修会員とする件 <承認>
3. 令和7年大船渡大規模山林火災被害支援金について(募金・クラブ 合計10万円) <承認>

■今後の行事■ 4月は「環境月間」です

4月17日(木)卓話予定

「海外留学の薦め
新しい時代の資産運用と
ライフスタイルを実現する」

OWL・investments
国際弁護士 小峰孝史 様

- 4月11日(金) 親睦ゴルフ大会 小郡カンツリー倶楽部
4月12日(土) 第2700地区 地区大会 ホテル日航福岡
4月13日(日) " 福岡国際会議場
4月17日(木) ローター情報集会 18:30 友愛サロン
5月 1日(木) 休会
5月15日(木) 福岡東RC・宗像RC合同例会 18:30
ホテル日航福岡 新館2F ラメール
5月25日(土)～26日(日) 第41回ライラセミナー グローバルアリーナ
5月29日(木) 休会
6月 3日(火) 福岡東RCゴルフ同好会コンペ
8:00集合 福岡カンツリークラブ 和白コース

2024～2025年度 国際ロータリー第2700地区 地区大会

- | | | |
|----------------------------|----------|-------------|
| ◇親睦ゴルフ大会 会場/小郡カンツリー倶楽部 | 4月11日(金) | 8:00 スタート |
| ◇地区大会 第1日目 会場/ホテル日航福岡 | 4月12日(土) | 15:30～17:45 |
| ◇RI会長代理ご夫妻歓迎晩餐会 会場/ホテル日航福岡 | 4月12日(土) | 18:00 開宴 |
| ◇地区大会 第2日目 会場/福岡国際会議場 | 4月13日(日) | 10:00～17:00 |

■幹事と事務局からのお知らせ■

=プログラム委員会より=

2024～2025年度<塚田年度>「心のごちそう(卓話)」はこちらからチェック！
今年度の卓話予定表です。お楽しみに！



[例会変更]

- | | | |
|---------|----------|------------------------------------|
| 福岡北 | 4月11日(金) | → 13日(日) 地区大会 |
| 福岡平成 | 4月14日(月) | → 13日(日) 地区大会 |
| 博多 | 4月15日(火) | 45周年記念夜間例会 |
| 福岡城南 | 4月16日(水) | → 13日(日) 地区大会 |
| 博多イブニング | 5月13日(火) | 職場訪問 |
| 宗像 | 5月14日(水) | → 15日(木) 福岡東RC合同懇親例会 |
| 福岡中央 | 5月19日(月) | 創立記念夜間例会 |
| 福岡城西 | 5月20日(火) | 17:30 RI加盟認証記念懇親会 |
| 福岡 | 5月21日(水) | 18:00 RA合同例会 |
| 福岡城東 | 5月24日(土) | → 19日(月) 福岡中央・福岡イブニング・福岡城東3クラブ合同例会 |

[例会休会(メーキャップ不可)]

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------------------------------|
| 4月11日(金) 糸島 | 4月18日(金) 福岡北 | ※4月28日(月)～5月6日(月)
福岡市近郊RCはすべて休会です |
| 4月12日(土) 福岡城東 | 4月25日(金) 糸島 | |
| 4月15日(火) 太宰府 | 5月 9日(金) 福岡北・糸島 | |
| 4月16日(水) 宗像 | | |

あとがき：先日、第4グループのIMが行われました。私も会計と当日のスライドの作成と投影という役割を頂き、お手伝いをさせていただきました。皆さんが口にされていたフェロウシップを築くことができたのではないかと思います。引き続き、好意と友情を深めるように努力したいと思います。

田中浩成

クラブ会報委員会 委員長:寺岡裕子 副委員長:藤川秀幸 委員:古川知明 宮本由希 田中浩成 川畑輝雅