



WEEKLY REPORT

高山中央ロータリークラブ

2025～2026 年度 高山中央 RC 会長テーマ

親睦・学び・成長・奉仕 ～地区と地域の未来を考えて～

よいことの
ために
手を取りあおう



◆会長 都竹 太志 ◆幹事 井ノ下 雄志 ◆会報委員長 今井 哲也 ◆会報担当 西田 智

創立 1991 年 5 月 20 日

<出席報告>

◇事務局 高山市本町1-2

飛騨信用組合本町サテライト出張所 3階

TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488

◇例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600

◇例会日 毎週月曜日 PM12:30～

◇ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

	会員数	出席会員	出席数	Make-up	出席率
本日 1414 回	56 名	56 名	42 名	——	75.00%
前々回 1412 回	56 名	56 名	44 名	1 名	80.36%

●点 鐘

●ロータリーソング

それでこそロータリー

●四つのテスト

●ビジター・ゲストの紹介

●会長の時間 会長 都竹 太志

皆さん、こんにちは。

早いもので今年も残すところあと3週間となりました。年々一年が早く感じられますが、それだけ日々が慌ただしく過ぎているということかもしれません。さて、12月にはロータリーにおける「疾病予防と治療月間」です。今日は少し長くなりますが、人類と病の歴史、そして私たち一人ひとりの心と体の健康について、お話をしたいと思います。



昔から、疫病は人々にとって最大の恐怖でした。今のように“ウイルスが原因だ”と説明できなかった時代、人々は病を「神の怒り」や「天の裁き」と考えました。平安時代には御霊を鎮めるための信仰が広まり、祇園祭もその流れの中で生まれたと言われています。祈りは恐れを和らげ、心を整える“心の医療”として機能していたのでしょう。

しかし時代が進み、科学が発展するにつれて、祈りだけでは解決できないことが分かってきました。ワクチンや衛生の知識が広まり、「神罰」だった病は「予防できる現象」へと考え方が変わっていきます。現代では、宗教的価値観を尊重しつつ、科学的根拠に基づいて地域に入り込む医療活動が行われています。宗教と科学が両立し、協力しながら健康を守っています。

感染症はまた、人類の歴史と戦争にも深く関わっています。第一次世界大戦末期のスペイン風邪では世界で 5

億人が感染し、死者数は5000万人を超えたと言われています。第二次世界大戦中も、マラリアやチフスといった感染症で、多くの兵士が戦う前に倒れました。コロナウイルスもいまなお姿を変えながら、世界中の人々に影響を与え続けていますし、インフルエンザもまた、厄介なものが出現しているようです。

病は国境も宗教も関係なく、敵味方を分けません。まさに“人類全体を襲う存在”です。

だからこそ、疾病予防は平和の基盤であり、安全保障といってもいいほど重要です。

大きな歴史の話から、身近な話題に移します。最近、「健康診断の結果が気になる」「薬が増えた」「運動をしたいけど続かない」といった声をよく耳にします。私自身も、年々“健康”という言葉が気になるようになってきました。

私たちの年代からすると、病は他人の話ではなく、もはや、自分自身の問題そのものです。

日本人の三大疾病である、がん、心疾患、脳血管疾患。

どれもある日突然ではなく、長い時間をかけて静かに進行しています。生活習慣病である高血圧や糖尿病、脂質異常症、さらには痛風なども同じです。尿酸値が少し上がった、血圧が以前より高くなった……これらはすべて、体のバランスが崩れてきた事を教えてくれるサインです。

私の掛かりつけの先生は、同級生の塩谷正道先生です。よく「治療はもちろん大事やけど、本当に力を入れたいのは“病気になるない生き方”をどう支えるかなんや」と言います。三か月に一度の採血や、その合間に行うエコー検査は、私の仕事に例えるなら“トラックの日常点検”そのもの。大きな故障を起こす前に整えておく、大切なメンテナンスです。

高山のような地方都市では、高齢者の方が通院の機会を逃してしまったり、検診が後回しになって

しまうことがよくあります。だからこそ、地域の医師、看護師、薬剤師、保健師などが連携し、出張しての検診が行われています。

ある保健師さんは、毎週のように高齢者の集まりに顔を出し、血圧を測ったり世間話をしたりするそうですが、そのときの表情や会話は、患者さんの検診の一部であり、治療になるのだそうです。

薬だけが予防ではない。

人と人とのつながりこそ、最大の予防薬だ、と言えます。

ここ数年、とくに気がかりなのが**メンタルヘルスの不調**です。

働く世代で、ストレスを背景に休職したり、復職できずに離職してしまう人が増えています。

昔なら「気合いが足りない」「気の持ちよう」と片づけられたものですが、今はそう簡単ではありません。ストレスが積み重なり、心が疲れ切ってしまうと、体にまで異変が広がります。

・食欲がない、・眠れない、・集中できない、・体のだるさが続く

・免疫力が落ちて風邪をひきやすくなる等々

心の不調は、静かに体を壊していきます。

心と体は別のものでなく、一つのいのちの両面です。

だからこそ、心のケアも疾病予防として考えることが必要です。

さて、ロータリーをはじめ、色々な集まりでは、お酒がつきものです。私も皆さんとの楽しい時間、お酒の席の雰囲気がとても好きです。お酒は人と人との距離を縮め、会話を豊かにし、仲間意識を深めてくれます。

しかし一方で、飲み方によっては肝臓や心臓に負担がかかり、生活習慣病を悪化させることにもつながります。最近の研究では「適量でも健康リスクはゼロではない」と言われるようになりました。大切なのは、“誰と、どの様に、どんな気持ちで飲むか”です。

ストレス解消のためにがむしゃらに飲む人と、仲間と楽しい時間を共有するために飲む人では、同じ量でもまったく違います。精神状態はアルコールの影響の受け方にも影響しますし、メンタルヘルスとも深く結びついています。

楽しい会話、温かい雰囲気、感謝の気持ち——こうしたものがある飲み方をしている人は、不思議と体も心も壊しにくいものです。

ここ数年で「睡眠の質」が健康づくりの中心に位置づけられつつあります。深い睡眠が増えると免疫力が高まり、脳の疲労も取れ、心のバランスも整います。

良い睡眠のためには、就寝 1～2 時間前のぬるめの入浴し、寝室はやや涼しめにして、寝具を清潔にして、寝る前のスマホやテレビは控え、軽いストレッ

チや散歩をする。こうした小さな工夫が大きな効果を生みます。

一日の終わりに、「今日もよく頑張った」と心の中でひとことつぶやいてから目を閉じる

その静かな感謝の気持ちが、体の治癒力をそっと目覚めさせてくれます。

古代ギリシャの医聖ヒポクラテスは

「人は身体の中に百人の名医を持っている」

と言いました。怒りや不安が心を支配すると名医たちは眠り、笑いや感謝があると名医たちは一斉に働き始めます。

心の状態が健康にいかに関与するか、昔の人はすでに知っていたのかもしれませんが。

ロータリーが 12 月を「疾病予防と治療月間」と定めているのは、世界にはいまだ医療を受けられない人々が多くいるからです。しかし同時に、私たち自身の生活の中にも、目には見えない健康の課題が潜んでいます。

健康を守ることは命を守ること。

命を守ることは平和を守ること。

これはロータリー全体を貫く精神です。

どうかこの 12 月、ご自身の心と体にそっと耳を傾けてみてください。忙しい毎日の中でも、深呼吸をし、よく眠り、仲間との温かい会話を大切にすること。これが、健やかな人生の第一歩です。1 日 1 日を振り返ってみて下さい。

本日もご清聴、ありがとうございました。

● 幹事報告

幹事 井ノ下 雄志

◎ R I 本部より

・ザ・ロータリアン誌

◎ 国際ロータリー第 2630 地区
ガバナー事務所より

・2024-25 年度クラブ優秀賞受賞

・2026-27 年度地区補助金申請について

・ロータリー財団奨学生募集について

・多賀潤一郎パストガバナーご逝去のお知らせ
(享年 102 歳)

・奉仕プロジェクト補助金決定の通知

・財団室ニュース

・年末年始休暇のお知らせ 12/27～1/7 まで

◎ 国際ロータリー第 2630 地区ガバナーエレクト事務所より

・年末年始休暇のお知らせ 12/27～1/7 まで

○ 高山ロータリークラブより

・創立 70 周年式典出席の御礼状

・例会変更のお知らせ

12 月 11 日 (木) ⇒ 7 日 (日) 9:00～



I A 飛騨中濃東農グループ協議会

12 月 18 日（木）18：30～ 忘年例会 萬代
12 月 25 日（木）休会 規定休会

○高山西ロータリークラブより

・例会変更のお知らせ
12 月 19 日（金）18：30～ 忘年例会 銀風
12 月 26 日（金）休会 規定休会

<高山市秘書交流課長より>

・「やさしい日本語」を使った国際交流事業のご案内
日時：12 月 14 日（日）10：00～15：00
会場：まちスポ飛騨高山

<高山市文化協会より>

・新年市民互例会・名刺交換会・飛騨文芸祭表彰式
開催のご案内
日時：令和 8 年 1 月 1 日 11：00～
会場：ひだホテルプラザ

<会報>

・下呂 R C

●職業奉仕委員会

委員長 長瀬 栄二郎

皆さんこんにちは。本日は職業奉仕委員会の担当例会です。

今回は 3 名の会員さんにご依頼させていただき、自らの職業のご紹介と、職業を通じてどのように職業奉仕に取り組まれているかをお話いただきます。

職業奉仕とは何たるか、私も十分に理解ができている自信はございませんが、10 月 5 日に名古屋にて地区の職業奉仕セミナーがあり、篠原パストガバナーより大変分かりやすい職業奉仕のお話しがございました。

日本のロータリークラブ、とくに我々の地区は職業奉仕を重要視しており、地区の大会決議でも例会は職業奉仕の道場として決議されています。

本日は、そうした視点から、会員さんが自らの職業にどのように取り組まれているか、お話しをお聞きできればと考えております。

では、どうぞよろしくお願い致します。



●3 分間スピーチ

足立 常孝



●年次総会



「私の職業について」

前越 路子

皆さんこんにちは、前越路子です。

私の仕事は、税理士です。先日のスピーチコンテストでも話されましたが、15 年かかって税理士になりました。

大学に進学するときに、母が悪魔のささやきをしまして、税理士を目指すことになりました。税理士試験は、大学の教養科が済んでいれば、受けることができ 20 才からずっと試験を受け続け、35 歳で最後に残っていた財務諸表が受かり、無事税理士になることができました。

実は成績は高校時代は最後から数えたほうがいいくらいで、1 年生の夏休みは数学で赤点を取って補習を受けていました。そういえば税理士の仕事で扱う数字は、算数の範囲でしかないから数学ができなくても大丈夫！っていう、変な励ましを母からうけたことを覚えています。

実際、働き始めると、計算能力より人とのコミュニケーション能力が高くないと、仕事が続いていられないことがわかりました。同じ日本人なのに、税務署員と納税者の話が通じないことか多々あり、私の仕事は通訳かしら？と思ったことは数知れず、こんな仕事だったとは試験勉強した内容はどこで役立つ？と思う毎日でした。

今はパソコンがありネットがあり、数字はソフトが計算しチェックまでしてくれ、情報はネット



に挙がっていて、誰でも調べることができる時代になりました。

親たちの時代は、そろばんと紙の時代で、3月の確定申告時は毎日12時過ぎまで働き、ものすごく大変そうでした。今は、天国のようです。

今では、携帯から確定申告ができる時代になりました。私たち、専門家はいずれいなくなる時代が来るのかもしれませんが、とはいえ、いまだに税法は難しく庶民感覚になじまない法律です。この法律を庶民に近づけるには、もう少しの間、我々税理士の仕事が必要かと思う、今日この頃であります。

「会社の歴史と私の歴史」

住 祐治

お疲れさまです。職業奉仕委員会の時間との事で、弊社の事についてお話します。

創業は昭和47年に田口氏と松井氏、2人で不二住宅という住宅会社を立ち上げました。

住宅がメインで、当時、ナショナル住宅（パナソニックホームズ）

の代理店として営業展開しておりました。

それから昭和54年に不二住宅の事業を分社化し丸仲建設が創立しました。

住宅以外の建物を手掛けるようになり、パナソニックの方から専門の住宅会社を作る様にとの指令で、昭和57年に住宅専門のパナホーム愛岐と総合建設業の丸仲建設に分社しました。

パナホーム愛岐は同時に本社・本店を各務原に移動し、現在は各務原、可児、土岐、高山に拠点があり営業展開しております。

丸仲建設も昭和61年に岐阜支店を開設し現在は各務原市蘇原に拠点を移し営業展開しております。

肝心の私はといいますと、昭和63年3月に高山工業建築科を卒業し入社しました。

最初は右も左もわからず、毎日こき使われました。個性豊かな社員さんばかりで、大変でしたけど、皆さんの良いところ悪いところを観察しながら、自分も成長する事ができました。

20代は修行。30代は経験。40代は中間管理職。50代が経営者。という人生を歩んできましたが、なかなかこんな人生は歩めませんので、いろんな人との出会いを大事にしながら、楽しんで努めてまいります。



「私の職業」

高原 龍士

高原です。どうぞよろしくお願い致します。

今日は長瀬委員長より職業奉仕について話をしてくれというご依頼を受けてということになりましたが、私の業種が奉仕という言葉があてはまるかはわかりませんが、仕事の紹介を兼ねて話をしたいと思います。

私は解体工事業という仕事を営んでおります。

仕事の内容としては大型の建物、一般住宅、住宅施設などのリフォーム。とにかく解体に関わる全ての物件を対象に日々奮闘させていただいております。

年々新規のお客様も増え、当社を支えてくれる協力業者も増え、かなりの人工を抱えて仕事をさせていただいておりますが、それなりの仕事の受注しなければいけませんし、プレッシャーに感じてしまうこともあります。その状態を楽しんで仕事をさせていただいております。

このご時世って最近よく聞くフレーズがありますが、今思えば父が会社を立ち上げたころの解体工事はいきなり重機を持って行ってそのまま解体作業をしていました。

時代は流れて、分別という作業ができました。住宅なんかだとまず人力で内部の造作物を壊してすべて分別して処理し、木造、鉄骨、コンクリート造の躯体だけにし、初めて重機を投入して解体作業に入るという手法になってきました。その時でもご近所の方々にご迷惑にならないよう配慮をして解体物が飛んでいかないようにほこりを抑えるため仮設足場というものを立てシートを張り現場を囲って作業するようになってきました。

さらに時は流れここ最近ですが、建物に使ってある建材類、内部だと石膏ボードというものとか床のシートだったり、さらに外部の壁の塗装剤の中にも一度は耳にしたことがあるとは思いますが、アスベストという有害物質を含んだ建材が過去に使用されていきました。

国の方針で、解体前に事前調査といって、調査ができる資格の持ったものが現地確認を行い建材を採取し、検査機関で検査をし、アスベストの有無をしっかりと確認をして県の報告システムに登録をしてからしか現場に入って工事を進めることができなくなりました。

正直なところ、解体屋さんでも誰でもできるものじゃなくて知識のあるものしかできなくなったなという気がします。ほんとと世の中厳しくなったなという印象しかありません。

あと過去の建築業、土木業なんかは昔日曜日もなく仕事していたような気がします。ましてや土曜



日に休めるなんて私には一切無かったことでした。このご時世、週休二日制はあたりまえ、祝日も休み。国の方針も休みは増やして給料上げろってことですよね

うちみたいな小さな中小企業には痛いことだらけですが、なんとか対応してやっていかなくちやと思っていますが、今ある程度の道筋を作らないと、次の世代の子供たちは対応できないと思っています。

親ばかかもしれませんが、私の息子が会社に入ってくれて親子 3 代で会社をやらせてもらっていますが、どんどん厳しくなる世の中なので世代交代するころはこの国、地域はどうなっているのか。息子の代になったら大丈夫かなって思っています。若い次世代の経営者になる子たちの為にも今我々が何をしなければいけないのか、何を残して上げられるのか。この地域の為にも、いち早く新しいことの情報をキャッチし対応をして、このご時世を生き残れるように、住みやすい街にすること、次の世代の子供たちにバトンを渡すことが今の自分たちがやるべきことだと思っています。

奉仕の話とはかけ離れてしまいましたが、解体屋さんの話と次世代の子供たちに繋げるという話をさせていただきました。

<ニコニコ BOX>

11/29 記念事業、お疲れ様でした。お礼の挨拶は忘年例会で致します。遠慮なく笑って下さい。

周 信夫

ひだホテルプラザでの例会は久しぶりです。この間、記念事業のスピーチコンテストをはじめ色々ありました。ご協力ありがとうございました。

都竹 太志

続けてお休みを頂いておりました。11/22 には長女が嫁に行きやっと 4 人のうちの一人が結婚してくれました。少しは淋しくなるかもしれませんが皆さん遊んでください。

村井 繁喜

周さん、記念事業ご苦労様でした。先月の妻の誕生日にきれいなお花をありがとうございました。「若い方が早朝に届けてくれた」と聞き、「それは会員の上嶋さんだ」と言うと「若い方が入会されているのなら私達みたいな老人はもういいのではないの」と言われてしまいました・・・

松之木 映一

名古屋ゴルフお疲れ様でした。中屋幹事、ありがとうございました。早退します。

高木 純

<12 月のお祝い>

<会員誕生日>

該当者なし

<夫人誕生日>

熊崎 元康	陽子	12月 1日
中田 専太郎	和子	12月 9日
渡辺 修治	珠恵	12月14日
下田 徳彦	尚子	12月16日
住 裕治	かおり	12月16日
村井 繁喜	智子	12月18日
大保木 正博	寿美代	12月23日
西田 智	美佐	12月24日
上田 和史	美紀	12月30日

<結婚記念日>

高殿 尚 H15年12月 6日

