



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

Rotary

◆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 中屋 出

創立 1991 年 5 月 20 日

<出席報告>

◇事務局 高山市本町1ー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 1409 回	56 名	56 名	43 名	——	76.79%
前々回 1407 回	56 名	56 名	41 名	4 名	80.36%

●点 鐘

●ロータリーソング

奉仕の理想

●高山中央ロータリークラブ職業倫理基準

●ビジター・ゲストの紹介

●会長の時間 会長 都竹 太志

「カッコいい年の取り方」と
健康寿命

皆さん、こんにちは。本日も例会にご出席いただき、ありがとうございます。

秋は「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など、色々ありますが、今日は「スポーツの日」

にちなみ、「カッコいい年の取り方」と、それに欠かせない「健康寿命」について、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

さて、私たちはよく「何歳に見える？」なんて話をしますが、最近では「見た目年齢」や「体内年齢」なんて言葉も聞かれるようになりました。

見た目年齢が若くても、血管年齢はおじいちゃん…なんて笑い話もありますが、これはあながち冗談でもありません。

私たちの身体には、“実年齢”とは別に、**血管年齢・脳年齢・骨年齢・免疫年齢**といった「隠れた年齢」が存在します。

そしてこれらはすべて、**日々の生活習慣、食事・運動・睡眠**、そして感情のコントロールに大きく左右されます。

ここで改めて「健康寿命」に注目してみましょう。先月も触れましたが、平均寿命は日本人男性で約 81 歳、女性で約 87 歳ですが、健康寿命はそこから**約 8～10 年短い**のが現実です。つまり、人生の最後の 10 年間を、病気や介護に支えられながら過ごす可能性が高い。

それを「仕方がない」と済ませるのか、それとも「な



るべく最後まで元気でいたい」と思うかは、私たち次第です。

健康寿命を延ばすために重要なのは、「生活習慣をほんの少し変えること」、これに尽きます。

まずは**体を動かす**こと。ウォーキング、ラジオ体操、軽い筋トレでも十分です。

筋肉は年齢とともに減りますが、鍛えれば何歳からでも増やすことができます。

最近の研究でも、「筋肉の量＝健康寿命の長さ」との相関が強く指摘されています。

次に**食生活の見直し**。

「腹八分目」という日本の美学は、単なる食べ過ぎ防止ではなく、長寿の知恵でもあります。

脂っこいものや糖分の取りすぎに注意し、野菜や魚、発酵食品を上手に取り入れていきましょう。

そして、忘れてはならないのが「心の健康」です。実は、怒りやストレスも健康寿命を大きく縮める原因になります。

怒りが続くと血圧が上がり、心臓や脳の負担が増えます。

ストレスは免疫力を下げ、病気のリスクを高めます。

「ムカつく！」と思ったら、少し深呼吸して、笑い飛ばせる余裕を持ちたいものです。

この「心の健康の若さ」を象徴するような人物がいます。

たとえば、**矢沢永吉さん**。永ちゃんは 1949 年生まれの 76 歳。いまだにあのロック魂は健在です。ステージでは 2 時間、飛んだり跳ねたり歌い続け、全国ツアーをこなす現役のロックスターです。あの年齢であのエネルギーは、ただの鍛錬だけでは出せません。

彼の名言にこうあります。「老いなんて、受け入れちゃダメだよ。戦うんだよ。」

あるいは「年齢はただの数字なんだよ」まさにその通り。

いつまでも挑戦し、夢を語る姿は、年を取ることが“カッコ悪い”どころか、“カッコいい”ことだと教えてくれます。いまだにあのロック魂は健在。私たちも、「腰が痛い」「膝がガクガク」なんて言っていないで、戦わないと！

同じように、**加山雄三さん**も、カッコよく年を重ねている代表格です。

88 歳になっても、あの「若大将」が、今もチャーミングで、ピアノ弾きながら歌ってます。音楽や自然を楽しみながら、穏やかな生き方をされています。「若作り」ではなく、**自分らしさを保ったまま、自然体で年を重ねる**という生き方は、私たちにも大きなヒントを与えてくれます。彼、若い頃から酒もタバコもほどほどで、食生活にも気を遣い、運動も欠かさない。何より、「人前に出るから、ダラシない姿は見せられない」って気持ちがある。この“見られてる意識”って、若さを保つ秘訣なんですよ。

そして、もう一人。これは私の“理想のエロ爺”像でもあるんですが、**大村崑さん**。

93 歳で現役。オロナミンC の「元気ハツラツ！」を、今も地で行ってる男です。

週 2 回ジム通い、奥さんとのスキンシップを欠かさず、「恋の相手は今も妻だよ」って言っちゃう。…これはもう、見習うしかないですね（笑）

彼の“脳トレ”は「かきくけこ」

か＝感謝する

き＝興味を持つ

く＝工夫する

け＝健康を意識する

こ＝恋をする

私が言うと誤解を招きますが、「恋をする」って、大事です。何歳になっても、ドキドキする相手がいるというのは、生きるエネルギーになりますからね。

そしてもう一つ、忘れてはならないのが「やりがい」です。

人は、誰かの役に立っていると感じる時、一番元気になれる。

これは経験された方も多いのではないのでしょうか。ロータリーの奉仕活動もまさにそうです。

「超我の奉仕」の理念のもと、人のため、地域のために何かをすることは、**自分自身の健康寿命を延ばす最良の薬**でもあります。

年齢を言い訳に「そろそろ引退かな」ではなく、「まだまだ現役」「やれることはたくさんある」という意識が、心と身体を若く保ってくれるのです。カッコよく年を取るというのは、外見の話だけではありません。

見た目年齢はもちろん大切ですが、それは生活習慣と心の在り方の“結果”です。

背筋が伸び、笑顔があり、会話が楽しめる—それが一番の“アンチエイジング”かもしれません。ぜひ皆さんも、今日から自分の健康年齢に少しでも意識を向けてみてください。

怒りすぎず、よく笑い、よく眠り、少し体を動かし、人と関わる。

その積み重ねが、10 年後の自分をつくります。

健康寿命を延ばすことは、自分の人生を豊かにするだけでなく、家族にも、地域にも、社会にも大きなプラスとなります。

だから皆さん、これから“カッコよく年をとる”ことを意識して、これからの人生を楽しんでいきましょう。

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

◎国際ロータリー第 2630 地区
ガバナー事務所より

- ・会長エレクトレーニングセミナー開催のご案内

○ロータリー米山記念奨学会
より

- ・ハイライトよねやま 307

○高山西ロータリークラブより

- ・例会変更のお知らせ
11 月 7 日（金）休会 定款により
11 月 28 日（金）休会 定款により

<高山青年会議所より>

- ・創立 70 周年記念式典および祝賀会のご案内
日時：10 月 25 日（土）14：00～
会場：ひだホテルプラザ

<会報>

- ・高山 R C

● 3 分間スピーチ

山本 辰男



●出席/プログラム委員会

委員長 角竹 正至

皆さんこんにちは。

出席・プログラム委員会です。
 本日は当委員会では6回ある担当
 例会の第一回目の例会です。
 皆様どうぞよろしくお願いいた
 します。



さて、いよいよ来週日曜日26
 日は岩本ガバナー補佐主管の
 下、当クラブがホストを務めます「IM」インターシ
 ティーミーティングです。本日はその詳細につい
 てIM実行委員長下田さんにご説明をいただきます。
 AIに「IM」とは何ぞやと問うてみると、近隣都市
 のロータリアンが一堂に会し、ロータリーに関す
 る情報を学び、親睦を深める事とあります。

まさに本年度のスローガン

**親睦、学び、成長、奉仕 ～地区と地域の未来を考
 えて～** にぴったりの例会です。

26日は濃飛グループの6クラブが一堂に会して
 の例会となります。

100%出席例会となっておりますので、皆様ど
 うぞよろしくお願いいたします。

それでは下田さんご説明をお願いいたします。

●IM 実行委員会より 委員長 下田 徳彦

今日は貴重な例会の時間を IM
 実行委員会で使わせていただ
 きます。

最初に私の方から全体説明を
 させていただき、その後委員会
 別に分かれたテーブル毎に各
 委員長がみえますので、各委員
 長から詳細について説明させていただきます。



さて、いよいよ今週末にIMが開催されます。IM
 の目的は学びと親睦になります。当日は二部構成
 になっていますが、第一部が学び、第二部が親睦を
 深めていく内容になります。皆様に配布されてい
 る当日のプログラムの資料に沿って説明いたしま
 すが、ここに書いてある事は後で各自確認してい
 ただきたく、書いていない事の重要ポイントを含
 めて説明いたします。当日は7時30分にこの会場
 に集合をお願いします。最終確認をして9時には所
 定の位置についていただきたいと思います。10時
 に開会点鐘となり、セレモニーが30分程行われま
 すが、来賓として高山市長がみえ、玉野ガバナーを
 はじめ4名の特別出席ならびに4名のAGがおみ
 えになります。その後10時30分より当クラブの
 益田大輔さんの講演会の流れです。人生100年時
 代のメンタルヘルスのテーマは、聞く人全てにた
 めになる内容だと思います。12時に閉会点鐘とな
 り、第一部が終了です。

ここで皆様をお願いしたい事があります。第一
 部から第二部への会場移動がありますが、12時15
 分から移動を促す太鼓が始まるので、参加者がス
 ムーズに移動できるように全員で誘導していただ
 き、12時20分には全員が席に着けるようお願い
 いたします。そして2曲目のオープニングの太鼓
 が始まり、太鼓終了につづき、6頭の獅子が各テー
 ブルを回る流れです。そして開会の言葉、乾杯とな
 ります。少し間をおいて、お座付き、めでた、アト
 ラクションと行います。ここは当クラブの本領を
 発揮する部分ですので、高原副実行委員長が中心
 となって盛り上げていきたいと考えていますので、
 交流と親睦を深めていただきたいと思います。第
 二部終了後に会場を変えて、当クラブだけのあと
 ふきになります。

これまで5回の実行委員会を開催し、各クラブ
 ヘキャラバンを組み実行委員会のメンバーが岩本
 AGと同行訪問してきました。最後は皆様の力なく
 してIMの成功はありません。岩本AGの思うところ
 の来ていただいた方がIMに参加して良かったと
 喜んでいただけるIMにしたいと思いますので、ご
 協力をお願いいたします。

<ニコニコBOX>

先日は多くの皆様に「喜寿」のお祝いをして頂きま
 してありがとうございました。また、島ワールドを
 盛り上げて下さいました事感謝申し上げます。

島 良明

先日は、田中 由泰君をはじめ皆様にLineグルー
 プにておほめ頂き誠にありがとうございました。
 やっぱり褒められるって正直嬉しいですね。

中田 専太郎

妻の誕生日にお花をありがとうございました。

和田 良博

先週に行われた「ガバナー杯濃飛グループ予選会」
 に参加された皆様お疲れ様でした。その後の懇親
 会にて余ったお金に気持ちを添えてニコニコへ。

今井 哲也

前回の例会から昨日まで特に何もなく過ぎてしま
 いました。今週はなにかあるかな? 10/26はIMで
 す。ご協力の程よろしくお願い致します。

都竹 太志