



2025-2026
国際ロータリーテーマ

よいことのために
手を取りあおう



フランチェスコ・アレツツォ



諫早西RC
ホームページ



Facebook



諫早西RC
掲示板



2025-2026年度 諫早西ロータリークラブテーマ

『ロータリアンとしての品格と誇りを持とう』

諫早西ロータリークラブ会長 吉田 健一郎

第1873例会 2025年 8 月 6 日例会記録 NO.5 天候 曇り

【本 日】会員数 46名 出席 31名 欠席14名 出席扱い(急引) 0名 免除 1名 出席率 68.89%
【7/23】休会

来 訪 者



【卓話者】

長崎ピース文化祭2025「平和への祈りコンサート」

総合監督 兼 テノール歌手

辻 政嗣(つじ まさし)様(右から2番目)

実行副委員長

橋本 玲子(はしもと れいこ)様(写真中央)

会 長 の 時 間



吉田 健一郎 会長

「脳疲労と健康」の研究をされている九州大学の藤野武彦名誉教授の講演によると、「健康に良い事でも、いやならしない。健康に悪い事でも、好きでたまらないならとりあえず続ける。健康に良くて自分が好きなことから始める。」とされています。

「脳疲労」という言葉は教授の造語です。体が疲れた状態が身体疲労であるように、脳が疲れた状態が脳疲労です。脳が疲れると、寝付きが悪かったり、食事をおいしいと思わなくなったり、便秘したりするそうです。イライラして、気持ちも沈みがち。そうした状況が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などにつながる恐れがあるそうです。

「食べるな」「運動しろ」と無理強いされても長続きせず、リバウンドする恐れがあるそうです。要は自然体。例えば、一日に一度はバランスの良い

食事を取る。好きな運動を続けるなど、生活習慣を無理に矯正せず、自分自身にとって心地よい事をする。これが、心身の健康を取り戻す現代人のための健康法だそうです。

87歳の藤野教授を見るだけで、その成果が分かります。

会 長／吉田 健一郎 幹 事／友永 俊介 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日

例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907

事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323

会報委員／辻 保行・久保 泰正・古賀 秀次・大町 誠

HP/<https://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

幹事報告

例会変更及び休会なし

【お知らせ】

※国際ロータリー日本事務局より

- ① 8月ロータリーレート 1ドル = 149円
- ② 「会員増強・新クラブ結成推進月間 リソースのご案内」

※ガバナー事務所より

- ① 「米山功労者へ感謝状のご案内」
米山功労者：山口大司会員、山崎祥弘会員、塚原浩三
会員、千住良治会員、浦江芳征会員
- ② 「クラブのR I 脱会のお知らせ」
クラブ名：長崎琴海ロータリークラブ
脱会日：令和7年6月30日
- ③ 「夏季休業のお知らせ」
休業日程：8月12日(火)～8月15日(金)

※ガバナーエレクト事務所より

「夏季休業のお知らせ」
休業日程：8月12日(火)～8月15日(金)

※雲仙 諫早南ロータリークラブより

「鎮西学院大学ジャズアンサンブルローターアクトクラブ
例会のお知らせ」
日時：令和7年8月22日(金) 12:30～13:30
場所：鎮西学院大学内 教室

※ロータリー文庫より

「文庫通信 393号」

委員会報告



ロータリー情報委員会 川野 弘茂 委員長
『家庭集会の件』

スマイルボックス

- 吉田健一郎君：テノール歌手 辻政嗣様、実行副委員長
橋本玲子様、本日は宜しくお願いします。
- 日高 正郎君：辻政嗣様、橋本玲子様、諫早西ロータ
リークラブへようこそ！卓話宜しくお願
いします。
- 永井 栄次君：書中お見舞い申し上げます。毎日暑い日
が続きますね。みなさん、頑張ってこの
夏を乗り切りましょう。
- 木村 隆二君：辻様、橋本様、ようこそ諫早西ロータリー
クラブへ!!
- 宮本 峻光君：戦後80年、キナ臭い世界はもういい
よー、皆で私の誕生日祝って下さい。
- 小島 礼文君：早退致します。

本日の合計 (8/6)	累 計 額
¥15,000	¥200,000

【卓話】

卓話者 長崎ピース文化祭2025「平和への祈りコンサート」
総合監督 兼 テノール歌手 辻 政嗣 (つじ まさし) 様
卓話テーマ 「平和への祈りコンサートの紹介」



辻 政嗣 様

