

ニコニコ箱

福井北ロータリークラブ 井筒さん、ようこそ福井ロータリークラブへ。(吉田清二)
 井筒様、卓話ありがとうございました。同じランナーとして尊敬しております。これを機会に練習会で一緒に走れるといいなあと
 思っています。(上田祐広)
 もう夏の気候ですね。(小川博章)
 井筒さん、卓話ありがとうございました。(久代雄一郎)
 最終例会は親睦メンバー全員で頑張ります。(澤田悟恵)
 「ロータリーの友」の友来たる。井筒智子会員にはご多用のところ
 卓話ありがとうございます。(清水慶造)
 井筒智子さん、卓話ありがとうございました。(清水則明)
 今更ですが、大型2種免許に挑戦しました。バス運転手不足問題
 解決には年齢制限があり、残念乍ら貢献に至りませんでした。
 (須賀原和広)
 岩見さんとご一緒させて頂いたので。(長谷川智洋)
 岩見祐樹・塚本 明
 【誕生日御祝】桑原慎治・林 洋三
 在籍御祝 / 健康で元気に会社へ行っております。皆様のおかげ
 です。(菅原将高)
 【結婚記念日御祝】村中洋祐
 結婚記念日御祝 / 感謝です。(須賀原和広)
 各 君

米山奨学特別寄付金

6/9 に地区ローターアクトクラブの年度末報告会・卒業式に参加して
 きました。宮下代表、一年間大変お疲れ様でした。(上田祐広)
 各 君

ビジター受付

- 6月 25日(火) 福井フェニックス 17:00 ~
- 6月 28日(金) 三国 12:00 ~ 12:30
- 7月 17日(水) 福井北 12:00 ~ 12:30

報道機関表敬訪問

6月13日(木) 2024-25年度 市内RC会長・幹事による報道機関への表敬訪問が行われました。
 5報道機関にて各RC新年度重要事業計画を報告がなされました。



ロータリー財団増進特別寄付金

昨日、満93歳になりました。今日は超楽な服装ですみません。(宮崎茂和)
 わずかでも世界の役に立ちますように。(出雲路康照)
 本日、市内8クラブの報道機関表敬訪問に行ってきました。(上田祐広)
 桑原さんと同じテーブルで。(奥村隆司)
 福井市医師会看護学校の女子学生にヒトパピローマワクチンを接種するため、早退します。このワクチンは年間3,000人死亡
 される子宮頸がんを予防するものです。(片山 元)
 卓話をお聞きでき、ありがとうございます。(桑原慎治)
 先日、ローターアクトの報告会・卒業式、その後近くの料亭で懇
 親会に出席してきました。ありがとうございました。(齊藤英夫)
 昨日、足羽山のあじさいロードから足羽神社へ行き、今だけ限
 定の花手水を見てきました。とても美しかったので皆様もぜひ。
 (谷崎由美子)
 井筒智子先生の卓話をお聞き出来て、今日は幸せな1日です。
 (野村直之)
 井筒先生の卓話、聞けず残念。財団寄付あと1万円強で目標達
 成です。(藤井健夫)
 各 君

寄付金の状況

	6月13日分	累計	目標
ニコニコ箱	37,000円	2,339,100円	3,000,000円
ロータリー財団	21,000円	4,072,090円	4,095,900円
米山奨学金	4,000円	2,227,050円	2,540,000円
ありがとうございました。			

同好会【友の輪会】

友の輪会

第139回 友の輪会が2024年6月2日(日)快晴の中、開催されました。
 個人戦優勝者は中広 久会員で、優勝カップ争奪戦(2022年~2024年度歴代優勝者の中で優勝者)は山本 宝会員が見事優勝されました!

2年半清川会長、寺本幹事、椿原幹事で運営させていただきました。
 皆様にはご迷惑おかけしてばかりで大変申し訳ございませんでした。
 次回開催から高木会長、初瀬川幹事、山岸幹事、淡島幹事となりますので皆様よろしくお願い致します。



ROTARY CLUB of FUKUI

R.I. District 2650 2023-2024 Weekly Bulletin
 2024年6月20日 第2635号(創刊2791号)

《2023-2024年度 R.I. テーマ》

クラブテーマ: RC活動を復帰し更に発展すべく 地区スローガン: ロータリークラブに活力と 輝きのある希望を生み出そう!!!

世界に希望を生み出そう

R.I.会長
ゴードン R. マッキナリー

R.I.第2650地区ガバナー
中野 博美

	理 事	監 事	役員補佐
会長	吉田 清二	片岡 正明	副幹事 清水 盛伸
副会長	上田 祐広	斎藤 英夫	副会計 松田 将裕
直前会長	荻原 昭人	奥村 隆司	副会計 滝本 光男
幹事	角谷 恒彦	堀内 康代	副会場監督 鷲田 泰紀
会計	初瀬川達郎	萬谷 光司	副会場監督 中山 浩成
会場監督	岩崎 新	野村 直之	平野 洋一

6月は「ロータリー親睦活動月間」です。 一趣味を通して、海外の仲間とつながり、ロータリーの国際性を体験しよう。-

本日の例会

2024年6月20日 第3586回

今後の予定

12時30分 開会点鐘
 会長挨拶
 退会の挨拶 / 市橋 信孝 会員、山野井 秀一 会員
 委員会報告・幹事報告・その他

13時10分 閉会点鐘

13時20分 開会点鐘
 クラブ協議会(今年度事業報告)

14時30分 閉会点鐘

- 6月27日(木)
最終例会(夜間)/
福井ローターアクトクラブと
合同
- 7月4日(木)
栄誉行事/米山奨学金授与/
クラブ基本方針発表
- 7月11日(木)
クラブ協議会
(活動計画、収支予算報告)
- 7月18日(木)
クラブ協議会
(ガバナー補佐訪問)
- 7月25日(木)
中本 勝ガバナー公式訪問
(福井あじさいRCと合同)

会長挨拶

2023-24年度 会長
吉田 清二

「大河ドラマ“光る君へ”」

新幹線が福井まで延線し福井の知名度を上げるためのいろんなキャッチフレーズがみられます。
 “恐竜の里”とか紫式部が京都以外に唯一住んだ“越の都”とかです。
 紫式部の代表作と言えば平安時代の小説源氏物語です。NHKのTV大河ドラマ“光る君へ”はフィクションですが、源氏物語を手本として書かれ様です。今その越前編も放送されています。
 日本史上平安時代の著名な男性に藤原道長(966-1028)がいますが、紫式部は、藤原道長の長女「藤原彰子」に仕える女房でした。道長が糖尿病であったのは史実のようです。
 糖尿病は当時“飲水病”又は“消渴”と呼ばれていた様ですが、道長は50歳ごろから視力低下し体も痩せ盛んに水を欲しがったとの事、道長の兄藤原道隆も同じ糖尿病であったとの事です。糖尿病になるとなぜ水が欲しくなるのでしょうか?血糖値が高い状態が続くと、それを薄めるために水を欲し、多尿、口渇、多飲になるのです。糖尿病は平安時代には原因治療が分からず死の病であった様です。
 今期の例会も少なくなってきています。今期の私の3つの運営方針の1つとして「心と体の健康に興味を持ちましょう」を掲げ、健康に関して福井大学附属病院腎臓内科の岩野正之教授やストレスヘルスケアに関しては精神科の小坂浩隆教授に卓話をして頂きました。どちらも大変興味深い内容でしたが会員の中には話が難解とか薬の話が多と言う意見もありました。という事で私が例会挨拶の中で健康についての時話題について述べ、会員からの健康に関する質問には出来る範囲で答える例会を心がけました。
 本日は福井北クラブの井筒智子さんの卓話です。トレラン弁護士の方です。宜しくお願いいたします。

事務所 〒910-0006 福井県福井市中央1丁目3番1号加藤ビル5階 TEL: 0776-25-0633 FAX: 0776-24-8622

現在会員数

例会場 ザ・グランユアーズフクイ3F TEL: 0776-24-3200

例会 毎週木曜日12:30~13:30

クラブ会報委員会 委員長: 小野田 亮 副委員長: 村田 長隆

委員: 佐竹 新・柳町 剛弘・竹澤 文孝・吉岡 正盛

ソングリーダー: 木村 恵一 サブリーダー: 北島 恬・野尻 章博・山本 晃司・辻橋 清和・西岡宏二郎・柳町 剛弘・澤田 悟恵

129

名

ホームページ http://www.fukui-rotary.com/ E-mail info@fukui-rotary.com

創立 1950年(昭和25年)10月15日 RI承認 1950年(昭和25年)12月4日(承認 No.7647)

次回の例会

2024年6月27日(木)

- 会場: ザ・グランユアーズフクイ
- 最終例会 (福井 RAC と合同夜間例会)

- 登録受付: 18時00分
- 開会点鐘: 18時30分
- 閉会点鐘: 20時30分

2024年6月13日 第3585回

出席報告	● 現在会員	129名	例会修正出席率	5月23日	
	● 出席者	70名		● メークアップ	27名
	● 欠席者	47名		● 欠席者	14名
	● 出席免除者欠席	12名		● 修正出席率	85.4%
	● 今回例会出席率	60.0%			

●メークアップ (6/6 理事会 13名)、上田祐広・清水盛伸(6/13 報道機関表敬訪問)、村中洋祐(5/25 地区 第6回 職業奉仕委員会)、清水正一(6/14 三国) 各 君

例会報告

本日のビジター

井筒 智子様
(福井北 RC)



幹事報告

幹事 角谷 恒彦



次週6月20日の例会は、12時30分開会点鐘、13時10分開会短縮例会として、その後、13時15分よりクラブ協議会今年度事業報告を担当理事、各委員会より発表していただきます。メークアップ対象となりますので皆様ご出席ください。

報告

会長エレクト 上田 祐広



7月からの次年度の例会会場ですが、今まで通りザ・グランユアーズフクイで開催することを本年度5月の理事会で承認していただきました。コートヤード・バイ・マリOTT福井に例会会場を変更してはどうかのご意見もありましたので、上記の決定に至った理由を改めて説明させていただきます。一番の理由は会場の年間予約が取れないことです。

マリOTTは例えば8月例会の予約を7/1にしか受け付けてくれません。それでは最悪の場合例会難民になるかもしれません。

あと、5/30にマリOTTにて移動例会を行いました。費用はグランユアーズより高額となっています。その他グランユアーズには例会で使用する荷物も無料で預かってもらったりして、以前より大変配慮していただいております。以上の理由で次年度はグランユアーズを例会会場とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。

第4回 炉辺会談 テーマ「一歩前に出て学び行動しよう」(次年度 上田会長方針)

第2班

【開催日時】 2024年5月20日(木) 18:30～ 【開催場所】 四季彩中華 シノワ
【参加者】 (座長)加藤有司 (世話役)清川卓二、市橋信孝、加藤幹夫、菅原将高、寺本光宏、鍋屋昌明、橋本泰久、林 洋三、堀内康代、渡邊義信、吉岡正盛、清水正一、上田祐広、八木信二郎、南 宏、平田 計 17名

- ☆ 上田次年度会長の話：75周年、ガバナー年度成功に向けての準備の年である。会計も含め検討が必要。出席率を上げることも大事である。
- ☆ 職業奉仕担当としてクラブメンバーの職業に向けたキャリア教育や職場訪問例会を企画していきたい。
- ☆ いきいきわくわく楽しくなくては！自分の会社のスローガンと一緒に。人と人との交流は新しいことを生み出す。新会員の初めの面倒をよく見ていきたい。
- ☆ 上田会長の挨拶でロータリーは元気になる。
- ☆ 入会2年目となるが、まだわからない部分がありますが、積極的に一歩踏み込むことで成長していきたい。
- ☆ 例会の歌が歌えないので、みんなで大きな声で歌えるような機会があると良い歌の練習をする例会もあって良いのでは。
- ☆ 駅前商店街のガム取りなど多くの団体と協力して実施した活動など、家族参加企画も良いのではないかと。
- ☆ 年月が経つうちに、緊張感がなくなっている。指導する人が少なくなっている。その指導があって今がある。ロータリーには感謝している。
- ☆ 社会奉仕委員として新しいことを実施していきたい。地区委員として学んだことをクラブで活かしていきたい。
- ☆ マンネリ化している感じがする。単年度活動なので、新鮮さにかけている。前年度と新年度の引き継ぎだけでなく、進化を前提としたコミュニケーションを実施してほしい。
- ☆ 上田会長の人柄が良い年度になることは無違いない。90%の出席率は難しい数字ではない。
- ☆ 予算をつけてくれば、動ける。予算を初めにつけてくれば、新しい企画もできるのではないかと。
- ☆ コロナ前は前向きに参加が多かったが、コロナ後は後ろ向きに参加者も多いのではないかと。会長、幹事で盛り上げてもらいたい。
- ☆ 75周年、ガバナー地区大会年度、IM年度に向け一歩前に出て楽しんでいきましょう。



ゲスト卓話

福井北ロータリークラブ 井筒 智子様



演 題 「トレラン弁護士金パツセンセー山をゆく▲」

1 自己紹介

・1979年9月生 出身は福井県越前市(旧今立町)
・花筐小学校⇒南越中学校(バスケット部)⇒武生高校(水泳部)⇒鳥取大学(ワンダーフォーゲル部)⇒岡山大学(探検部)
・現在は、弁護士11年目(福井で独立開業して6年目)

※福井市宝永松本通沿いにある事務所です。御素麺屋さんの斜め前にあります。

2 トレランとは

トレイルランニングの略称です。山の中をランニングする競技です。

3 主な戦歴(2024年6月時点)

・2022年6月 山中温泉トレイルレース 80 km	優勝
・2022年7月 美ヶ原トレイルラン 85 km	優勝
・2022年9月 広島湾岸トレイルラン 108 km	3位
・2022年11月 富山マラソン 2022	3時間11分21秒
・2023年3月 球磨川リバイバルトレイル 100マイル	3位
・2023年7月 志賀高原 109 km	3位
・2023年10月 峨山道トレイルラン 77 km	優勝
・2024年4月 渥美半島ウルトラネイチャーラン 100 km	2位
・2024年5月 野辺山高原ウルトラマラソン 100 km	2位
・2024年6月 FAIRY TRAIL 60 km	優勝

※最近、短いレースで優勝して優勝賞品をもらうのがマイブームです。

4 球磨川リバイバルトレイル 100マイル

球磨川リバイバルトレイルは熊本県で開催されたレースで、私が初めて挑戦した100マイルになります。詳細は2023年10月発行のロータリーの友に掲載していただいた通りですが、このレースのコースレイアウトは非常に厳しいものでした。ですので、100マイル初心者が最初のレースで選んで良いレースではなかったのです。

累積標高の話ですが、これは、上りの標高差を積算した合計標高を指します。つまり、100メートルと200メートルの山をそれぞれ登ると累積標高は300メートルになります。今回の球磨川リバイバルは累積標高が約9,400メートルなので、おおまかには富士山を3回分登ったことになります。また、コースレイアウトには2パターンあります。

一つ目は、一気に高いところまで登って後はフラット(平坦)なトレイルを走って降りるパターン、もう一つは、登って降りて登って降りてを繰り返すギザギザのコースレイアウトのパターンです。

球磨川リバイバルトレイルは、後者のパターンでギザギザでした。ですので、100マイル初心者にはとても厳しいコースなのです。

5 100マイラーになるための練習

160kmを走り切るにはそれなりの練習をする必要があります。

私は、月間は600km~700kmを走っていますが、練習日と練習内容は以下のとおりです。

月曜 早朝ロード練 10km	夕方足羽山 15km	火曜 早朝健森 10km	夕方足羽山 15km
水曜 早朝ロード練 10km	夕方トラック練	木曜 早朝ロード練 10km	夕方村国山 12km
金曜 早朝ロード練 10km	夕方足羽山 15km	土曜&日曜 長野&岐阜、富山に遠征して高山トレーニング	

※今日(6月13日)も健森を走りましたが、熊がいたような気がします。皆さんも健森を早朝に走る際は気を付けてください。

6 質疑応答

(1) 長距離のトレイルレースで途中食べられなくなるなどの不調が出たときにどのように対処しますか。

⇒自分がターゲットにしているレースが9月にあるとすると7月や8月にアルプスに入り、ありとあらゆる想定をした練習を行います。低体温になったときの対処、固形物が食べられなくなったときの対処、足が動かなくなったときの対処、ありとあらゆる想定です。そのような練習をして挑むとレース途中で不調になってもある程度のトラブルには対応ができるようになります。

(2) 休足日は設けないのでしょうか。

⇒本来は休足日は重要です。私は、休足日を設けると練習をしないことに罪悪感を覚えるので、基本的には休足日は設けません。ただ、練習の後は毎日スーパー銭湯でお風呂とサウナ・水風呂に1時間入り、その日の疲労はその日のうちにしっかり取るにはしています。また、毎日マッサージガンを使って筋肉をしています。

(3) レース途中で鎮痛剤(ロキソニン)を飲むことはありますか。

⇒ロキソニンは、脳を麻痺させて痛みを感じなくする作用があるので、大きな怪我を防止することができません。ですので、私はレース中に鎮痛剤を飲むことはしませんし、鎮痛剤を飲むくらいの痛みが出れば途中でリタイアします。

(4) フルマラソンのタイムはどれくらいですか。

⇒公式には2022年の3時間11分がベストですが、今きちんとロードの練習をした上で走ればサブ3(3時間以内)で走れるかもしれません。

7 最後に

もし、私の話で100マイルに興味をもたれた方がおられたら、健森か足羽山、村国山などの練習にぜひお越しください。毎日どこかでは走っているの、どこかではお会いできると思います。本日は、ありがとうございました。

