

2026年 2月19日 (木) 第2815回 通常例会 会場：能登町商工会館

能都ロータリークラブ 運営方針

「百聞不如一見」



RI会長テーマ〔フランチェスコ・アレッツォ会長〕  
「よいことのために 手を取りあおう」  
第2610地区テーマ〔小山英一ガバナー〕  
「みんなで参加しよう みんなで行動しよう」

## 【 平和と紛争予防/紛争解決月間 】

司会 船田S・A・A

- 開会点鐘 12:30
- 再開の握手 (感染防止のため割愛)
- ローターソング 「奉仕の理想」
- 食事と交歓

### ■ 委員会報告

出席報告 木地委員  
ホームクラブ 27/37名中 72.97%  
メイク補正後 100%  
ニコニコBOX 大谷委員  
24件 24,000円

## 外部卓話 ケロンの小さな村 村長 古矢拓夢 さん

古矢拓夢さんは1999年金沢出身です。2023年冬に祖父・上乘(じょうのり)秀雄さんが運営していた地域拠点「ケロンの小さな村」を継承して能登へ移住しました。学校や企業と連携した体験学習や企業研修、田植えや森づくりなどの自然体験事業を展開し、昨年3月に能登若衆の会を立ち上げ代表を務めています。

私は祖父の場を引き継ぎ、村長兼代表として日々現場に立っています。移住直後の地震で避難生活を経験したことが、自分にとって大きな転機になりました。今は石窯ピザや米粉パンを基盤に、学校や企業と連携した体験学習、田植えや森づくりの企業研修、大学のフィールドワーク受け入れなどを通じて「体験こそ最高の学び」を実践しています。

現在の課題は3つあります。1つは事業化で、好きな場所を守るために持続可能な収益モデルをつくること。2つ目は経営者としての成長で、財務管理や魅力発信を強化するために数馬嘉一郎さんと定期的に壁打ちを行い、数字を基に改善を進めています。3つ目は自然と人間の共生で、子どもたちが自然に触れられる場を守りつつ、災害と向き合う知恵を育てたいと考えています。

また、同世代のつながりづくりとして立ち上げ



### ロータリー知識クイズ45

Q31. ポール・ハリス氏は1935年に初めて日本を訪問した。(○か×か)

【答えは次回の週報に掲載】

た能登若衆の会では、3市2町でご飯会や世代対抗の田植えなどを開催し、世代や地域を越えた混ざり合いの場を作ってきました。目的は単なる交流ではなく、挑戦を応援し合える関係を育て、能登全体のつながりを強いインフラにすることです。これからも現場で汗をかき、能登をもっと面白く、次世代につなげていきます。



▲古矢さんの卓話は数馬嘉一郎青少年活動奉仕委員長(右)が担当した

## 会長の時間 高田清保 会長

運動をすると疲労が蓄積し、オリンピック選手がゴール後に倒れ込む姿や、学生時代に「乳酸が溜まって足が動かない」と言われた経験が思い出されます。しかし、現在では「乳酸＝疲労の原因」という考えは誤りだとされています。20世紀初頭の研究で、激しい運動直後の筋肉に乳酸が多く存在することが確認されたため、乳酸が疲労物質と誤解されましたが、実際には酸素不足の状態で作る過程で生じる副産物にすぎません。乳酸自体が筋肉を傷めるわけではなく、むしろエネルギー源として利用されることも分かっています。

では疲労や筋肉痛は何が原因かという、筋肉内のエネルギー不足、酸性化、神経筋接合部のトラブルなど、代謝や神経の複数の要因が絡み合って起こります。筋肉痛は筋肉の損傷と修復過程での炎症が原因で、翌日に痛みが強くなるのは修復が時間差で始まるためです。

私たちロータリアンは激しい運動をする機会は少ないかもしれませんが、日常生活を健康に過ごすためには筋肉が不可欠です。特に歩行に必要な筋肉を支えるためには、酸素を十分に取り込む呼吸筋を鍛えることが重要です。呼吸筋が強くなると全身の筋肉も働きやすくなり、健康寿命の延伸につながります。結果として、長くロータリー活動を続ける力にもなります。

### 〔豊橋南RCから寄付金〕

豊橋南RCの神谷東樹(はるき)IM実行委員長が例会に出席し、14日開催の東三河分区IMで三宅一宏・元会長(2023-2024年度)が講師を務めたことへの感謝を述べた。会場で募った寄付金を高田会長に手渡し、バナー交換も行った。



高田会長に寄付金を渡す神谷IM実行委員長(右)

### 〔記念品を贈呈〕

「立志の集い」が6日、コンセルのとで開かれ、高田会長が記念品を贈った。



### ロータリー知識クイズ45 Q30の回答

正解は× アーチ・クランフ氏

週報作成：能都ロータリークラブ (2025-2026年度)

会長 高田清保 幹事：池岸雅弘 公共イメージ委員長：五田秀綱

〈設立〉 1967年6月3日 〈認証〉 1967年6月23日

〈例会日〉 毎週木曜日 午後12時30分 点鐘

〈例会場〉 能登町商工会館2階

〈事務局〉 〒927-0433 石川県鳳珠郡能登町字宇出津ヲ字1-12

TEL 0768-62-0777 FAX 0768-62-3435

