



家族と仲間のつながりを大切にし、
持続可能なインパクトを生み出す一年

持続可能な
インパクトを
生み出そう



週報VOL. **68**
2026年7月30日(木)

No. **4**
(通巻3140)

国際ロータリー第2640地区

和歌山東ロータリークラブ

URL: <http://www.werc.jp> E-mail: info@werc.jp

会長報告

北浦 康臣 会長



皆様、こんにちは。

第3回例会にご出席いただき、ありがとうございます。

まずは、和歌山北ロータリークラブ 中村博道（ひろみち）会長、森本芳宣（よしのぶ）幹事、本日はご来訪いただき、誠にありがとうございます。今年一年、どうぞよろしくお願いいたします。

本日の会長報告は、『ロータリーの友』6月号に掲載されていた、同じ第2640地区の田辺ロータリークラブの社会奉仕活動についてご紹介いたします。すでにお読みになった方もいらっしゃるかと思います。

田辺ロータリークラブでは、地域の空き家を活用し、NPO法人「南紀こどもステーション」と協力して、子どもたちや保護者が安心して集える居場所づくりに取り組まれました。

活動では、空き家の所有権や税金の問題、建物の片付けや浄化槽の設置など、多くの課題がありましたが、会員自らが汗を流し、行政やNPO法人と連携しながら一つひとつ解決されました。

この事業には、地区補助金127万円、クラブ支援金165万円、合計292万円が活用されました。補助金と会員の奉仕を組み合わせることで、地域に大きな成果を生み出されたことが大変印象に残りました。

実は、この空き家の問題は田辺市だけの課題ではありません。最新の総務省の調査では、和歌山県は徳島県と並び、空き家率全国1位となっています。空き家率は21.2%で、およそ5軒に1軒が空き家という状況であり、地域にとって大きな課題となっています。

田辺ロータリークラブの取り組みは、その空き家を地域の子どもの居場所へと生まれ変わらせました。地域の課題を地域の資源へと変えた、大変素晴らしい奉仕活動だと感じました。

私たち和歌山東ロータリークラブでも、今年度は島社会奉仕委員長を中心に、「和歌山市公園整備支援 軽ダンプカー寄贈プロジェクト」として地区補助金事業を計画しています。軽ダンプカーの導入により、公園整備の効率化が図られ、美観や安全性の向上が期待されます。また、和歌山城公園の環境整備を通じて観光振興に寄与するとともに、行政とロータリーとの連携強化にもつながる意義ある事業です。

私たちも地域の課題にしっかり目を向け、地域に寄り添い、地域に必要とされる奉仕活動を、会員の皆様とともに進めてまいりたいと思います。

以上、会長報告とさせていただきます。ありがとうございました。

幹事報告

山崎 肇 幹事



- ・わかやま新報に当クラブ北浦会長の「所信挨拶」が掲載されています。…………… 回覧
- ・こぼと学園だより…………… 回覧

お誕生日お祝い



おめでとうございます

三木 保典さん (76歳)
片岡 聖佳さん (62歳)
秦 啓介さん (53歳)
竹中 俊行さん (53歳)

卓話「活力寿命を延ばす歩き方～今の一步一步が未来の自分をつくる～」

山口 マユウ さん



本日は、和歌山東ロータリークラブの卓話にお招きいただき、誠にありがとうございます。

私はウォーキングを専門に20年間活動しており、「人生100年時代」を迎えた今、単に長生きすることではなく、「活力寿命」を延ばし、

最後まで自分の足で歩き、趣味を楽しみながら、かっこよく生きることがテーマに活動しています。

卓話では、健康的に歩くための基本として「適正歩幅」を紹介しました。適正歩幅は身長約45%ですが、急に歩幅を広げると関節に負担がかかるため、無理なく実践できる「3拍子ウォーク法」をお伝えしました。1歩目、2歩目は普段どおりに

歩き、3歩目だけ少し前へかかとから着地することで、自然に歩幅が広がります。

また、上質な姿勢づくりでは、両手を耳の横へ伸ばして「アップ」、胸の前で腕をクロスし肩甲骨を寄せる「シャキーン」の動きを行い、下腹に力を入れながら「タン・タン・ターン」とリズムよく歩くことで、正しい姿勢と歩行を身につける方法をご体験いただきました。

和歌山は車社会ではありますが、ウォーキングは特別な時間を作らなくても、日々の生活の中にビルトインできる身近な運動です。歩くことは単なる移動ではなく、「生涯、自分の足で歩

き続ける」という目的を持つことで、未来の健康づくりにつながります。ぜひ皆様にも、日常生活の中にウォーキングを取り入れ、生涯アクティブに活躍されるロータリアンでいていただければ幸いです。

また、9月6日（日）には和歌山ビッグホエールにて健康イベントを開催いたします。AI歩行解析や各種健康測定などを通して、ご自身の健康状態を知る機会をご用意しておりますので、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

このたびは貴重な機会をいただき、誠にありがとうございました。

🎀 にこにこ箱

🎀 ありがとうございます

和歌山北R.C.会長 中村 博道さん 幹事 森本 芳宣さん
初例会参加できずに申し訳ございません。

島 公造さん 妻にきれいなお花をありがとうございました。

田原 久一さん 4年ぶり1勝しました。又、来週火曜日です。いつも応援ありがとうございます。

竹村 克治さん 山口さん、卓話がんばってよ。

木下 智仁さん 山口様本日はよろしくお願いいたします。

細川 竜二さん 山口様本日の卓話よろしくお祈いします。

刀祢 真大さん 山口様本日の卓話楽しみにしております。

栗本 信行さん 山口マユウ様本日卓話楽しみにしております。よろしく御祈いします。

角野 寛典さん 山口さん本日卓話宜しくお祈い致します。

栢岡 一樹さん 別の会ですが、サッカー大会で優勝しました！！（3部だけど）

山本 敦弘さん 山口様本日の卓話よろしくお祈いします。

川村 正治さん 山口様本日卓話楽しみにしております。

寺下 浩和さん 山口さま本日は卓話よろしくお祈いします。

有田 真隆さん 山口様本日の卓話よろしくお祈いします。

北浦 康臣さん 和歌山北ロータリークラブ中村会長、森本幹事、本日はご来訪ありがとうございます。

山崎 肇さん 和歌山北ロータリークラブ会長中村様、幹事森本様本日はありがとうございます。山口マユウ様本日の卓話宜しくお祈いします。

竹中 俊行さん 第3回例会よろしくお祈い致します。

（お誕生日お祝い）

片岡 聖佳さん 27日に、62才になります。

三木 保典さん 誕生内祝

秦 啓介さん 誕生内祝

竹中 俊行さん 誕生内祝

本日の累計…71,000円（計21名21件）〔お誕生日お祝い…40,000円 奥様花お礼…15,000円 出席献金…15,000円 その他…140,500円 累計…210,500円〕

📅 本日の例会 7月30日(木) 18:30～ 於カルビー丁和歌山店

■ビアパーティ

📅 次回の例会 8月6日(木)

■佐藤義記がバナー補佐訪問クラブ協議会

📅 メーキャップ (敬称略)

7月16日(木)和歌山城南R.C. 佐藤 義記
7月17日(金)和歌山中R.C. 佐藤 義記
7月21日(火)和歌山R.C. 佐藤 義記
7月27日(月)和歌山アゼリアR.C. 佐藤 義記

📅 前回の例会 7月16日(木)

■卓話「活力寿命を延ばす歩き方 ～今の一步一步が未来の自分をつくる～」 山口 マユウさん

■ロータリーソング 瀧川 嘉彦 ソング委員長 「和歌山県民歌」 「それこそロータリー」

■ビジター報告 八幡 浩充 親睦委員長 大阪R.C. 山本 一樹さん 和歌山北R.C. 中村 博道さん 森本 芳宣さん

出席報告

会員数 61名（内出席規定適用免除会員6名）

瀧川 嘉彦 ソング委員長

7月16日(本日)

42名/56名

75%

皆さん、出席してください。

国際ロータリー第2640地区 和歌山東ロータリークラブ 創立/1959年2月23日

例会場/ダイワロイネットホテル和歌山 〒640-8156 和歌山市七番丁26-1 TEL (073)435-3333・FAX (073)423-0057

事務局/〒640-8043 和歌山市福町49 和歌山中橋ビル503号室 TEL (073)432-4343・FAX (073)432-4845

会報・広報・IT委員会/西岡 崇 保井 元吾 角谷 芳伸

例会日
木曜日 12時30分