



2024~2025

# 沼田ロータリークラブ会報

ロータリーのマジック  
The Magic of Rotary

2024~2025年度 国際ロータリー会長 ステファニーA・アーチック

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 田代経量 幹事 福田真盛 会報編集  
例会場 ホテル ベラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3206回 例会報告

2024年6月25日

記録 吉野 登

例会予告

7/2 新年度初例会 18:30 姫本

7/9 クラブフォーラム

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2024年7月2日発行 No.1

## ハートをつくる ロータリー

— 飯島会長・浅沼幹事一年間ありがとうございました —



### ●トライアスロンによる人間形成

飯島千明会長

最後の卓話の時間をいただき、自由に使うてよいということで趣味の「トライアスロン」についてお話いたします。一年を振り返っては浅沼幹事をお願いしました。

この競技はスイムで海や湖などで泳ぐことから始まり、バイクの自転車、ランの長距離走からなっています。スイムはウエットスーツをきて浮力を高めて安全性に注意しています。一斉に泳ぐのでぶつかり合いながら位置確保が大変になります。その次にバイクで各自に保管場所が指定され自転車、次のランの

### ■宮内明彦君退会挨拶

昨年度で終わるつもりでしたが、保坂ガバナ一年度等で大変の様子でしたので一年延ばしました。平成16年入会以来20年お世話になりあつという間に過ぎてしまいました。幹事・会長も努めさせていただきいろいろなことを学び、仕事以外の仲間と過ごすことができました。今後のクラブの発展と皆様のご健勝を祈念して退会いたします。

用具と着替えなどを美味しく場所のトランジションからスタートします。自転車は自転車競技用とは種類が違い空気抵抗の少ない構造だけではなく長時間に耐えられるものになっています。バイクは比較的距離が長いので水分や栄養補給をとれるところです。ランは水分補給が大切で熱中症に注意です。

この競技は1974年にアメリカのサンディエゴから始まり、シドニーオリンピックで種目に選ばれメジャーな競技になりました。

78年ハワイでマラソン大会をしていて自転車と泳ぎでどんなレースになるか挑戦してみることにになり、3.5kmのスイム、110マイルのバイク、フルマラソンのコースでアイアンマンレースを始めました。以来各国で予選をしてハワイで決勝大会を目指すようになりました。アイアンマンはロングレース、オリンピックはスタンダードでスイム1.5km・バイク40km・ラン10kmの構成で基本になっています。この半分の構成がスプリントでジュニアや入門コースになっています。

日本のレースは、鳥取県の米子が発祥の地で、長崎県の五島列島、宮古島、佐渡が有名です。県内では榛名湖のスタンダードとスプリント、敷島公園の前橋ではプールを使い日本一やさしいコースがあります。当クラブでは山宮君・久保郁弥君・久保英弘君・浅沼さんがしています。

私は毎年佐渡のレースに参加しています。レースコースや風光が最高で島一周もするスタンダードとハーフの競技があります。順位だけでなく、完走者は全員表彰され、途中で島人がバケツで水をかけてくれたり栄養補給してくれたりふれあいがある楽しくなる大会です。きついコースでもまた来たくなる大会です。年代別国内ランキングがあり60～64歳で最高8位にまでなりました。

年齢別など無理ないコースを選び楽しんでできる競技です。中には91歳でアイアンマンレースに参加する方もいて、その方は60歳から始め70歳で競技に参加してからです。

この競技は3つの違う競技で長時間かかるものなのでマネジメントが必要とされます。ペース配分、栄養管理、3つをコントロールしてゴールに導く。競技中に参加者間で助け合いもあり知り合いができたり、競技仲間の輪ができます。欲を出すとゴールできな

かったり、一步一步無理なく進める。老若男女関係なく参加できます。

人生も同じで無理なく自分に合ったように進め、ここ一番に力を発揮させる。人生に通じるものがあると感じています。ロータリーでも今年1年会長として乗り切れたのは皆さんと一丸になったからこそと思います。多くの方に支えられ、幹事がまとめていただいたおかげだと思います。この一年に感謝を込めて終わらせていただきます。

### ●この一年を映像で振り返って

#### 浅沼美香幹事

準備から含めて大変お世話になり今日を迎えられました。理事役員はじめ皆様にお支え頂きありがとうございました。今年度の様子を私なりに画像でまとめてみましたのでご覧ください。

## 例 会 報 告

- 司 会 小熊政則SAA出席委員
- ソング 我等の生業・螢の光 櫛淵光彦君
- 来賓及び来訪ロータリアン  
米山奨学生 ディアン・プリハンダニ・  
ショシアナ・スハジャ君

### 会長の時間

#### 飯島千明会長

ついにこの日がやってきました。通算第3206回・今年度41回目の例会は最終例会となります。1年間、無事にここまで来れた事、みなさんに本当に感謝いたします。又、この後の卓話の時間を会長・幹事に預けていただけるとの事ですので、私からは、「自分のライフワーク／トライアスロンの話し」を、幹事からは1年の沼田ロータリークラブの活動を動画で振り返る事をしたいと思います。

この会長の時間はいつも通り、1週間の振り返りから。先週18日（火）例会日の夕刻、沼田RC有志発起人さんによる「割田一敏さん・関真一さん 群馬県総合表彰受賞祝賀会」が川場村田園プラザホテルで開催され、出席者の全員沼田RCメンバーにより盛大にお祝いされました。お二人の功績が認められての受賞ですが、これからもますますの活躍が期待されていますおめでとうございました。

20日（木）には現新理事会が姫本さんで開かれました。今年度の決算見通しを説明させていただいた上で、次年度の所信・予算や

委員会事業、新入会員の承認がなされました。これにより、来週から速やかに田代年度へ移行される事となりました。

又、昨日24日（月）は、2840地区管理運営セミナーが開かれ、沼田RCからは田代会長エレクト・福田幹事予定者が出席しました。全ての次年度準備行事が済み、あとは、7月2日（火）の初例会を迎えるばかりです。

「ハートをつくるロータリー」を合言葉に、奉仕先に、地域に、そしてクラブ内にも「たくさんの温かい気持ち（＝ハート）」をつくれたらいいなと思い1年間やってきました。合格ラインに届いたかどうかはわかりませんが、楽しくも苦しくも貴重な経験をさせていただきました。私自身はとても晴れやかな気持ちです。

すべての人に感謝して、今年度最後の会長の時間を終わります。1年間ありがとうございました！

#### 幹事報告

#### 浅沼美香幹事

一年間お世話になりなんとか今日までやってこられました。本日のお菓子は丸屋さんに特別に頼み、会長と私からの感謝の気持ちです。

#### 委員会報告

#### ◎SAA出席委員会

#### 小倉 仁委員

会員数	会場出席	メーク	出席率
76名	39名	19名	80.30 %

#### ◎ニコニコ委員会

#### 金井正樹委員長

- ・飯島千明君・浅沼美香さん 最終例会を迎えられ皆様に大感謝です。一年間ありがとうございました。
- ・田代経量君 飯島会長浅沼幹事一年間お疲れ様でした。心のこもった例会運営素敵でした。7月からもぜひご支援お願いします。
- ・保坂充勇君 一年間大変お世話になり無事にガバナー職を退任できそうです。ありがとうございました。
- ・割田一敏君 飯島会長浅沼幹事一年間ご苦勞様でした。先日は受賞祝賀会で多数の会員にご参集いただきありがとうございました。今後ともよろしくお願いします。
- ・関 真一君 県総合受賞祝賀会を盛大に開催していただき多くのメンバーに心より御礼申し上げます。発起人の春日代表、津久井さん深津さん戸部さん武田さんに心より

感謝。保坂ガバナー年度の代表地区幹事を終えることができ、地区副幹事はじめご協力いただき皆様に心より感謝して。

- ・宮内明彦君 皆様に大変お世話になり沼田RC会員として素晴らしい時を過ごさせていただきありがとうございました。会の益々のご発展を御祈念申し上げます。
- ・宮澤孝幸君 飯島会長浅沼幹事一年間大変お疲れ様でした。地区大会はじめ変化に富んだ例会も多く楽しませていただきました。保坂ガバナー、関地区代表幹事、各副幹事・地区役員一年間大変お疲れ様でした。当クラブの名声も高まったと思います。宮内明彦パスト会長も勇退され20年間に亘り大変お疲れ様でした。そしてありがとうございました。今後も益々のご活躍をご祈念して。
- ・佐藤 勉君・石川 潤君・安達政喜君・林美津樹君・林 正史君 飯島会長浅沼幹事お疲れ様でした。最終例会出席できず申し訳ございません。
- ・金井正樹君 一年間大変お世話になりました。
- ・県総合受賞祝賀会参加の皆様 割田・関会員の益々のご健勝を祈念して。

#### ◎ニコニコ週間 飯島会長浅沼幹事に感謝して。お疲れ様でした。

岡部 彰君 小熊政則君 小倉 仁君  
春日政志君 櫛淵光彦君 桑原 滋君  
小坂哲平君 小菅茂雄君 塩浦敬之君  
鈴木英俊君 清野啓介君 須田千秋さん  
武田 寛君 津久井功君 須田羊子さん  
戸部聖之君 吉野 登君 西田俊太郎君

#### ◎国際奉仕委員会 津久井功副委員長

グローバル補助金の事業で、奨学生とフィリピンへのX線機器贈呈事業を予定していて先日奨学生の報告をしました。今日はX線事業をサーキットマカティRC他を窓口で総額で66,000ドルかけて行いました。地区からは、25,000ドル負担していただき病院の老朽化した設備を入れ替えて地域医療に援助できました。

#### ◎研修特別委員会 宮澤孝幸委員長

3月12日研修例会で横山パストガバナーの講演内容をまとめ、配布しましたので何度も読んでいただきたいと思います。