

加古川平成ロータリークラブ
会長 原田 悟美
幹事 高田 裕也
公共イメージ委員長 網本 徹
2680 地区ガバナー 城 守

**UNITE
FOR
GOOD**

例会日／毎金曜日 18:00～19:00・例会場／加古川プラザホテル
事務局／加古川市加古川町溝之口 800 加古川商工会議所会館
Tel. 079-422-8000 FAX. 079-422-8100

ホームページ <http://www.k-heisei-rc.com/> Eメール heiseirc@basil.ocn.ne.jp

2025～2026 年度 RI 会長 フランチェスコ・アレツォ

No. 1605 September 5、2025

例会プログラム

第 8 回 (9 月 5 日)

平成フリートーク
「3 クラブ合同例会の打ち合わせ」

例会当番 網本

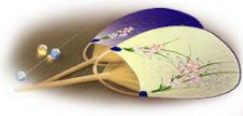
次週例会プログラム

(9 月 19 日)

平成フリートーク
「3 クラブ合同例会の最終打ち合わせ」

次週例会当番 井上

前週例会報告



- ◇ ゲスト 地区会員維持増強委員長 前川忠範氏 (加古川中央 R C)
- ◇ ビジター
- ◇ 出席率 先 週 会員数 16 名 出席数 9 名 出席免除 2 名 欠席数 5 名
先々週 会員数 16 名 出席数 10 名 出席免除 2 名 欠席数 4 名
- ◇ 欠席者 5 名 網本 井上 柴田 鈴木 松野
- ◇ マークアップ 2025 年 8 月 28 日 第 2 回資金推進・ポリオプラス・ロータリーカード合同小委員会 榎



★ 会長の時間

★ 卓話 地区会員維持増強委員長 前川忠範氏

RI テーマ よいことのために手を取りあおう

会長の時間

会長 原田 悟

皆さん、こんにちは。今日は「痛風と健康管理」について、私の実体験を交えてお話しさせていただきます。

まず、結論から申し上げます。

痛風は…笑えません。いや、笑ってもらってもいいのですが、本人は笑えません（

ある朝、目覚めると足の親指が「お前、昨日何食べた？」と怒っているのです。

赤く腫れて、熱を持って、歩くたびに「何か悪いことしたか…」とつぶやく日々。

病院で言われたのは、「尿酸値、立派ですね」——褒められているのかと思いました（笑）

原因は明確です。

- ・飲み会でのビール（乾杯だけのつもりが、気づけば3杯）
- ・平日の一人ランチ（ほぼ毎日ラーメンです）
- ・毎晩「ちょっとだけ」つまみながらの晩酌（これが一番危険）

でも、痛風になって気づいたことがあります。

それは「健康は奉仕の土台」だということ。

足が痛いと、例会にも行けない。仕事もできない。

そして何より、予定ゴルフラウンドのキャンセル（これが一番つらい）

最近ゴルフ仲間からのお誘いが減っている気がします

そこで、私が始めた健康習慣をご紹介します：

-  野菜を先に食べる（サラダを挟む勇氣）
-  毎朝 15 分のウォーキング（通販でランニングマシン購入）
-  水をたくさん飲む（ビールの代わりに“命の水”）
-  健康アプリで尿酸値を記録（見たくないけど、見ないともっと怖い）

そして何より大事なのは、「仲間と一緒に健康を意識すること」です。

ロータリーの仲間が「最近どう？尿酸値は？」って聞いてくれるだけで、ちょっと頑張ろうと思えるのです。

仕事も大事。ロータリーも大事。でも、健康はもっと大事。

痛風になって初めて、ロータリーの「継続的な活動」の意味が身に染みました。

皆さん、どうかご自愛ください。

そして、次の懇親会では「ノンアル飲み会」も検討していただけると、私の体が喜びます
ご清聴ありがとうございました！

本日もよろしくお願いします。

本日の幹事報告

※ 例会欠席の時は必ず事前に事務局へ連絡！

① 回覧します

- ・地区補助金プロジェクト見学訪問のご案内(尼崎南RC)
- ・熊本平成ロータリークラブ週報
- ・2025-26 年度 国際ロータリー・ゾーン 1 A. 2 & 3 ロータリー財団セミナー開催のお知らせ

② Box に月信、Rの友、本日の資料を入れています。

③ 次週 12 日(金)の例会は例会取消〔定款第 7 条第 1 節(d)〕となっております。お間違いのないようをお願いいたします。

SONG TODAY

夕焼け小焼け

童謡

作詞 中村雨紅 作曲 草川信



夕焼け小焼けで日が暮れて

山のお寺の鐘になる

お手で繋いで皆帰ろう

カラスと一緒に帰りましょ

クラブ会報・雑誌
記録小委員会



オンラインカ・ハキーム・ババロラ氏が 2026-27 年度国際ロータリー
会長として選ばれる



オンラインカ・ハキーム・ババロラ氏（ナイジェリア、トランス・アマディ・ロータリークラブ所属）が、理事会により 2026-27 年度国際ロータリー会長として選出されました。ババロラ氏は来年 7 月 1 日に会長に就任します。

理事会は、8 月 11 日のユン・サング RI 会長エレクトの予期せぬ辞任を受け、特別会合を開きました。RI 章典と方針に基づき、理事会は、2024 年 8 月に行われた国際ロータリー会長指名委員会によって審査された候補者の中から、新たな会長エレクトを選出しました。

ババロラ氏は、1988 年に大学で工学の学位を取得。シェル PLC で要職を歴任するなど、石油・ガス業界で 25 年間勤務し、4 大陸でプロジェクトを実施。リビエラ・サービス社（石油・ガスインフラ供給会社）とリード・アンド・チェンジ・コンサルティング社（管理職コーチングと組織業績アドバイザーグループ）の 2 社を設立。

ババロラ氏が所属する専門職団体には、ナイジェリア技術者協会、安全専門家協会、変革管理専門家協会などがあります。経済・社会政策について政府に意見を提供する地元組織、ジェリコ・ビジ

ネス・クラブのメンバーとなっています。

1988年から1994年までローターアクターとして活動したババロラ氏は、2018-20年度にRI理事、2019-20年度には副会長を務めました。1994年以来、トランス・アマディ・ロータリー・クラブの会員であり、2011-12年度に地区ガバナー、2017-23年度にEnd Polio Now：歴史をつくるカウントダウンキャンペーン委員会（2017-20年度副委員長）、2013年～現在はナイジェリア・ポリオプラス委員会（2016年～現在アドバイザー）での役職を歴任しています。

既婚であり、二人のお子さんがいます。冠名基金とアーチ・クランプ・ソサエティを通じてロータリー財団を支援。シェルターボックスUKの評議員、セーフ・ブラッド・アフリカ・プロジェクトの理事としてボランティア活動も行っています。アフリカ100周年英雄賞、ポリオのない世界のための地域奉仕賞、超我の奉仕賞、ロータリー財団功労表彰状を受賞。

2025年8月