



2024年 1月18日発行 会報第1176号

今週のプログラム  
(2024年 1月 25日 第1176回例会)

卓話：麻酔のお話

担当：相原 正雄 会員

次週のプログラム  
(2024年 2月1日 第1177回例会)

卓話：日本経済と世界経済

担当：荒木 幹男様

第1175回例会 (2024年 1月18日) の記録

#### 「会長の時間」

藤田 芳浩 会長

先週の「新年例会」久しぶりに楽しい雰囲気での例会で皆様に感謝いたしております。

これからももっと親睦を深められる例会をとっています。

さて、1月も後半に入りまして、気温変動が大きく体調を崩されるケースが多いと聞きます。

私も喉がガラガラ声になったので、今週月曜日に耳鼻咽喉科で診察してもらいました。

休み明けの月曜日でしたので、多くの方が待合室におられるだろうと予想していましたが、待合室にほとんどおられず来院者が少ないなあ—と想着ていましたら、電話での相談が診察を待っている間に数件入りました。つまり発熱している方が多い様なのです。コロナとインフルエンザが流行しています。1日の朝と夜との気温差も大きく体調管理には、本当に気を付けなければなりません。

さて、昨日1月17日に「RI 第2660地区IM 第2組 次年度会長・幹事 顔合わせ会」が開催され会長エレクトの高尾 修会員が参加されました。先程、当日配布されました資料を頂きましたのでご紹介いたします。主に2025年4月から開催される「大阪・関西万博」に関しての内容となっています。2025年4月12日(金)には、「ロータリー大阪・関西万博 開幕祭」つまり前夜祭が大阪国際会議場にて開催される予定です。また、「ロータリーEXPO フェスタ 1~6組」としてIM 第1組から第6組までそれぞれの各1Mグループが「大阪・関西万博」を盛り上げる企画も組まれている様ですので詳しくは、内容を確認出来次第 皆様にご報告したいと思います。

これは以前から申し上げていますが、あまり通常例会に来られていない会員の方々も参加できるように平日の木曜日ではなく日曜日等に設定した、上賀茂神社参拝などの移動例会を近いうちにも開催したいと思っておりますので皆様宜しくお願い致します。

具体的な内容は改めてご相談いたしますので、皆様ご協力宜しくお願い致します。

＜寄付表彰＞★第12回米山功労者メジャードナー ★第10回米山功労者メジャードナー



高尾 修 会員



水島 洋 会員

＜出席報告＞ 高尾 修 SAA 補助

会員数（内出席免除会員1名） 19名

本日の出席者数 11名

（内出席免除会員0名 名誉会員0名）

本日の出席率 61.11%

＜ロータリーソング＞ 全会員

♪限りなき道ロータリー♪

＜本日の演奏曲目＞ 近藤 美里さん

1. 雪の華

2. My One And Only Love 3. ミモザ

＜幹事報告＞

水島 洋 幹事

1. 千里ロータリークラブより、第2組IMロータリーデー及びフレッシュロータリアン研修交流会のご案内が参りました。次回例会日までにご出欠をお知らせ下さい。

【IMロータリーデー】

◆会場：千里阪急ホテル ◆開催日時：2024年2月17日（土） 14:30～18:15

2. 本日例会終了後、理事会を開催致しますので、理事・役員はご出席下さい。

＜SAA報告＞

高尾 修 SAA 補助

※スマイルボックス

水島会員 山本 雅之会員、卓話 よろしく。

松田会員 ファインセッション よろしく。

※ロータリー財団

高尾会員 山本(雅)会員、卓話よろしく！

※米山記念奨学会

高尾会員・山本雅之会員 コメントなし

※メイプル基金

藤田会員 山本 雅之会員 卓話楽しみです！！

水本会員 寒いです！！

黒川会員 先週は欠席のおわび！

山本友亮会員 コメントなし

<理事会議事録>

水島 洋 幹事

1. 能登地震災害援助寄付について

地区への対応よりも山本加奈子様への対応を最優先とする。山本様より支援の増額依頼があればその時点で前向きに協議する。

2. 今年度親睦活動の報告 3月移動親睦例会企画

結果報告及び残高報告

出席の少ない会員が参加できる例会を企画

京都 上賀茂神社参拝の移動例会は日程を3月10日(日)として企画する。

3. その他

銀行振込手数料が高くなっているためネットバンキングの活用を検討する。

<ファインセッション>

松田 親男会員

例会場拠金 ¥9,361



—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—\*\*\*—

<本日のお料理>



1. バンバンジーサラダ仕立て
2. レタスと青菜入り卵スープ
3. 海老団子クルトン揚げと海鮮細春巻
4. 細切り豚肉と野菜の炒め
5. 海老のチリソース煮
6. ご飯・ザーサイ
7. ココナッツミルク

## 卓話「マラソン戦歴」

山本 雅之会員

2009年、お客様との恒例の食事会にて、これまでもマラソンに誘われ続けて5年目くらいの事、ついに断るのを観念して走ることにする。

但し、やめる為の条件として、お客さんも達成したことがない「NAHA マラソンでサブ4」を達成したら走ることをやめられると決める。

初フル参加は、翌年となる2010年のNAHAマラソン、それまでに、いやいやではあるが、自分なりに練習もし、10kmマラソンにも出たりして臨むが、あえなく撃沈。

登り坂が多くて、とにかく暑いNAHAマラソンでのサブ4の厳しさを初めてながら思い知らされる。

ただ、翌年3月フル参加2回目の篠山マラソンにて初めてサブ4を達成したものの、あくまでも、やめる条件は、「NAHAマラソンでのサブ4」だったので、引き続き続けることになる。

その後、ハーフでは、1時間36分台や、2013年には他のフルマラソンで1か月の間に3度もサブ4を達成しているのに、NAHAマラソンだけは惜しくも達成出来ず、結局5回目の参加となった2014年によりやく目標を達成することが出来ました。

本来ならば、ここで走るのをやめても良かったわけですが、ここまで来ると既に走れる身体となっていたので、やめるのも勿体ないと思い、今でも走り続けていると言う訳です。

ちなみに、今まで各種マラソン大会で走った距離だけでも約1,500km、その他、練習で走った距離も含めると約13,500kmになります。

これは、大阪からインドのムンバイまで往復できる距離となり、片道であれば、アフリカ大陸西部に位置するナイジェリア最大の都市ラゴスまで行ける距離となります。

また、フルマラソン(42.195km)を走った回数に換算すると、約320回走っていることとなります。更に、時間で言うと、仮に10kmを走るのに1時間と換算して、1日24時間走ったとしても、約2か月間走っていることとなります。

最後に、今でも辞めたい気持ちはあるものの、誰かしらの誘いを受け、未だにいろんな大会を走っていますが、マラソンで全国いろんなところへ行けるのはいいものの、正直言って、マラソン無しでいろんな所へ行ければもっと楽しいと思いますし、ゴルフなら歳をとってもできるスポーツかも知れませんが、マラソンは歳を取れば取るほどキツくなり、あと何年続けられるかわかりません。

## \*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\* 記 録 ~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

					グロスタイム	ネットタイム
1	2010年	3月14日	10km	万博公園	— — — —	54 : 29
2		10月10日	10km	あざいお市	— — — —	49 : 53
3		12月 5日	フル	NAHA 1	4 : 55 : 44	4 : 43 : 08
4	2011年	1月 9日	10km	信太山駐屯地	— — — —	52 : 00
5		1月23日	ハーフ	高槻	1 : 45 : 08	1 : 44 : 04
6		3月 6日	フル	篠山	4 : 06 : 45	3 : 59 : 12
7		10月30日	フル	大阪	6 : 00 : 19	5 : 54 : 17
8		12月 4日	フル	NAHA 2	4 : 42 : 57	4 : 40 : 14
9		12月23日	ハーフ	宝塚	1 : 45 : 20	1 : 44 : 58
10	2012年	1月 8日	10km	信太山駐屯地	48 : 40	48 : 32

11		1月29日	ハーフ	大阪		1:37:30	1:36:38
12		3月20日	ハーフ	万博公園		1:38:13	1:38:03
13		8月26日	10km	神鍋高原		48:32	49:24
14		12月2日	フル	NAHA	3	4:08:25	4:06:37
15		12月24日	ハーフ	宝塚		1:39:09	1:37:36
16	2013年	1月27日	ハーフ	大阪		1:37:28	1:36:48
17		2月17日	フル	泉州国際		3:49:36	3:48:09
18		3月3日	フル	篠山		3:52:45	3:49:15
19		3月10日	フル	京都		3:49:44	3:47:49
20		12月1日	フル	NAHA	4	4:10:38	4:08:50
21		12月14日	駅伝10km	万博公園		— — — —	44:45
22		12月23日	ハーフ	宝塚		2:06:23	2:04:42
23	2014年	3月2日	フル	篠山		3:45:11	3:44:55
24		12月7日	フル	NAHA	5	3:59:13	3:58:13
25		12月23日	ハーフ	宝塚		1:45:41	1:44:53
26	2015年	1月25日	ハーフ	大阪		1:39:54	1:39:06
27		2月15日	フル	京都		5:24:00	5:21:22
28		12月6日	フル	NAHA	6		
29	2016年	1月31日	ハーフ	大阪		1:40:10	1:39:26
30		2月28日	フル	東京		4:53:56	4:56:55
31		10月2日	リレー	園田競馬場		— — — —	— — — —
32		10月30日	フル	富山		4:34:35	4:32:58
33		12月4日	フル	NAHA	7		
34	2017年	1月29日	ハーフ	大阪		1:45:57	— — — —
35		3月30日	リレー	大阪城		— — — —	— — — —
36		11月26日	フル	大阪		5:21:12	5:16:27
37		12月3日	フル	NAHA	8	4:52:18	4:50:03
38	2018年	5月22日	ハーフ	あだち五色桜		— — — —	1:59:19
40		11月25日	フル	大阪		4:12:20	3:54:38
41		12月2日	フル	NAHA	9	4:39:39	4:37:52
42	2019年	4月7日	10km	芦屋さくら		— — — —	58:16
43		8月25日	フル	北海道		4:50:20	4:44:34
44		12月1日	フル	NAHA	10	4:38:28	4:31:41
45	2020年	1月26日	ハーフ	大阪		1:51:11	1:49:50
	2021年	— — — —	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —
46	2022年	8月28日	フル	北海道		5:19:40	5:14:16
47		12月4日	フル	NAHA	11	4:32:13	4:30:27
48	2023年	1月22日	ハーフ	高槻		1:51:19	1:50:17
		2月26日	フル	大阪		— — — —	— — — —
49		12月3日	フル	NAHA	12	4:58:52	4:56:30

50	2024年	2月25日	フル	大阪
51		8月25日	フル	北海道
52		10月27日	フル	横浜
53		12月1日	フル	NAHA13

2009年～2023年 練習を含めた総走行距離：13,515 km

2009年： 265 km	2015年： 850 km	2021年： 110 km
2010年： 685 km	2016年： 795 km	2022年： 755 km
2011年： 1380 km	2017年： 700 km	2023年： 425 km
2012年： 1825 km	2018年： 860 km	2024年： 55 km
2013年： 1735 km	2019年： 990 km	
2014年： 1470 km	2020年： 615 km	

■フルマラソン出場回数 27回 (サブ4は7回)

■ハーフマラソン出場回数 14回

■10 km・リレー出場回数 9回

・フルマラソン出場大会

- 12回 NAHA マラソン
- 4回 大阪マラソン
- 3回 北海道マラソン ・ 篠山マラソン
- 2回 京都マラソン
- 1回 泉州国際マラソン ・ 東京マラソン ・ 富山マラソン

・ハーフマラソン出場大会

- 6回 大阪ハーフマラソン
- 4回 宝塚ハーフマラソン
- 2回 高槻ハーフマラソン
- 1回 あだち五色桜ハーフマラソン ・ 万博公園ハーフマラソン

		グロスタイム	ネットタイム
初サブ4 (篠山)	2011年	4:06:45	3:59:12
NAHAサブ4	2014年	3:59:13	3:58:13
フルマラソン ベストタイム (篠山)		3:45:11	3:44:55
ハーフマラソン ベストタイム (大阪)		1:37:30	1:36:38
10 kmマラソン ベストタイム (万博公園)			44:45

4週連続40 km越え

急遽の代走

今年の予定

