

1月7日(水) 会員スピーチ  
「歳男・歳女会員の年頭所感」

1月22日(木)  
「松江4クラブ合同例会」

ホスト：松江東RC  
例会場：ホテル一畑 平安  
例会：18時30分～19時20分(予定)  
懇親会：例会終了後～20時50分(予定)

目次	真司	会員	14日	勝部	晋	会員	15日
高梨	泰至	会員	19日	山根	睦	会員	27日
内田	寛	会員	28日	大居	慎治	会員	29日

内田 寛 会員 28年      木村俊一郎 会員 6年  
高梨 泰 至 会員 6年

月 日	クラブ名	受付場所
1月8日(木)	米 子 中 央	ANAクラウンプラザホテル米子
1月8日(木)	平 田	ホテルほり江
1月15日(木)	松 江 東	ホテルー畑
1月20日(火)	松江しんじ湖	ホテルー畑
1月22日(木)	松 江 東	ホテルー畑
1月26日(月)	松 江 南	松江エクセルホテル東急
1月27日(火)	松江しんじ湖	ホテルー畑
1月29日(木)	平 田	ホテルほり江

※ 1月28日(水) バイキング形式の食事

令和 7 年12月17日 (水・雨)

メーキャップ：角戸、錦織（松江しんじ湖）

- ご挨拶  
7月～12月までの事業報告とお礼
- 衛星クラブ9名出席

● 本日の家族忘年会が年内の例会はこれで最後となります。  
12月24日（水）、12月31日（水）は休会です。  
来年は1月7日（水）が新年初例会となります。  
通常例会で開催致しますのでよろしくお願い致します。

● 大谷聡介副会場監督  
出席報告

## 「例会兼家族忘年会」

14.000 円

川本文 (誕生月)

ベストメッセージ賞：該当なし  
司会 大谷聡介副会場監督

# 家族忘年会

2025年12月17日(水) 19:00~21:00

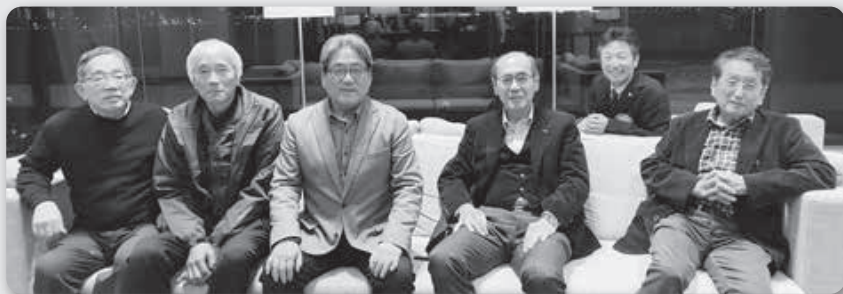
司会：木村俊一郎親睦出席委員長  
山根 睦親睦出席副委員長

- 開会挨拶 後藤 勇会長
- 後藤勇会長より谷口正人会長エレクト紹介
- 谷口正人会長エレクト挨拶
- 乾杯のご発声 小林祥泰第3グループガバナー補佐
- ノイズ演奏  
(中村寿夫会員、大谷厚郎元会員、新宮靖人元会員、  
長岡住右衛門元会員+バンドマンさん)
- くじ引き大会
- 子供さんお孫さんへのプレゼント

- 奥様への感謝を込めて花束贈呈
- 閉会挨拶 山崎徹副会長
- 手に手つないで







ひとこと  
随想

歳男

年頭所感



津久井 宏

1966年8月30日生まれですので、今年60歳になります。「60歳」と言うと、若い時は“死の一手手前”“棺桶に片足”のように思っていました。が、実際に近づいてみると不思議なもので“人生あと三分の一”の感覚です。ただ、身体各機能の低下を感じ、血圧と尿酸を押さえる薬は手放せなくなりました（涙）。

そんな節目の年を前に、松江の道場で昔親しんだ少林寺拳法を再開しました。あまりに動かない身体がとても情けなくなりましたが適度な運動は気持ちのいいもので、続けたいと思います。

年頭にあたり、60歳以降をどう生きるか考えてみました。私なりの答えは「学び続け、動き続け、遊び続ける」です。若い頃は、目標に向かって一直線に走ることが正義でした。しかしこれからは、速度よりも持続。大切なのは、お穏やかな気持ちで無理なく続けられる習慣を持ち、身体も心も“少しでも負荷をかけて”鍛え続けることだと思います。いきなり大技に挑まず、基本を丁寧に積む。人生も同じで、日々の基本——睡眠、食事、会話、感謝——を疎かにしないことが肝要であると感じます。

そして、何か新しいことにもチャレンジしたい。

もっとも、候補を並べてみると狩猟、家庭菜園などのアウトドア生活、釣り……遊びのことばかりです。ですが、これは決して“ただの遊び”ではありません（と、ここは強調しておきます）。自然と向き合い、自分の手で工夫し、失敗して学び、達成感を得る。狩猟は命と責任を学ぶこと。家庭菜園は野菜を知り、土を知り、季節を知り、己をしる事。釣りは水中の複雑なパラメータとの答え合わせ。いずれもこれまで深くやってこなかった取り組みです。

こう考えると還暦とは、終点ではなく折り返しでもなく、単なる通過点なのかもしれません。これからは、肩書きよりも暮らし方。成果よりも関わり方。たくさんの人に支えられてきた分、今度は私が、周囲に小さな安心や笑顔を増やしていける存在になりたいと思います。道場での一礼、仕事での一言、地域での挨拶。そんな当たり前を丁寧に積み重ねながら、島根の四季を楽しみ、時には釣り糸を垂らし、時には畑を耕す。こんな残りの人生にしたいです。

引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。  
（空港管理）