



広島東南ロータリークラブ

会長方針『みんなで作ろう素敵なクラブ』
～ロータリアンの煌めきが織りなす友情と奉仕の絆～

2026年4月13日（第2992回例会）

例会日 月曜日 ANAクラウンプラザホテル広島 TEL241-1111

事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 TEL221-4894

会長 久保和浩 幹事 守下康弘

4月は「環境月間」です
4月ロータリーレート160円



本日の例会

12:30 点 鐘

ロータリーソング「我等の生業」

来客紹介 (親睦委員会)

会 食

12:45

会長時間 (久保会長)

幹事報告時間 (守下幹事)

委員会報告

・出席報告 (出席担当)

・その他

同好会報告

S.A.A.

13:00

プログラム

13:30

点 鐘

会長時間

○連続出席100%会員表彰(4月)

中村伸弘会員 38年 三宅正光会員 4年

米川 晃会員 26年

○米山功労者 第3回マルチプル表彰

吉田範子会員

幹事報告

○例会終了後、次年度理事役員会開催

本日のプログラム

「環境を考える」 且壮之助会員

次回例会(4月20日)

「環境に因んだ話」 Slow & Polite 秋山裕一様

お知らせ

例会出席報告

○2026年3月9日例会

会員総数 84名
出席免除者 5名
(内出席3名
出席率対象会員82名
そのうち 出席62名
欠席20名
メイクアップ 20名
出席率 100%

○2026年3月23日例会

会員総数 84名
出席 57名
欠席 27名
ゲスト 1名
ビジター 0名

今後の予定

○第32回第2710地区G杯親善野球大会 決勝戦

と き 4月25日(土)12:30～(VS:光RC)

と ころ マツダスタジアム

★クラブリーダーシップ・ラーニングセミナー(対象者)

と き 4月26日(日)13:30～

と ころ 会 議 広島国際会議場

懇親会 ホテルグランヴィア広島

○広島14RC合同懇親ゴルフ大会

と き 4月29日(水・祝)雨天決行

と ころ 広島カンツリー倶楽部 西条コース

★第2710地区ローターアクト奉仕デー 中日戦

と き 5月2日(土)11:30～

と ころ マツダスタジアム(広島市南区)周辺

*予告★PHRC合同記念樹付近の清掃活動

と き 5月16日(土)10:00～13:00

と ころ ひろしま美術館北側緑地帯

★本・次年度合同クラブアッセンブリー

と き 5月18日(月)18:30～

と ころ ANAクラウンプラザホテル広島 22階

★はメイクアップ対象事業です



4月6日例会 入会式の様子
佛園悦子会員 歌代 剛会員



佛圓悦子会員

このたびご縁をいただき、広島東南ロータリークラブ入会させていただくことになりました佛圓悦子と申します。

現在、安芸郡熊野町にて、司法書士として個人事務所を経営しております。先日参加させていただいた会では、みなさまの意識の高さや温かな心配りに触れ、大きな刺激とともに、これからご一緒できる喜びと、出会いへの期待がさらに膨らみました。

まだまだ未熟ではございますが、ご縁に感謝しながら、自分らしく関わってまいりたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。



歌代 剛会員

この度前任の濱本より引継ぎ広島東南ロータリークラブに入会させていただくことになりました、三機工業株式会社の歌代剛と申します。

三機工業は建築工事において空調・衛生設備の施工を行ういわゆるサブコン会社です。

1992年の入社以来、事務所ビル・工場等の新築・改修工事を担当し、埼玉、神奈川、東京を回りこの度広島にたどり着きました。本クラブの他業種の方々に組織の舵の取り方や企業継続などについてお話をお聞きしたいと思っています。

家族構成は妻・息子2人で埼玉のペンシルハウスに暮らしております。今回は当然単身赴任となりますが家族のあまりのリアクションの薄さに愕然としました。

趣味は映画(邦画)鑑賞で昨年は40本ほど観ました。それと家族で良く山や川へ行き、へびを捕まえてはリリースという遊びを楽しんでおり、初めての西日本で発色の違う種類が見られると息子は楽しみにしております。休日には心の洗濯に出掛けたいと思っています、「ここは行っておくべき!」を教えていただくと嬉しいです。

こんな人間です、どうぞ宜しくお願いいたします。



前回2026年4月6日例会

「人生120年時代 ～幸福長寿のための心身調整法(土肥メソッド)～」

土肥雪彦会員

人生120年時代、健康・皇寿(111歳)を超えるために
～幸福長寿のための心身調整法・若返り法など(土肥メソッド)～

広島大学名誉教授・国立広島病院名誉院長
あかね会顧問 土谷総合病院外科 土肥 雪彦

- 1 医者の掛かり方、医者にできること、皆さんができること
- 2 老いて楽しく暮らすに生きる～セルフケア・ヒーリングの重要性
- 3 食事やサプリ、セルフケアで遺伝子スイッチのオン・オフ
- 4 不老・若返りの要:ミトコンドリア・テロメア・幹細胞などの活性化
- 5 調食、調息、調心、調身:心身一如の心得
- 6 医食同源、食(調食、食業、補食、プチ断食)は健康長寿の要
- 7 何処でも出来るセルフケア・セルフヒーリング法
- 8 万能のイヤーズサウンドヒーリング・ロータス(蓮華)法
- 9 AI時代の死生観づくり (生きてよし、逝ってまた吉の心境)

今この瞬間が、過去、未来、そして来世を創る。

(東南ロータリー卓話参考資料 2026.0406)
(地域貢献活動:中島土谷クリニック・医療相談)



脳外科医から消化器・血管外科医に転向
意気消沈していたら、先輩の土谷太郎先生から留
学支援。
お陰で、三人の世界的権威者から
透析、免疫学、肝・腎移植を一度に学べ
ライフワークとなる。1967年Seattle, Denver

慢性透析療法創始者
B.Scribner教授と
世界初の慢性透析患者C.Shield氏



骨髄移植のゴッドファーザー
E.D.Thomas教授と奥様
(1990年、ノーベル賞受賞)



肝・腎移植の第一人者T.Starzl 教授



中島山谷クリニック (医療法人あかね会山谷総合病院)
セカンドオピニオン・医療相談外来



八幡喫茶から平和記念公園が見える



- * 医者の掛かり方、治療法選択
医者に出来ることは検査、診断、治療
* 患者さんが出来ること
「治し癒すのは自己治療力」を、理解して頂く
「セルフケア・ヒーリング法・土肥メソッド」
代替医療の利点と問題点、活用法 気功や
ヨガ、レイキ、経絡治療などの活用法
サプリメント、ハーブ剤、漢方薬などの取り方
幸せホルモン増強法、老化・認知症防止法、
若返り法など、ご指導致します

水曜日 9時～12時(要予約) 担当:土肥雪彦
セカンドオピニオン・医療相談外来予約窓口
中島山谷クリニック 電話:(082)542-7271
http://www.tsuchiya-hp.jp/hpt/nty/s_opinion.htm

食同源

食[調食、食養、補食、プチ断食]は健康長寿の要

食べ過ぎない、よく噛む。
悪いモノを減らす(白砂糖・人工甘味料、白米、食塩、食品添加物)

* 優良食品ーがん・老化・認知症防止、免疫力増強、炎症軽減効果あり
ニンニク、キャベツ、黒豆、小豆、しょうが、人参、セロリ、キノコ、タマネギ、
ウコン、玄米、納豆、卵、レモン、トマト、ナス、ピーマン、プロコッロ、
クルミ、アーモンド、緑茶、珈琲など

* プチ断食

夕食(夜7時)から朝食(朝8時)まで、13時間ぐらゐ断食。水分のみ摂る。
オートファジーが作用して老化細胞を除去・再利用する。
ミトコンドリアやテロメア、幹細胞なども活性化。

若返り健康長寿へ

自分で出来る若返り法(土肥メソッド)

若返りの要:ミトコンドリア・テロメア・幹細胞などの活性化

1.ミトコンドリア活性化

*サプリメント:コエンザイムQ10、リポ酸
*食品:アボカド、ほうれん草、ブルーベリー

*運動法:有酸素運動、筋力トレーニング

2.テロメア活性化

*1サプリメント:テロメラーゼ活性化サプリメント、ビタミンD、C/E、セレン、亜鉛
食品:グルタチオンを含む食品(ブロッコリー、ニンジン)

*ストレス管理:宇宙瞑想、ヨガ、耳引き張り

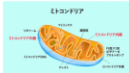
3.幹細胞活性化

*サプリメント:オメガ3脂肪酸、アスタキサンチン
*食品:魚(サーモン、マワロ)、ナッツ類(クルミ、アーモンド、クコ)

*運動法:有酸素運動、レジスタンストレーニング、按摩(腹部マッサージ)

4.漢方薬も活用

*八味地黄丸、牛車腎気丸:老化防止
*人参養栄丸:活力増進



食同源Ⅱ

食[調食、食養、プチ断食]は健康長寿の要

* 必須アミノ酸の多い卵、魚、大豆蛋白の活用。牛乳・チーズ類は控える。

* 動物性脂肪、トランス脂肪酸の多いマーガリン、ショートニング、加工精製油、
フレンチフライ、ポップコーン、ドーナツ、クッキーを控える

* オメガ-3脂肪酸(亜麻仁油・しそ油、青魚油)・DHA・EPA)

オメガ-7脂肪酸(マカミア油・オリーブ油)は重要。

ガン、炎症性腸疾患、動脈硬化、血糖、免疫不全などの予防と治療に有効

麻の実油(CBDオイル)多くの難病、悪性疾患、自律神経失調症等にも有効

* 腸内善玉細菌を増やす納豆、ぬか漬、ビオフェルミン、わかもと、なども有用

* ビタミン・ミネラルのサプリメント、ドクダミ、クコ、ローズマリーなども活用



糖尿病・認知症・がん・感染症予防

炎症を抑え免疫力増強へ
推奨食品と避ける食品

- 赤信号食品
*すべてのパン ・バスタ
*中華めん ・うどん ・そうめん
*クッキー ・ケーキ ・あめ ・糖類
*砂糖を含む甘い飲み物やお菓子
*小食食品(ケトルチキ)
*乳製品 ・加工食品
*水物の多い魚(まぐろなど)
*イナゲパスタ、メロン、GI値の高い果物

- 黄色信号食品
*2〜3日に1回程度
*糖質の多い野菜(じゃがいも、
とうもろこし、えんどう豆、かぼちゃなど)
*ペリー類など低GIな果物
*牛肉 ・鶏肉 ・豚肉 ・ワイン(1日2杯)

セルフケア・セルフヒーリング

調息(呼吸法)

鼻腔・口腔内の清潔な呼吸法、
* 禁煙、耳・鼻のチェック、うがいと歯磨き
口腔内感染は肺炎を引き起こし、命を縮める。

呼吸で脳から心臓、全身の酸素濃度・血流が変わる

* 深呼吸ー腹式呼吸、丹田呼吸の重要性
(腹式呼吸)鼻呼吸、先ず息を吐ききる、ゆっくり息を吸い
お腹を充たす 吸気時は天、呼気時は地(脚)を握る
丹田呼吸 吐くと舌の根を閉めると下腹から元気が湧いてくる。

* (ハミング呼吸):吐く時にハミング。脳、目・鼻、迷走神経、甲状腺、胸腺、肺、
横隔膜と副腎あたりまで刺激・活性化。
オキシシン、ドーパミン、エンドルフィン、一酸化窒素も増加し血行改善、至福の癒し。
耳つぼ刺激法と併用すると血圧低下し、耳鳴りも軽減。

* 循環呼吸(Vivation呼吸法)深さ、速度を変えてみる。

深・徐(くつろぎ)
深・急(気力の充填)
浅・急(出産時の呼吸・胎児低酸素症予防、心身の不快、痛みの除去)などに活用できる。

心身のセルフケア・セルフヒーリング

(心身一如:体から心を、心から身を癒やし認知症予防)

3)調心

瞑想や祈り・読経(最強の癒け防止法)

先祖・神仏、そして自分の心身・臓器にも感謝する

耳ひっぱり・爪採み療法で副交感神経優位、心身をいやす

お笑ひも良い

(怒りは肝、苦は心、憂いは脾、悲は肺、恐は腎を破る)

4)調身

身体・筋骨・神経を作用。早寝早起き、熟睡(7時間)が肝要。

日光浴も大切(ビタミンD活性、メラトニンと体内時計調節など)

ストレスは万病の源:運動後は休息し、心身の不調・痛みを取り除く

セルフハグするだけで、幸福ホルモン・オキシシンが増強する

* 夜十時以降の飲食、夜更かし・夜遊びは免疫力低下、新型コロナ感染を招く

耳ひっぱり・神門メソッド 天城流流注法 経絡刺激 ヨガ、気功などを
応用したセルフケア・セルフヒーリング(土肥メソッド)

宇宙の始まりが生命の起源

あなたは138億歳

「宇宙瞑想法」: 宇宙的視野で銀河の誕生・死、ブラックホールなど瞑想する

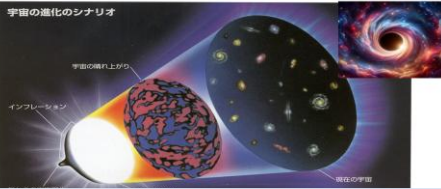
* 138億年前:無から水素、宇宙の創生そして星、銀河の誕生、

* 46億年前:地球誕生 36億年前:生命誕生

* 約30万年前?:人の出現、人の一生は100年足らず?

体内の水素元素は138億歳、あなたは宇宙そのもの、ほほ永遠の存在です。

胎内記憶、前世記憶どころか、宇宙記憶も持っています。



自律神経調整法 耳ひっぱり神門メソッド (飯島 敬一先生)



立位で出来る重要ボディワーク
脊椎・脊髄神経31対の上下揺すり、左右のねじり、側屈と前後屈

脊椎を動かすと全身の細胞・筋骨・神経組織、臓器を活性化し万病に効く

1 セルフハグ・バイブレーション(幸福ホルモン・オキシシン増加)

(セルフハグして上下に揺らかせ、脊髄神経31対を揺らす)

* 筋・骨からマイオカイン(アイシリン)、オステオカルシンなどメッセー

物質が産生され脳、心臓、肝、脾、腎などの機能を活性化する

かかと落とし(NHKガッタン・推奨)を追加してもよい

2 センターラインを天地につなぎ脊椎を左右にねじる。

(上を向き胸張る。手を挙げ、左右にゆっくりに揺らす)

3 脊椎の側湾と肩甲骨を上下に揺らす

(頭越しに耳をつかんで体を左右に揺らす)

4 脊椎・肩甲骨の前後屈・ワーク

(肩・肩甲骨・肘を後に寄せ、胸を上げ上を見る。頭後、胸椎の順に背屈する)

* 猫背と脳・心肺機能を改善する

(脊椎、関節に重い疾患を持つ方は、避ける)

ベッドで出来るセルフケア・セルフヒーリング(土肥式)
(脳脊髄神経を活性化し、自律神経バランス、免疫防御系も強化)
水素風呂でやれば効果倍増

頭頸部の活用法
(脳神経12対がこの領域を受け持っている。
脳の活性化、認知症防止に有効)



* 頸部、頸を動かす。(左右、上下)10-20回ずつ
ガム、歯布を噛む、認知症防止に良い

* 舌先を思い切り突き出す。左右、上下 5回
歯列の外内、上下を舌先で強く圧す。5-10回

* 口、舌を動かして唾液腺を強く吸うイメージで
強い唾液を掛け、唾液を吸い出す。10回
口、舌の運動の持続が頭痛防止、長寿の要です。

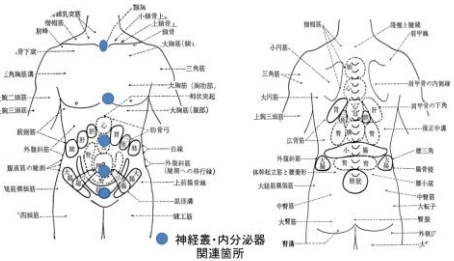


* まげたき繰り返す
眼球を動かす。(左右、上下、右・左回転)10回
宇宙瞑想:(宇宙の果て、ブラックホールまで眺めるイメージ)
私は宇宙の中心です。宇宙そのものです、という。

(緑内障、白内障後は避ける)

(鼻所に意識を集中する。無理をしない。
動作後はそのまま休み、腹式呼吸する。)

腹部・背部の臓器証
(臓器の異常と関連する場所)
胸部部・頸背部を撫で揉むと若返る→按摩...按摩の効用



万能のイヤースOUNDヒーリング・ロータス(蓮華)法・土肥メソッド
～美しく健やか幸福長寿を迎えるために～



- 親指は下顎角後部、人差し指は耳介後部、中指を神門に、小指を目尻(こめかみ)に当てる。きれいなキツネ目を作る。(顔面神経、三叉神経、迷走神経、唾液腺などを刺激する)
- 上後方に描られ、顔面、背椎などにヴァイブレーションを掛ける。
- "オーム" "小顔になれ"、"二十代の美しさ、元気を思い出す" "幸福です。皇寿たのみです" など呪文を唱える。

言葉の力、言葉も活用する。
* 顔面神経麻痺治療にも有効

AI時代の死生観 (人の生と死をどう考えるか)
(人はどこから来て、なにをして、どこに行くのか?)

あの世のことも、時折AIに聞いたり、考えてみることに。

死への恐怖が薄らぎ、近親感が薄く、やがて
"生きてよし、遊ってまた百、皇寿かな"の心境になれる?

- * 受精で生が始まり、死で無に帰る。靈魂など無い
- * 靈魂は存在し、輪廻転生を繰り返して浄化成長する
やり残したことがあれば、生まれ変わってやれば良い
- * 一心に念仏し、阿弥陀如来のお迎えで極楽浄土へ
- * 神の教え、十戒などを守り天国の門を開けて貰う
- * 即身成仏(生きたまま成仏)を達成し、神仏の境地に(弘法大師)
- * 水素原子は宇宙創世時(138億年前)に生まれ、それを使い回している
そして水素原子、銀河も ブラックホールへ消滅するとか、宇宙も滅する?
私たち、そして生きとし生けるもの、森羅万象はすべて宇宙から来て宇宙に還る
体内水素原子は138億歳、宇宙そのもの、不滅です。神仏、宇宙と一体です

宗教観、個人的見解は様々、明確な答えはない。お気に入りを見つけて、自分が創れば良い。

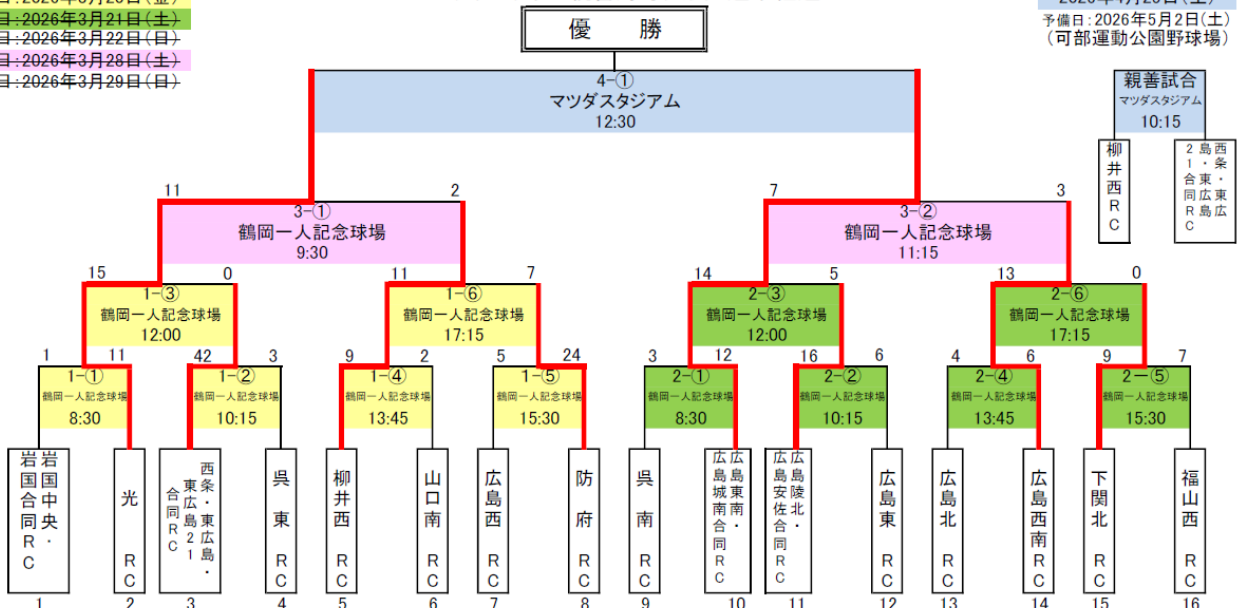
同好会報告

第32回ガバナー杯 決勝戦へ 対光RC

【日時】
前夜祭:2026年3月19日(木)
試合日:2026年3月20日(金)
試合日:2026年3月21日(土)
予備日:2026年3月22日(日)
試合日:2026年3月28日(土)
予備日:2026年3月29日(日)

第32回 国際ロータリー第2710地区ガバナー杯
ロータリークラブ親善野球大会 途中経過

マツダスタジアム試合日
2026年4月25日(土)
予備日:2026年5月2日(土)
(可部運動公園野球場)



【応援観客観戦場所】4月25日(土)12:30試合開始

○観戦者は、両軍ベンチ横の砂かぶり席をご利用下さい。

※砂かぶり席以外の観客席、コンコースへの立ち入りは禁止です。

※試合終了後であっても、ベンチ・グラウンド内への立ち入りは出来ません。

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

4月6日例会99,000円 累計940,000円

ニコニコ箱・ペコペコ箱

○土肥雪彦:卓話の機会を頂戴し、深謝でございます。あかね会顧問として今暫し、地域貢献頑張ります。今後とも、来世も含めてよろしくお願いいたします。(5口)

○温泉川梅代:土曜日、RYLA(青少年指導者育成プログラム)が江田島RCのホストで行われ、反戦歌を歌ってきました。月曜日は八幡浜でシャンソン仲間ライブ。楽しんでできました。(2口)

○ANAクラウンプラザホテル広島様:皆様のボックスに、KAGURA 2026～横田神楽団～のご案内を入れさせていただきました。横田神楽団は神楽競演大会「ひろしま神楽グランプリ」で13年連続優勝を飾る県内有数の神楽団です。神にささげる伝統美あふれる意匠の舞いを是非ご覧下さいませ。ご用命につきましてはホテルスタッフにお尋ねくださいませ。(1口)

○神辺眞之:妻の誕生日にきれいな花をありがとうございました。妻はチョットるさいですが、元気でいてくれるのでありがたいです。(1口)甥の娘の小林沙羅(サラ)が3月31日ヤクルト対カープ(神宮球場)の国家を独唱しましたが、カープが負けました。(これはペコペコ?)(1口)

○高西哲郎:3/28(土)ソプロチゴルフコンペ アウトコース9番 110ヤード2打目がカップイン。8年振りイーグルとなりました。(2口)

○且壮之助:妻の誕生日にステキなランをありがとうございました。家内の顔も明るくなりました!(1口)

○尾立道泰:上田宗箇流の上田宗篁若宗匠が家元に就任されるとの報道がありました。中学高校の後輩で、広島の武家茶道を牽引されている若宗匠の一層のご活躍と茶道の発展をご祈念いたします。(1口)約一か月例会を欠席してしまいました。今日から頑張ります。(ペコペコ1口)

○全員出宝:野球同好会 ガバナー杯で、決勝戦まで登りました。4/25のマツダスタジアムでの決勝戦で皆さんの応援をよろしくお願いいたします。(1口×79名)

○佛圓悦子:入会の記念にご出宝(1口)→推薦者:○角田由貴子(1口) ○山下泉(1口)

○歌代剛:入会の記念にご出宝(1口)→推薦者:○衣笠准一(1口) ○温泉川梅代(1口)



他クラブ例会変更・休会情報
(受付12:00~12:30)

- 4/16(木) 広島安佐RC(リーガ)
- 4/20(月) 広島廿日市RC(サンプラザ)
- 4/23(木) 広島北RC(グランヴィア)
- 4/23(木) 広島安佐RC(リーガ)
- 4/27(月) 広島中央RC(リーガ)
- 4/28(火) 広島西南RC(ANAクラウン)
- 4/28(火) 広島安芸RC(グランヴィア)
- 4/30(木) 広島北RC(グランヴィア)
- 4/30(木) 広島西RC(ANAクラウン)
- 4/30(木) 広島安佐RC(リーガ)

4月20日(月) 例会メニュー
◀ 中華コース ▶

- 五目スープ
- 点心2種
- 季節野菜とシーフードのあっさり炒め
- 鶏もも肉の梅肉蒸し
- ザー菜
- 白飯
- アンニン豆腐

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA SOUTHEAST

広島東南ロータリークラブ 2026年3月会合出席

年度初会員数 84名
 月初会員数 84名
 入会 0名
 退会 7名
3月末会員数 77名

- ① 2日 理事役員会
- ② 2日 支店長を囲む会(2回目)
- ③ 9日 次年度理事役員会
- ④ 23日 次年度第1回CA

No.	氏名	例会				①	②	③	④		No.	氏名	例会				①	②	③	④
		2	9	16	23								2	2	9	23				
1	天野國幹	○	○	○	○					46	大西 修	○	◎	◎	◎					
2	赤川浩二	◎	◎	◎	◎	○				47	沖土居 恵	◎	○	○	○					
3	武士末 修	○	○	○	○					48	佐野庸子	◎	◎	◎	◎					
4	土肥雪彦	△	△	△	△					49	佐々木 聡	○	○	○	○				○	
5	旦 壮之助	◎	◎	◎	◎				○	50	佐柳和憲	◎	◎	○	◎		○			
6	古本由美	◎	◎	◎	○		○	○	○	51	柴田公房	○	◎	◎	○					
7	林 亮介	◎	◎	◎	○	○	○	○	○	52	鈴木浩史	◎	○	◎	◎				○	
8	平町隆典	◎	◎	○	○				○	53	菅野博文	◎	◎	◎	◎		○	○	○	
9	林 大一郎	○	◎	◎	◎				○	54	佐々木 光	○	○	◎	○					
10	濱本聖次	○	◎	◎	◎					55	田上克彦	◎	◎	○	◎	○				
11	林 潤子	◎	◎	◎	◎					56	柄 博治	○	◎	○	○					
12	平岡誠治	◎	◎	◎	◎				○	57	高橋心里	◎	◎	◎	◎			○	○	
13	伊藤正樹	◎	◎	◎	◎					58	富部秀司	◎	◎	◎	◎					
14	岩井正喬	◎	◎	◎	◎					59	谷井 智	○	◎	○	◎			○	○	
15	井原倫子	◎	◎	◎	◎				○	60	蔦尾健太郎	◎	◎	◎	◎	○	○		○	
16	板本敏行	◎	◎	○	◎					61	高西哲郎	◎	◎	◎	◎			○	○	
17	神辺真之	◎	◎	◎	◎					62	田中 貴	○	○	○	○					
18	神田敏治	◎	◎	◎	◎					63	田中康平	◎	○	○	○					
19	久保和浩	◎	◎	◎	◎	○		○	○	64	戸邊宏二	◎	◎	◎	○					
20	要田昭治	◎	◎	○	◎		○			65	田尾直也	◎	◎	◎	◎				○	
21	衣笠准一	◎	◎	◎	◎					66	瀧川洋一	◎	◎	○	◎					
22	久保河内豊	◎	◎	◎	◎					67	上田康博	◎	◎	○	◎	○				
23	菅 富誉樹	◎	○	○	○	○				68	梅本良徳	◎	◎	○	◎					
24	河野洋平	◎	◎	◎	◎			○	○	69	脇舂賢治	○	○	◎	○					
25	角田由貴子	◎	◎	◎	◎	○			○	70	渡邊直樹	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	
26	國司 晃	◎	◎	◎	○					71	若宮奈美江	◎	◎	◎	◎		○		○	
27	紙屋真一	◎	○	◎	◎		○			72	吉田信秀	◎	◎	◎	◎					
28	森原弘昌	◎	○	◎	◎	○	○		○	73	山下 泉	◎	◎	◎	△					
29	守下康弘	◎	◎	◎	◎	○			○	74	温泉川梅代	◎	△	◎	◎		○			
30	見正伸也	◎	◎	◎	○				○	75	行武治子	◎	◎	◎	○					
31	三宅正光	◎	◎	◎	◎		○		○	76	米川 晃	◎	○	○	○					
32	宮内章裕	◎	◎	○	◎					77	山仲 巖	◎	◎	◎	◎		○		○	
33	宮原 大	◎	◎	◎	◎				○	78	吉田範子	◎	◎	◎	○		○		○	
34	中村伸弘	◎	◎	○	◎					79	安永竜弥	○	○	◎	◎				○	
35	中脇令子	○	◎	◎	○		○		○	80	横見真一	◎	○	◎	◎			○		
36	中畝將博	◎	○	○	○					81	稲益 強	◎	◎	◎	◎				○	
37	大濱紘三	◎	◎	△	◎					82	中村 勝	○	◎	◎	◎		○			
38	荻田玲子	◎	◎	◎	◎			○	○	83	松川啓義	○	○	○	○					
39	岡本幸士	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	84	酒井正和	◎	◎	◎	◎					
40	大井克元	○	◎	◎	◎		○	○	○	85										
41	尾立道泰	○	○	○	○					86										
42	大下達士	◎	◎	○	◎					87										
43	越智直紀	○	◎	○	◎					88										
44	沖宗正明	◎	○	◎	◎				○	89										
45	大本一城	◎	○	◎	◎		○			90										
		◎ホーム出席者数				64	62	57	57		◎会合出席者数				12	20	11	34	0	

【例会】 ◎ホーム出席 ○make up △免除者(b)欠席 ▲免除者(a)欠席
【会合】 ○出席

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか