



太魯
TAI LU

集合時間 : 毎週金曜日、午後12時20分 集合場所 : フーロンホテル
花蓮 住所 : 970064 花蓮市中梅路115巷8号1階 電話番号 : 03-8226006
メールアドレス : hualien.rc@gmail.com URL : https://www.hlrc.org.tw
Facebook : https://www.facebook.com/hualien.rc

Rotary Club of Hualien 國際扶輪3490地區
花蓮扶輪社

1961年5月14日に認定。第65巻第30号、編集ジャーナル。2026年2月13日に開催された第3258回定例会議。

本日の会議プログラム

第3258回定例会 2月13日 (金)

プログラム: RYE Outbound の学生 Qiu Bohan と Wu Bohao からの生活に関する月次レポートの共有。



おめでとうございます

す!金の馬は春節を歓迎し、

幸運をもたらします!



馬年が平穏かつ健康でありますように。

幸せで楽しい家族



定例会議の休会および変更のお知らせ:

(a) 2月20日および2月27日の金曜日の正午に予定されていた定例会議は、旧正月の休日と228国慶節の休日の補填日と重なるため、年間計画に従って2日間連続で休会となります。

(ii) 3月6日(金)の定例会は、同日18:00に延期いたします。花蓮のフーロンホテルにて、大晦日パーティーと楽しい家族写真の撮影を行います。

弊社の2026年春節祝賀会と第3259回定例会・祝賀会

日時 : 2026年3月6日 (金)18:00~21:00 場所 : 花蓮フーロンホテル2階宴会場
A+B ケータリング料金 : 会員1名につき2席分の料金を協会が負担します。ご家族の方で追加の場合は、お一人様につき700台湾ドル (席料)をお支払いいただきます。ご注意 : 会議前にA会場にて集合写真を撮影いたしますので、適切な服装でお越しください。

スーツ、今年のネクタイ、バッジをご着用の上、お早めにご来場ください。パーティーはホールBで開催されます。ご夫婦でぜひご参加ください。懇親会 3月のお祝い (パート

1) - パースデースター、お誕生日おめでとうございます

す!毎日が幸せでありますように!

- 2/ 石家生、陳順從氏 (PDG)の妻、4/ 蔡耀徳氏、協会会長の妻、6/ 季岳良、11/ 徐蘭山氏 (PP) 、18/ 李泰樹氏 (PP)の妻、18/ 邱昭成氏の妻、25/ 莊順徳氏のPP、25/ 趙瑞平氏の妻、29/ 妻リー・チェンゲンさん、31歳/ 蔡哲勇さんの妻

- (II) 結婚記念日~深く愛し合い、永遠に愛し合う~ 1/ 朱文清 PP カップル 3周年、11/ 林凱薇 カップル 21周年、14/ 傅星衡 カップル 23周年、17/ 紀銘基 カップル 25周年/銀婚式、24/ 林志玲 カップル 14周年、24/ 陳欣輝 カップル 8周年、31/ 鍾正昌 PP カップル 19周年。



会長/陳宜福、事務局局長兼2026-2027年会長次期/林凱偉、書記/蔡耀徳、会員ディレクター/邱昭成、公共イメージディレクター/朱文青、会計/蔡宜中、ロータリー財団理事/陳新輝、フェローシップ/林詩文、出席/戴子祥、査察/邱Xiliang、サービスプログラムディレクター/You Wenda、プログラム/Li Chengen、編集委員会/Xu Lanshan

(三)入会記念バッジ :3/蔡耀徳9周年、
5/劉尚正4周年、8/陳心輝2周年、8/林世文2周年、9/陳怡和PP14周年、18/
張一超PP31周年。▲現在 32 名が登録しています。以下はチェン イー
フ 1、李 タイシュウ 2、チェン シュンコン 2、朱 文清 2、林東成 2、卓建和 2、
楊大雲 2、莊順徳 1、徐蘭山 2、李忠憲 2、邱希良 2、
傅興恒 2、蔡耀徳 2、李チェンゲン 2、戴子祥 1、林志玲 1、劉謝成 1、季岳良 1

料金 :台湾ドル。1室2名様、16名様でご利用の場合の料金です。ご
予約が90%に満たな

い場合は、改めてお見積もりをご依頼いただく必要があります。お申し
込み :Lineビジネスグループからお申し込みください。主催 :興倫旅
行社 / Win (03-8343838)。旅程詳細 :Lineビジネスグループの旅程表と料
金表をご覧ください。Xingyu JX745 - 3/07 (土) - 桃園 13:25 - バン
コク 16:30 Xingyu JX746 - 3/11 (水) - バンコク 17:40 - 桃園 22:30
▲現在 15 名が登録 / 敬称 :Chen Yifu 1、Li
Taishu 2、You Wenda 2、Ren Yuxin 1、Gong Yiming 1、リー・チェンゲン
1、チェン・ヨウティン 1、リン・シーウェン 2、黄国強 3、劉謝成 1。

長官の報告

1. 地区事務所通達第136号 :2025-26年度受入学生向け長期交換留学プログラ
ムは、私費負担で実施されます。短期留学は5月12日から15日まで
の4日間、長期留学は5月31日から6月6日までの7日間です。花蓮から2名の
学生が既に登録しています。学生はホストファミリーまたは派遣機関に
現金を渡し、2月28日までに地区RYE委員会に送金することをお勧めしま
す。
2. 地区事務局より :台湾教育基金ロータリークラブへの大口寄付者およびこの
地域の他の寄付者の皆様に感謝の意を表し、4月17日 (金)17時より台北
凱達格蘭ホテルにて感謝の晩餐会を開催いたします。3. 花蓮東海岸ク
ラブより :3月7日 (土)17時30分より花蓮美倫ホテルに
て開催される7周年記念証書授与式へのご招待を申し上げます。[ご出席予定の
クラブ会員 :P. IF、S. Surgeon、Frank、Peter、Luna] 4. 基隆南地区クラ
ブからのお知らせ :3月24日 (火)17時30分より、クラブ設立7周年記念証
書授与式を開催いたしますので、ぜひご出席ください。

基隆支部との合同記念行事として、台北スタープラザ国際宴会場にて、基隆支
部との合同記念行事を開催いたします。参加費はお一人様1,300台湾ド
ルです。皆様のご出席を心よりお待ちしております。お祝いのメッセージ、写真、
参加者リストを3月8日までに支部長までお送りください。(支部予算は10名
様です。奮ってご登録ください。)5. 基隆支部より刊行物をご提供いただき、
誠にありがとうございます

ます。刊行物は既にライン事業グループに転送済みです。

弊社の春の旅～タイ・バンコク5日間ツアー

日程 :2026年3月7日～11日 (土曜・水曜) 費用 :お一人様32,500台湾ド
ル (会員および扶養家族1名)。この料金には、団体が負担する花蓮・桃園間の
往復交通費、および団体、会長、奉仕プログラムディレクターが用
意する食事は含まれていません。扶養家族2名目以降は、お一人様
36,230台湾ドルとなります。

第10回取締役・監査役会議事録

- I. 日時 :2026年2月6日 (金)20:00 II. 場所: 花蓮福容大飯店2階マグノリア
ホール III. 会長 :陳宜福社長 IV. 出席者 (敬称略) :Chen Yifu、Ye
Pingnan、Zhu Wenqing、Li Zhongxian、
Lin Kaiwei、Cai Yaode、Qiu Xiliang、Chen
Youting。
- V. 欠席: 于文達、嚴思人、蔡一忠、邱昭成、陳新輝、蔡哲勇。 VI. 審議
事項: 議案 1: 2026年1月度の財務諸表の審
査。説明: 議案のとおり、
財務諸表と資産負債計算書を添付し、審査に付す。決議: 原案
どおり可決。会費がNT\$30,000を超える会員は、会計担当者に電話で催促するこ
と。議案 2: 協会創立65
周年記念式典の登録料について。説明: 今年の式典の登録料を値上げするこ
とを提案します。日本人協
会は1人あたり12,000円、パトゥムワン協会は1人あたりUS\$100、国内協会
は1人あたりNT\$1,500で、花蓮協会の料金は協会の規約に従って徴収されます。
会長から説明を受け、審査に付すること。決議: 原案どおり可
決。 VII. 会議は終了しました (20:20)

当社第3257回定例会女子夕べの記録

日時: 2026年2月6日 (金曜日) 18:20 場所: 花蓮フォーロンホテル2
階マグノリアホール 司会: P. IF会長 MC: プログラム委員長
Dylanソーシャルレポート/委員長 Win 1. PDG TVカップルとDGN Cardiacカ
ップルを歓迎します。2. 講演者
である慈濟病院の脳神経外科医、Hung Hsiang-yi博士を歓迎します。3.
PP Stone氏、PP House氏、およびその他の出席者を歓迎します。

PP Attorney 夫人、JPP Leo 夫人、Dylan 夫人、PP Building 夫人、S.
Surgeon 夫人。

4. 2月にお誕生日を迎える皆様、お誕生日おめでとうございます！毎日が幸せでありますように！ — 張一超PP、游文達PP、黄忠義（同窓会員）、林志鋒（同窓会員）、林凱偉PE。5. 2月に結婚記念日を迎える皆様、おめでとうございます！愛が永遠に続きますように！ — 卓建和PPご夫妻38周年；葉萍南PPご夫妻48周年；楊大雲DGNご夫妻33周年；游文達PPご夫妻47周年。

6. 2月に入会し、バッジを受け取った皆さん、邱希亮（PP）13周年、林志玲（PP）1周年、龔一鳴（PP）7周年、張昭新（PP）21周年おめでとうございます。



7. ショーンとルナが無事に母国へお帰りなさい。8. タイのパタヤとバンコクへの5日間の春の旅が公式グループで共有されました。すでに20枚以上の航空券が予約されています。メンバーとその配偶者、家族のメンバーに登録を再度お願いします。秘書の報告/S.外科医秘書 1. 報告を受け取りました...

（今日のニュースレターに掲載）。

5つの委員会からの報告: I. 管理管理委員長

PE. EV: ゴルフチームの月例

トーナメントは2月8日日曜日午前11時に開始

され、午後6時にリアンジシーフードレストランで表彰式とディナーが行われます。

手配を円滑にするために、ライングループに登録してください。プログラムスケジュール: I. RYE ウー・マーシャによる中国語学習に関するプレゼンテーションと2月

の手当の受け取り。II. 本日のプログラムありがとうございます。

コミュニティメンバーの



ショーンさんの協力を得て、慈済病院の脳神経外科医、洪祥宜医師がコミュニティで「50年間

使用した後の脊椎

の早期退縮を防ぐに

は？」というテーマで講演を行いました。

洪医師は慈済大学医学

部を卒業し、現在は花蓮慈

済病院脳神経外科の主治医

兼低侵襲神経脊髄外科部長

を務めています。専門分野は、低侵襲頸椎・腰椎手術、低侵襲椎体形成術（骨セメント）、末梢神経手術です。



手根管症候群、骨粗鬆症、骨折、坐骨神経痛の手術。脊椎は伝統的なテントのように、筋肉、骨、腱、神経

などで密接につながっています。その中で、筋肉は支えとなる力を担っています。筋力が徐々に低下すると、変性が進行します。したがって、柔軟で健康な腰を保つには、筋力を強化する必要があります。筋力トレーニングと腰の柔軟性を高めるエクササイズは、腰椎変性疾患の予防に効果的です。日常の歩行、座位、臥位、あるいは捻挫、転倒、つまずきのリスク軽減は、「筋力」と「筋持久力」に深く関わっています。筋肉は「赤筋」と「白筋」に分けられます。効果的なトレーニングには、その原理を理解することが重要です！赤筋：ミオグロビンと毛細血管を多く含むため、酸素利用率が高く、姿勢維持に役立ち、マラソンなどの低強度で長時間の有酸素運動に適しています。「緩速収縮筋」やI型筋とも呼ばれ、細長く伸びた筋肉です。白筋：ミオグロビン含有量が少なく、酸素利用に不利です。収縮速度が速く、高強度の爆発的なパワーを発揮できます。持続時間が短く、ウェイトリフティングや短距離走に適しています。「速収縮筋」やII型筋とも呼ばれ、発達した力強い外観をしています。



洪医師は、加齢とともに、赤色筋線維よりも白色筋線維（SMF）の萎縮が顕著になると説明した。有酸素運動（高反復の早歩き、ジョギング、水泳など）は赤色筋線維を活性化させる一方、無酸素運動を強化する筋力トレーニング（ウェイトトレーニングやスクワットなど）は白色筋線維を活性化させ、爆発的なパワーを養い、サルコペニアを軽減することができる。早期の脊椎変性を防ぐ鍵は、日常的な姿勢の維持、体重管理、体幹筋の強化、長時間の座位回避にある。変性を効果的に遅らせるには、毎時間立ち上がり動き回る、正しい座り方を維持する、ランバーサポートを使用する、体幹トレーニング（ブリッジやプランクなど）、猫背や重い物の無理な持ち上げを避けるなどの実践が重要となる。本日のプレゼンテーションでは、特に体幹筋トレーニング、特に白色筋線維（速筋線維）の重要性を強調する。腹筋と腰筋は脊椎の自然

な支持部である。脊椎の安定性には十分な筋力が不可欠です。体幹筋は脊椎のケーブルのような役割を果たしており、そのトレーニング

には、エクササイズの王様とも言えるスクワットや、以下の動作が含まれます。ブリッジ：仰向けに寝て膝を曲げ、腰を持ち上げます。

臀部と腰のトレーニング。

プランク :一直線を保ち、体幹を安定させます。 デッドバグ :腹筋を強化し、腰椎を保護する

ために横になります。 ウォールスタンド :かかと、お尻、背中、後頭部を壁につけて姿勢を改善

します。 ホン博士はまた、筋力トレーニングの初期段階では、指導を受けるためにプロのコーチを見

つけることを推奨しています… 定期的にトレーニングをしている DGN

Cardiac は、最後に質問する機会を捉えました。会長は、クラブを代表して、洞察力に富んだプレゼンテーションに対してホン博士に感謝状と贈り物を贈呈しました… 会長レポート / P. IF会長 1. ホン博士、素晴らしい専門的な情報共有をありがとうございました… 2. 今月、誕

生日、結婚記念日、会員バッジ記念日を迎える会員とその配偶

者に、改めてお祝いを申し上げます。また、中国語が大幅に上達したマーシャにもお祝いを申し上げます。 3. 来週金曜日の正午の会合は、旧正月前の最後の週例会となります。例

年通り、会員の皆様は業務で多忙なため、出席者が少なくなります。そのため、専門家による講演は行いませんが、ご参加をご希望の方は、引き続きLINEグループにご登録ください。4. 今年の旧正月会と祝賀会は、2回連続で開催されます。

年末年始のため、3月6日（金）夕方にフーロンホテルにて開催いたします。開催前に集合写真を撮影いたしますので、ご参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。5.

今年の春の旅は、旧正月（3月7日）の集いの翌日の午後に出発し、タイのバンコクとパタヤを4泊5日の旅程で巡ります。会長をはじめとする数名が姉妹団体であるパトゥムワンを訪問し、会員証授与式にご招待いたします。皆様のご支援とご参加を心よりお待ちしております。6. 本日の会期終了後、理事・監事の皆様には2月の会期までご滞在いただきます

ようお願いいたします。出席報告 / 会長 ショーン、2026年2月6日、第3257回会期 : 会員49名、補欠10名。

出席免除者は3名、出席者は24名でした。	
46人が出席する予定だったが、12人が欠席した。	
出席率74% 皆様のご参	

加を心よりお待ちしております。1. 出席義務免除対象者 :PP

バッテリー、PPコンクリート
PPノーズ

2. 補欠出席者 :PPトラック、PPサンド、PPプラント

PP Color、PP Robin、Frank、Archit、Metal、Jason、Window。 3. 缺席 :PP Highway、PP Bosch、

PP Rush、

オルト、エーダー、ミン、ロック、ピーター、メイソン、

チャールズ、ブルース、ロン・ジ。レッドボックス

スタイン/PPビル懲戒委員会メンバー1。PP OPH/500NTD/ホン博士のスピーチと早退に感謝します。

2. P. IF/3000人民元/交換留学生の中国語が急速に上達、再び
洪先生、素晴らしいプレゼンテーションをありが

とうございました。3. 外科医 / NT\$1000 / 早期退院（外来）

4. スタンリー/1000元/洪先生の素晴らしいスピーチ 5. ショー

ン/1000元/無事に帰国、そして洪先生の素晴らしいスピーチへの感謝 6. ルナ/
500元/無事

に帰国 7. 祝賀会に出席できなかった方々に

各300元/PPトラックの奥様の誕生日と結婚式、PE.EVの奥様の誕生日、エーダーの誕生日、ピーターの奥様の誕生日 8. 出席された方々に各300元/PPトラック、フランク、

建築家、チャールズ

▲今週の赤いボックス経由の寄付金は合計NT\$9,700でした。

当社の最近の会議と活動

2月20日（金） :今週の定例会は春節のため休会となります。2月27日（金） :

今週の定例会は国慶節（228）の代休のため休会となります。2月28日（土） :

Win連絡会長が事

業拡大のため、花蓮市博愛街266号（何嘉仁英語学校隣）に新会社「興倫旅行社」を設立しました。3月6日（金） :18時00分から、花蓮フーロンホテル2階

宴会場にて、第3259回定例会、春節の集

い、3月記念式典（集合写真撮影を含む）を開催します。3月13日（金） :12時20分から、花蓮で第3260回定例会を開催します。

イベントはフーロンホテルで開催されました。

3月15日（日）17:00 :3月取締役会および監査役会ならびに第1回証明書授与式準備会議。3月20日（金）10:30 :

第65回学術優秀奨学金授与式（花蓮フーロンホテルにて開催）。3月20日（金）12:20 :第3261回定時株主総会（花蓮フーロンホテルにて

開催）。

扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

第一、增廣相識為擴展服務之機會。

第二、在各種事業及專門職業中提高道德之標準，認識一切有益於社會的職業之價值及每一扶輪社員應尊重其本身之職業，藉以服務社會。

第三、每一扶輪社員能以服務理想應用於其個人、事業及社會之生活。

第四、結合具有服務理想之各種事業及專門職業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

—— 遇事反省
然後言或行 ——

一、是否真實？

二、是否公平？

三、能否促進信譽友誼？

四、能否兼顧彼此利益？