横浜日吉ロータリークラブ

YOKOHAMA HIYOSHI　ROTARY CLUB

Theme　2024-2025

2024 ～ 2025年度

R.I 会長　　ステファニー A. アーチック

国際ロータリー
第2590地区ガバナー
長戸 はるみ

会　長	米山　由幸
会長エレクト	平　雅吉
副会長	飯山　清志
幹　事	本間 康太郎
ＳＡＡ	野原　由美

例会日　毎週水曜日（第一水曜日除く）12:30 ～ 13;30

例会場　ザ・ニューオークラ
〒 222-0001　横浜市港北区樽町 4-7-26
TEL 045-544-1111

事務局　〒223-0062
横浜市港北区日吉本町 1-6-20
日能研日吉校内
TEL 045-565-3456

会報　第1339・1340号　外部卓話・春のゴルフ、夜間例会（2025.04.16･23）

点鐘・司会
会長：米山　由幸、SAA：野原　由美

合　唱　♬　手に手つないで

ゲスト　パーソナルトレーナー
小嶋　毅弘（こじま　たけひろ）様

ビジター　＊

ZOOM出席　＊

誕生日祝　佐々木　広美会員　4.20・矢島　満会員　4.23
田中　祐輔会員　4.22

田中　祐輔会員

結婚祝謝辞
平　雅吉会員（4.20）

結婚のお祝い有難うございます。今年で３４年です。ちょうど結婚した前の年に新潟に工場を作り、カミさんが地元なんですが、工場を作らなかったら出会わなかったかもしれません。
ただこれを言うと叱られます。
仲良くやっています。有難うございます。

結婚祝謝辞

峯尾　重弘会員　（4.21）

来週だと思って考えていませんでした。２９歳で結婚して、８６歳、５７年ですか、考えるとずいぶん永いと感じます。最近はよく旅行に行くようになりました。いつもは寝室が別なので、旅行で一緒の寝室になると何か新鮮です。前は海外に良く行っていたのですが、今はもっぱら海外よりも国内旅行で、箱根ぐらいなら車でもと思いますが、あまり乗らなくなりましたのでそろそろ免許返納を考えています。取りあえず仲良くやっています。有難うございました。

会長報告

米山　由幸会員

パーソナルトレーナーの小嶋様、今日はよろしくお願いします。楽しみにしております。今日お話する会長報告の資料を忘れてきてしまいました。理由は出掛けに、スタッフが事故に遭ったと。自転車に乗っていて横断歩道で車に引っ掛けられたそうですが、顎骨を骨折して１ヶ月の入院と言う報が入り、バタバタしてしまったのが理由です。G.Wを控えていて大変なのですが、店長がポジティブで、「何かの試練だと思うので、その人の分も頑張る」と言ってくれ、ピンチをチャンスにと言う気持ちで伝えてくれたのだと思います。心強い店長です。

ただこの人がエース級のスタッフなので、大変痛いのですが、店長が何とかしてくれると信じます。仙台店のスタッフで、お見舞いに行こうと考えています。交通安全強化運動は昨日で終っていますが、皆さんくれぐれも事故など無いようお気をつけください。

幹事報告

本間　康太郎会員

パーソナルトレーナーの小嶋様、ようこそおいでくださいました。後ほどお話よろしくお願いいたします。先日の横浜北RC創立４５周年記念式典出席のお礼状が来ております。年度末旅行ゴルフコンペのご案内、１月２５日から２６日に横浜市野島青少年研修センターで行われた第４０回ロータリー青少年指導者養成プログラムRYLAの報告書、ハイライトよねやま、箕輪小の学校便り、港北オープンガーデンの冊子が５冊来ておりますのでご希望の方は事務局までお申し出ください。先週の理事会承認事項は、職場見学会の追加事項、年度末旅行及び次年度クリスマス会の事前相談の決裁、３月度収支報告が承認されました。

委員会報告

親睦委員会

福井　清之助会員

いよいよ来週春の親睦コンペと夜間例会がございますが、コンペの組み合わせは既にお渡ししております。ゴルフは戸塚カンツリークラブで８時集合、夜間例会は１７：３０受付、１８時点鐘、場所は「たつ吉」です。また、年度末旅行のご案内を回覧しておりますので、出欠をご記入ください。こちらもゴルフコンペと夜の宴会がございますので後ほどご案内を事務局よりお送りします。

【外部卓話】

卓話者紹介

飯山　清志会員

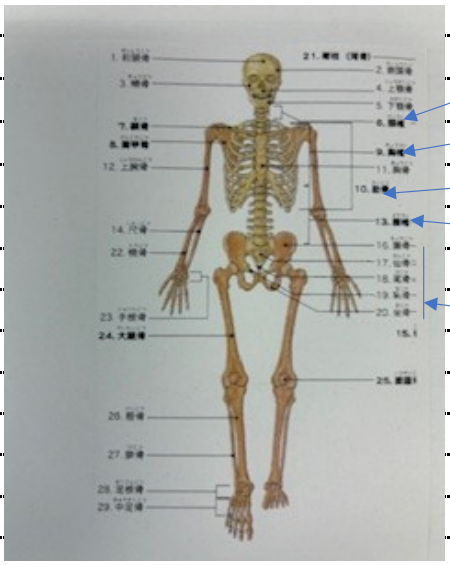
今日は家の近所に出来たパーソナルトレーニングジムのトレーナーをご紹介します。
お世話になっておりますが、このところ体調を崩しているので、ムキムキの体を
お見せできません。日頃使わない筋肉を使うなど、大変良いのでこれからも続け
たいと思っています。小嶋さんは桐蔭学園のラグビー部から日体大でもラグビー
をされ、トレーナー資格、柔道の整復師資格、鍼灸師の資格もお持ちです。
オリンピックのバドミントン日本代表チームのトレーナーもやってらっしゃいます。

小嶋　毅弘（こじま　たけひろ）様

横浜拠点の医療系国家資格を持つパーソナルトレーナー

皆さん、こんにちは。本日は貴重なお時間をいただき有難うございます。
今日のお話が、皆さんの健康や日常の生活の質の、良い影響に寄与できればと思いますので、どうぞよろしく
お願いいたします。今日は「なぜあの人は若々しく見えるのか？～年齢に負けない体作りの極意～」と題して

お話いたします。皆さんの思う若々しさとは？体型、肌の質、姿勢、
アンチエイジングといろいろ若々しさを感じるポイントがあると
思いますが、私は後姿に感じます。例えば、ゴルフでラウンドして
いる前の組の人を観て、「なんかあの人若いな」と思う事はありま
せんか？正面で見ると年齢相応かと思っても、後姿を見ると年齢が
出るのでないかと考えます。今このスクリーンにある２枚の写真で、
どちらが若々しく見えますか？
右側の方が見えると思いますが、では、その差ってなんでしょうか？
そこをお話します。
年齢を重ねると、体重は変わらないのに老けて見えるとか、昔出来た
動きが辛いなど、私の母は７０歳を超えていますが、靴下をパッと履けないことが悩みだそうです。
マッサージに通ってもすぐ元に戻る、整体に通っても腰が痛い、肩凝りが改善しない。と言うのは、年齢を
重ねて行くにつれ、体の問題や悩みを抱える率は高くなります。厚生労働省の発表では、肩凝り、腰痛など
を抱える人、有病率と言いますが、６０歳を超えると約８割の方が悩んでいると言われています。



脊柱
頸椎
胸椎
肋骨
腰椎
骨盤

先程の後姿について、私は背中とお尻が年齢を感じ
させる或いは感じさせない部分だと考えています。
背中の背骨、所謂脊柱は、首の骨（頸椎）、肋骨が
ついているところ（胸椎）、腰（腰椎）、そして骨盤
（仙椎）、この４つから構成されています。

骨盤の構成・・腸骨・仙骨・鼻骨・恥骨・座骨

ここが曲がっていたり、反っていたりすると、何か
トラブルが起こり体の負担や年齢を感じさせる事に
なります。背骨が崩れてくると筋肉や筋肉に支えら
れている姿勢が悪くなる訳です。そしてお尻、男女に
限らず大事なのは、足を支える大きな筋肉だからです。
ここがしっかりしているから二足歩行が出来ていて、

若い方の歩幅は大体６０セン～７０センチ位ですが、「８時だよ！全員集合」で志村ケンさんが老婆の役をやる時がありますが、歩幅を狭く歩いてそれらしく見せている訳です。
筋肉は自分で負荷をかけて能動的に動かして初めて成長し、維持する事ができます。２０歳と６０歳の筋肉量を較べると、一般的な統計で約６０％、足一本分減少すると言われ、これでは歩行も困難になります。
また、筋肉量と健康寿命の関係で言うと、握力が落ちると健康寿命が縮むというデータもあります。筋肉量を維持するには、マッサージや整体、サプリメントでは為し得ず、それらで体を動きやすくして、少しでも運動をしていただきたい。筋肉を育てる要素は３つあって、運動、食事、休養で、運動によって筋肉にスイッチが入り、栄養で筋肉の質を高め、休養です。８時間位睡眠が必要と言われていますが、個人差がありますので、目覚めてすっきり感があれば８時間じゃなくても大丈夫です。目覚めて倦怠感や疲れを感じたら、睡眠が足りない、或いは質が落ちたと考えられます。睡眠不足は体にストレスを生じさせ、このストレスは運動で得た効果や免疫を著しく低下させますので、足りないと感じたら食後に３０分か1時間の昼寝も有効です。
今日のテーマの後姿にフォーカスしての運動とは３つあり、深呼吸、腕引き、スクワットで、まず深呼吸してみましょう。深呼吸は細胞の栄養になっている酸素を取り入れ、二酸化炭素を吐き出しますが、人は平均一日約２万回呼吸をしています。多くの方は肩で呼吸し、吸った時に腰を反らしていますが、一日２万回もこれをするから肩凝りと腰痛の原因となる訳で、肩を下げて腰を反らさず、椅子に軽く腰掛けて、足の裏をしっかり地面につけて、天上から糸で背骨を吊られているように伸ばします。４秒で吸って４秒で吐く、吐き切ってください。これがストレスを緩和する優しい呼吸です。
次に腕引き、掌を外側にして小指を前に向くようにして息を吸いながら首を伸ばす、吐く時手を後ろ、手の甲を合わせて、吸いながら同じ事をします。胸骨が動くと繋がっている骨が連帯して凝り固まった筋肉がほぐれます。そしてスクワット、イメージとしては和式のトイレを使うような、真下にしゃがむと言うのが本来の動きで、とにかくまっすぐしゃがみ、まっすぐ立つ。痛みがある方は動ける範囲を全て使って行ってください。
最後に栄養、食事ですが、一汁一菜では少ないですから、しっかり蛋白質を取ってください。鶏肉は１００ｇあたり２０ｇくらいの蛋白質があり優秀な食材です。ご自身の体重に合わせて、1ヶ月前の体重から増えている、減っている、維持できている、を目安に食事量を摂って下さい。ここまでお聴きいただいて、これからの皆さんの運動の、何か小さなきっかけになっていただければ大変嬉しいです。

米山会長　　小嶋　毅弘様

出席報告　　委員長：横川　和幸

会員数	出席者	出席率	前回補正後出席率
３８名	23	74.2	83.8
（８名）			

ニコニコBOX

6件	18,000
	519,872
達成率３/２６	103.9%

ニコニコBOX

米山　由幸　君

パーソナルトレーナー　小嶋毅弘様ようこそいらっしゃいました。本日は卓話宜しくお願い致します。
来る４月２０日は『腰痛ゼロの日』です。日頃よりストレッチをこまめに行い、腰への負担を軽減させて過ごしましょう。暖かくなってきましたが、急な温度変化にもご注意を！

ニコニコBOX

本間　康太郎　君

パーソナルトレーナー小嶋毅弘様、本日はよろしくお願い致します。

野原　由美　君

皆さまこんにちは！本日はパーソナルトレーナーの小嶋さま、ようこそお越しくださいました。
本日は宜しくお願い致します。今日は気候も良く、お散歩したくなりましたが、やっぱり車で来て
しまいました。今日健康の為に勉強させて頂きます。

飯山　清志　君

本日卓話でパーソナルトレーナーの小嶋さんをお連れしました。宜しくお願いします。

田嶋　和則　君

皆さん、こんにちは。今日の卓話ゲスト、小嶋様ようこそ。しっかりお話を聴いて、年齢に負けない
体力を作りたいと思います。

平　雅吉　君

結婚祝いの素敵なお花ありがとうございます。

峯尾　重弘　君　（４月２３日分）

結婚祝いお花有難うございます。　57回目となります。

次週（卓話）予定

月　日	講　　題	スピーカー
4月23日	春のゴルフコンペ　夜間例会	戸塚C.C　　遊膳　たつ吉
4月30日	卓話　イニシエーションスピーチ	石澤　健一郎会員
5月7日	休会	
5月22日	４RC合同G.C　夜間例会	磯子C.C　新横浜ﾌﾟﾘﾝｽH　４F

【　春の親睦ゴルフコンペと夜間例会　】　２０２５年４月２３日（水）

戸塚カントリー倶楽部　　競技方法　：　新リペア方式
HDCP上限　：　なし
参加者　：　８名　当日悪天候のため８名棄権

遊膳たつ吉

本田明会員
松村直樹会員　　小泉十三雄会員
加藤一男会員　　武田忠会員

小嶋勇会員　　米山由幸会長　本間康太郎幹事　　田中祐輔会員　　石澤健一郎会員

直前会長　川野由香里会員による乾杯のご発声

当年度米山由幸会長　ご挨拶

横川和幸会員　佐川信正会員　　福井清之助会員

大関良江元会員　野原由美会員　平雅吉会長エレクト

ゴルフ表彰

第五位　石澤健一郎会員　　優勝　大関良江元会員

第二位　　川野由香里会員

本田大会委員長

伊藤正富会員　中山芳雄会員

お疲れ様でございました。渡辺直昭パストG補佐