

WEEKLY BULLETIN

横浜南ロータリークラブ(D-2590)

例会日 毎週土曜日12:30~13:30
例会場 ローズホテル横浜 TEL.681-3311
事務所 横浜市南区宮元町1-14
サンワビル203 TEL.309-7962



RI 第 2590 地区ガバナー：樋口 明

世界に希望を生み出そう

会長：鳥山 直樹
会長エレクト：青柳 隆之
副会長：川崎 智晴
幹事：小野 哲
クラブ会報委員長：齋藤 久夫

第 2938 回 (第 34 回) 例会

2024 年 6 月 15 日 (土) 会場 ローズホテル 3 階

- 1. 点 鐘 鳥山 直樹 会長
2. 合 唱 合 唱 委 員 会
3. ゲストの紹介 鳥山 直樹 会長
4. ビジターの紹介 親睦活動委員会
5. スマイルの発表 親睦活動委員会
6. 出席報告 出席委員会
7. 会長報告 鳥山 直樹 会長
8. 幹事報告 小野 哲 幹事
9. 卓 話

クラブ奉仕関係委員会活動報告発表
会員増強委員長 萩生田 義久 クラブ会報委員長 齋藤 久夫
会員選考委員長 武居 正則 広報委員長 渡邊 義隆
出席・合唱委員長 永島 克政 会場委員会 伊藤 雄一郎
プログラム委員長 鈴木 康昭 戦略計画委員長 松宮 宏行
親睦活動委員長 福本 学 職業奉仕委員長 澤田 美穂子

◆次回 (2024 年 6 月 22 日 (土)) 例会予告◆

4 大奉仕関係委員会その他活動報告発表 会場 3 階
社会奉仕委員長 佐藤 一明 R 財団委員長 蒲 隆夫
国際奉仕委員長 水谷 透 米山記念奨学委員長 蒲 隆夫
青少年奉仕委員長 島 太郎 研修委員長 青木 理
職業分類委員長 小野澤 寿一

《合唱歌詞》

雨降りお月さん
雲の蔭
お嫁に行くときや
誰とゆく
一人でからかさ
さしてゆく
からかさなときや
誰とゆく
シャラシャラ
シャンシャン
鈴つけた
お馬にゆられて
ぬれてゆく

次回 合唱曲 「夏は来ぬ」

前回 2937 回例会記録

令和 6 年 6 月 1 日 (土)

点 鐘：鳥山 直樹 会長
合 唱：「四つのテスト」

Table with 4 columns: 会員数, 本日出席数, 本日出席率, 5/11分修正出席率. Values: 47 (38) 名, 35 (29) 名 (内オンライン1名), 79.55%, 81.4%

ゲスト：青井 純子 様 (横浜市スポーツ協会)
落合 春陽 様 (ご同伴者)
松井 俊彦 様
乔帕 旭日根 様 (米山奨学生)

◎今週メイクアップへ行った会員

- 5 / 8 地区会員増強委員会 (宮田会員)
5 / 13 地区現・次引継ぎ会議 (宮田会員)
5 / 15 横浜港南ロータリークラブ (川崎・宮田 各会員)
5 / 20 地区 RYLA 委員会 (岸会員)
5 / 21 地区職業奉仕委員会 (岸会員)
5 / 24 地区インターアクト委員会 (岸・青木 各会員)

《会長報告》

鳥山 直樹 会長

- 1. 春季情報集会ですが、5月13日(月) Aグループ、5月18日(土) 例会前Dグループ、5月20日(月) Bグループ、5月23日(木) Cグループが開催され、すべてのグループが終了いたしました。ご参加いただきました皆様ありがとうございます。会議の内容につきましては、会報等でお知らせいたします。
2. 5月26日(日)、春の家族会パーベキューが開催されました。会員・ご家族参加者は38名でした。福本親睦活動委員長をはじめ、ご参加いただきました皆様ありがとうございます。

《幹事報告》

小野 哲 幹事

1. 本日例会後10階にて、第12回現・次年度合同理事会が開催されます。ご出席いただきます現・次年度理事・役員の皆様、宜しくお願いいたします。
2. 次週6月8日の例会は休会となります。次回例会は6月15日となります。お間違えの無いようお願いいたします。
3. 次回6月15日の例会後10階にて、次年度第6回理事会が開催されます。ご出席いただきます、次年度の理事・役員の皆様、宜しくお願いいたします。
4. 6月の財団レートは1ドル ■ 円です。ご協力お願いいたします。
5. 他クラブから例会変更の案内がきております。会報に掲載いたしましたので、ご確認をお願いいたします。

《委員会報告》

・ロータリー財団委員会 蒲 隆夫 委員長
小原淳・青木理・鈴木康昭・宍戸留美、各会員よりご寄付頂きました。

・米山記念奨学委員会 蒲 隆夫 委員長
青木理・鈴木康昭・水谷透・福本学・宍戸留美、各会員よりご寄付頂きました。

《他クラブ例会変更のお知らせ》

●横浜緑 RC

6 / 5 (水)・6 / 12 (水)

通常例会 点鐘 12:30

会場 ジョイナステラス3

4F コミュニティサロン

6 / 19 (水) 夜間移動例会 (今年度最終例会)

点鐘 18:00 会場 はなの舞

6 / 26 (水) 休会

●横浜港北 RC

5 / 30 (木) 夜間例会→通常例会

6 / 20 (木) 3000回記念例会 (夜間例会)

6 / 27 (木) 最終夜間例会

●新横浜 RC

6 / 28 (金) ~ 6 / 29 (土) 年度末移動例会 (静岡)

●横浜保土ヶ谷 RC

6 / 24 (月) 夜間移動例会

例会終了後 年度末懇親会

点鐘 18:00

会場 ロイヤルホールヨコハマ

●横浜港南台 RC

6 / 7 (金) → 6 / 9 (日) ~ 10 (月)

年度末移動例会 会場 館山 海紅豆

6 / 28 (金) 夜間例会 未定

《卓話》

「ちょこっと体操」で笑顔と元気のある生活を
～健康サポートプログラムのご紹介とストレッチ～

横浜市スポーツ協会 青井 純子 様



2024年6月1日
公益財団法人 横浜市スポーツ協会
スポーツ事業部 地域連携課長 青井 純子

「ちょこっと体操」で
笑顔と元気のある生活を
～健康サポートプログラムのご紹介とストレッチ～

①

いつまでもスポーツが楽しめる 明るく豊かな社会の実現

公益財団法人横浜市スポーツ協会

〇スポーツで横浜を元気な街、明るく豊かな社会にしたい！
スポーツがより身近に日常的に スポーツを通じて生活を豊かに明るく楽しく
〇スポーツでもっとも新しいことにチャレンジしたい！
横浜のスポーツの可能性は無限大 今でもスポーツにつながる可能性がある
スポーツを通じて様々な社会課題

2006年 横浜市スポーツ振興事業団 入社
2007年 横浜市体育協会に組織変更 (2020年にスポーツ協会へ)
スポーツセンター 横浜国際アール・テニスガーデン、みなとみらいスポーツパーク
2012年 経営企画部 新規事業立ち上げ
2017年 横浜ゆるスポーツ協会 発足
2020年 エニオ委員会 発足
2022年 スポーツ事業部 地域のスポーツ活動支援

②

公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

③

いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現

Y-SGDs

SPORTS YELL COMPANY 2022

4

◆健康づくりセミナー(ご希望テーマに応じて各種)

概要	健康運動指導士や管理栄養士等の専門家が健康をテーマに、運動・栄養・禁煙などを交えながら講演させていただきます。内容をご要望に合わせて、最適なものをご提案させていただきます。
効果	健康づくりに向けた社員の動機づけ、健康に関する情報提供の機会

9

その課題「スポーツ」で解決します！
～解決策を提案し実現地域の賑わいへ～

健康づくり事業
インクルーシブスポーツ事業
地域の連携
子どもの体力向上
スポーツ・地域団体支援
民間企業連携その他
指導者養成・活用

- 「地域」を知り尽くす
- 「解決手法」を知り尽くす
- 「巻き込み方」を知り尽くす

5

◆オンラインレッスン(オフィス内で/支店をつないで)

概要	オンラインで様々な運動プログラムを提供します。肩回りのストレッチなどのショートレッスン(15分)からピラティス(50分)まで様々なメニューを提供しています。テレワークを導入されている企業でも、自宅でも手軽に運動することが可能です。
効果	運動をするきっかけ・動機づけ・継続支援

10

横浜子どもスポーツ基金 / インクルーシブスポーツ

【水泳教室】 【卓球教室】 【陸上教室】
【セーリング体験】 【テニスコート 西藤元希選手】 【テニスコート 日向航選手】

6

◆姿勢測定・歩行測定(AIが自動採点・将来像も！？)

概要	各自の姿勢をipadで数値測定します。現姿勢の問題点やその改善方法をレクチャーし、具体的なトレーニング方法を提案します。立位だけでなく、デスクワークで気になる座位や、歩行姿勢なども測定可能です。
効果	姿勢のチェック、テレワーク社員の健康対策、肩こり腰痛対策

11

健康経営のトータルサポート

・社内コミュニケーションの不足
・チームビルディング
・健康維持に関する動機付け

健康課題の抽出
御社とヒアリングを行い、課題解決に向けたアドバイス

効果検証
結果に基づき、体力測定などオリジナルのプログラム提供を通じた継続支援が可能

プログラムの作成
直接ヒアリングを行い、希望に合ったオリジナルプログラムを作成

各社の希望に沿った最適な「オリジナルプログラム」の提供が可能です

アプローチと実行
個別相談も可能です

7

◆体力測定(現在の自分を知る！)

概要	体力が低下することで、ケガや病気が生じやすくなり、仕事の生産性にも影響します。ご自身の体力を確認することで、今後の対策を立てやすくなります。改善に向けた運動メニューもご紹介いたします。
効果	体力値を平均と比較、運動をするきっかけづくり

12

～横浜市スポーツ協会ご提供メニュー～
ご自身に、会社に、地域に

8

◆ボッチャ・モルック・輪投げ・・・(軽スポーツで楽しく)

概要	ボッチャやモルック、輪投げなど、省スペースでも、短時間でもできる「お手軽スポーツ」メニューをご紹介します。イベントの導入にも最適な種目をご提供します。
効果	運動機会の創出、バラスポーツの理解、チームビルディングの醸成

13

◆ゆるスポーツ(新しいスポーツを創る！楽しむ！)



概要 世界に1つしかないオリジナルスポーツを自分たちで創る！オリジナルスポーツ創りを通じて、アイデア出しやチームの共同作業を促進します。また、既存のゆるスポーツを通じて、インクルーシブスポーツを理解します。

効果 運動機会の創出、チームビルディングの醸成、イベントとしても

14

◆企業運動会



概要 企業版オリジナル運動会を開催します。ゆるスポーツなどのオリジナル種目により、運動が苦手な社員も参加可能です。グループ・部署対抗などによる競争意識の高まりや盛り上げが可能です。

効果 運動機会の創出、社員間のコミュニケーションの醸成、チームビルディング

15

◆YSAジョイ Jewel(より専門的に)



パーソナル指導



集団指導

上記 指導者プロフィール
指導者 玉置 龍也 (認定理学療法士/横浜希スポーツ医学センター理学療法士)
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
日本製薬大手メーカーで総合健康担当の理学療法士
東京オリンピックパラリンピック競技大会組織委員会(選手村ボリクリニック副チーフ理学療法士)
横浜川崎フロンターゼアスリートパフォーマンスディレクター

16

YSAジョイ Jewelとは

横浜市スポーツ協会では、健康づくり支援事業として、新たな運動プログラム「YSAジョイ Jewelコンセプト」を開発しました。

YSAジョイ Jewelコンセプトは、より豊かな人生を目指す方々の支援を目的とし、心身ともに良好な状態を得るための生活習慣や医療等に関する情報提供を行い、継続的に運動やスポーツを行うためのコンディショニング方法を学ぶものです。

当協会専門スタッフが、ユーザーの参加目的、既往歴、運動歴、生活習慣などを把握し、それぞれに合ったプログラムを作成します。実際の運用方法としては、コンサルティング→評価→パーソナライズエクササイズ→評価のサイクルで行い、個々に応じた「パーソナライズ(カスタム)プログラム」を提供し、指導することがこの事業の特徴です。

関節機能の改善を目的としたコンディショニングプログラムを行うことで、運動時のケガ予防やパフォーマンス向上をサポートします。マシンやフリーウェイトを使用した高負荷の筋力トレーニングは行わないため、運動に不慣れな方も安心してご参加いただくことが可能です。いきなりジムに通うのは不安な方や、運動のプランクがある方、継続的に運動を楽しむためにケガを予防したい方など、未病改善に直接的に繋がる先進的な運動プログラムです。

多様なニーズに応じて集団指導が受けられる『教室』タイプと、1対1の個別指導で運動メニューを提供する『パーソナル』タイプの2種類のセッションから、目的に応じて選択が可能です。

17

コンサルティング

参加目的、既往歴、運動歴、生活習慣など指導に係る問診を実施

評価(JSSメソッド)

JSSメソッドを活用して関節機能のチェック
結果は「パーソナルシート」で本人に返却

関節メンテ(パーソナライズエクササイズ)

評価結果から最適なプログラムを選択
プログラムは約200種類(追加更新予定)

評価(JSSメソッド)

定期的に関節機能の評価を行い、プログラムの効果を測定

JSSメソッドを活用して関節機能の評価

プログラムは個人の身体(関節機能)の状態により選択します。機能の衰(衰弱)に即い→機能強化(トレーニング)効果が期待

18

禁煙指導実績

喫煙者を対象にした禁煙支援セミナーを開催しています。セミナー受講者の中から禁煙に成功した方もいます。

名 称(事業名での記述)	内 容
貿易・流通	流通形(禁煙)
運送・不動産	流通形(禁煙)
建築	流通形(禁煙)
教育	流通形(禁煙)
介護	流通形(禁煙)
運輸・不動産	流通形(禁煙)

セミナーの様子



セミナー資料例



19

睡眠改善インストラクター

メンタルヘルス対策のため、心身ともに健康になるには質の良い睡眠が大切です。当協会では「睡眠改善インストラクター」の有資格者が在籍していますので、睡眠についてお悩みでしたらご相談ください。

【こんなお悩みがあればご相談ください】
・睡眠について悩んでいる社員が多い。
・夜勤や交代勤務制で、睡眠の質が課題。
・メンタルヘルス対策として、睡眠に関してサポートを受けたい。

セミナー資料例

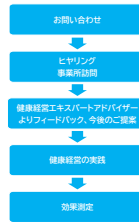


20

健康経営エキスパートアドバイザー

東京商工会議所が認定する、健康経営に取り組む中小企業に対して、課題抽出・改善提案・計画策定等の実践支援を行う専門人材である「健康経営エキスパートアドバイザー」の有資格者が在籍しています。健康経営について、何から始めれば良いかわからない、まず専門家に相談したいという場合は、お気軽にご相談ください。

【ご相談の流れ】



【こんなお悩みがあればご相談ください】
・健康経営を始めたいが何から始めれば良いかわからない。
・課題に対しての、具体的なアドバイスがほしい。
・現在やっている健康経営の効果が知りたい。
・健康経営優良法人制度の認定申請を検討している。

【相談について】
・ヒヤリングの前に、現在の健康経営の取り組み状況について、簡単なチェックシートにご記入いただきます。
・ヒヤリングは、訪問が難しい場合はオンライン等での対応も可能です。
・「健康経営の実践」「効果測定」については、フィードバックをふまえて、貴社のご希望に合わせて実施いたします。

21

健康？スポーツ？ まずはご相談ください

公益財団法人 横浜市スポーツ協会
スポーツ事業部 地域連携課長 青井 純子
ju01-aoi@yspc.or.jp
045-640-0014

22

〈プロフィール〉

青井 純子 様

公益財団法人横浜市スポーツ協会

スポーツ事業部地域連携課長／横浜ゆるスポーツ協会理事

2006年横浜市スポーツ振興事業団(現在の横浜市スポーツ協会)に入社、スポーツ施設の管理運営を中心に活動。

2012年に経営企画部に所属し、新規事業への取組を

進める中、2017年7月に横浜ゆるスポーツ協会を発足。現在も理事として活動中。横浜の産業や文化を活かして、障がいの有無やスポーツの得意不得意に関係なく、誰もが楽しめる、横浜ならではの「ゆるスポーツ」の開発に取り組んでいる。

また、経営企画部所属時には、横浜文化体育館の再整備事業に関わり、公益財団法人として、日本初のPFI事業に参画する大きなプロジェクトを動かす、施設的设计・建設にも関わっていた。

2022年からは、スポーツ事業部地域連携課に異動し、地域スポーツの活動支援に携わる。スポーツを通じた地域の健康づくり、課題解決などにも取り組むため、様々な企業や団体とも連携した事業展開を模索している。

小学校での授業や、大学での特別講師、各種セミナーでの講演活動を通じて、スポーツ協会の取組紹介なども行っている。また、ゆるスポーツを通じたテレビや新聞などメディアへの出演も多数。



《スマイルレポート》

鳥山直樹会長・川崎智晴副会長・小野哲幹事：横浜市スポーツ協会 青井純子様、ご同伴者 落合春陽様、元会員 松井俊彦様、米山奨学生 乔帕旭日根様、ようこそお越しくございました。当クラブの例会をお楽しみください。青井様、本日の卓話、よろしく願いいたします。健康維持のためには運動が大事だとわかっていながら、しっかり運動をしているという会員は、少ないと思います。「ちょこっと体操」を習得して、健康になりましょう。

北島達也会員：今月も頑張ってみます。よろしく！

平野忠弘会員：久しぶりに松井さんに逢えて嬉しく思います。元気そうで何よりです。

水谷透会員：横浜市スポーツ協会 青井様、落合様、本日の卓話宜しく願い致します。米山奨学生チョパさんようこそ、松井さんお久しぶりです。

青木理会員：インターアクト応援。

福本学会員：春の家族会、BBQにご参加いただいた皆様ありがとうございました。総勢38名ご参加でした。

高橋常男会員：鳥山年度も、もう最終月となってしまいました。「こういんやのごとし さいげつひとをまたず光陰矢の如し 歲月人を待たず」(Time flies like an arrow)です。本日の卓話テーマ、横浜市スポーツ協会 青井純子様の「はまちゃん体操」を拝聴できますことを楽しみにしております。宜しく願い致します。

井原裕一会員：シンガポールでの世界大会から無事に帰ってきました。東京23区ほどの面積に3万人のロータリアン、そのうち日本から4千人が集まりました。学ぶこといっぱい楽しい旅でした。本日は青井純子様、卓話よろしく願いします。

田島文男会員：①入会祝い、ありがとうございます。②スマイルに協力して。

小原淳会員：スマイルに協力して。

鈴木康昭会員：スマイルに協力して。

蒲隆夫会員：スマイルに協力して。

伊藤雄一郎会員：スマイルに協力して。

角井幸一会員：スマイルに協力して。

岸厚子会員：スマイルに協力して。

宍戸留美会員：スマイルに協力して。

小野澤寿一会員：スマイルに協力して。

田村清会員：スマイルに協力して。

永島克政会員：スマイルに協力して。

藤塚雄大会員：スマイルに協力して。

北井一也会員：スマイルに協力して。

藤井邦一会員：スマイルに協力して。

本日のスマイル 26件

(今月の会報担当 井原 裕一 会員)

◎スマイルリクエスト

佐藤 一明 会員「シングルアゲイン」

最近は youtube などの普及により世界中で日本の昭和歌謡が人気です、歌詞の中にある言葉を一つ一つ大切に伝えようとするこの時代の楽曲は現代の曲とは異なり、とても味わい深く雰囲気があります。私には好きなこの時代の女性ボーカリストが数名いるのですが、今日は竹

内まりやさんの「シングルアゲイン」をリクエストしたいと思います。この楽曲は男性の声ではなかなか表現できない「女性の切ない恋心」を表現した曲です、なかなか唄いこなしている方に出会えません、今日はぜひ橋本先生の声で聞いてみたいというのがリクエストの理由です。橋本先生宜しくお祈りします。

第 12 回理事会 議事録

2024 年 6 月 1 日

議案及び決議事項

1. 最終例会（6 / 29）招待者及びクラブ功労記念品、出席優秀会員表彰の件
 - (1) 招待者は、以下のとおりとする。

現・次年度ガバナー補佐 横浜南陵 R C 現・次年度三役 米山奨学生
横浜南 R A C 現年度三役、次年度会長、現年度卒会生（沖田君）
横浜港南 R C については、先方と協議の上、決定する。
 - (2) クラブ功労者記念品は、例年どおりとする。
 - (3) 出席優秀会員表彰は、ホーム 100% 会員（小原会員、佐藤会員、角井会員、福本会員）のみとする。

今年度途中入会后 100% 出席の藤井会員を、「新人特別賞」として表彰する。
2. 横浜南陵ロータリークラブ 最終例会の件
御招待いただいた場合、現・次年度三役で参加する。
3. 引継ぎ事項（預り金、会員数、出席免除者）の確認について
次年度の出席免除者については、次年度三役から田村会員・坪居会員の御意向を確認する。坪居会員と協議の結果、次年度は会費減額の対象とはしない予定。
4. R 青少年交換受入学生 カルラ様送別会（6 / 24）の件
ホストファミリー（杉本様、宮下様、宮田会員）、R A C 会員、R O T E X については、クラブからの御招待とする。費用は、青少年交換積立金から支出する予定。
5. 4 月会計確認
確認した。
6. 「C r e a t e H o p D a y」（6 / 23）インターアクトクラブ参加費負担の件
関東学院 I A C からの出席者（3 名）について、参加費用を当クラブが負担する。
7. I A C 会員用エプロンの件
完成したエプロンの贈呈式を 6 月 15 日（土）に行う。