

# Rotary



# UNITE FOR GOOD

## 横浜南ロータリークラブ RID 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 045(681)3311



**事務局** 横浜市南区吉野町1-3-16-301  
TEL 045(261)7788

## WEEKLY BULLETIN

RI 第2590地区ガバナー：大塚 正一

会長：福本 学

会長エレクト：小野澤 寿一 幹事：佐藤 一明

副会長：伊藤雄一郎

クラブ会報・広報委員長：穴戸留美

### 第3006回（第28回）例会

2026年3月14日（土）会場 ローズホテル3階

- |            |         |
|------------|---------|
| 1, 点鐘      | 福本 学 会長 |
| 2, 合唱      | 例会運営委員会 |
| 3, ゲスト紹介   | 福本 学 会長 |
| 4, ビジター紹介  | 親睦活動委員会 |
| 5, スマイルの紹介 | 親睦活動委員会 |
| 6, 出席報告    | 例会運営委員会 |
| 7, 会長報告    | 福本 学 会長 |
| 8, 幹事報告    | 佐藤一明 幹事 |
| 9, 卓話      |         |

最近のホームページ事情

株式会社横浜サポートオフィス  
代表取締役 橋山 和加子 様  
粟飯原 匠 様

### 前回 第3005回 例会記録

令和8年3月7日（土）

点 鐘 : 福本 学 会長

合唱曲 : 友達になろう(Be A FRIEND)

会員数	41(35)名	本日出席率	63.16%
本日出席数	24(21)名	2/14分 修正出席率	80%

財団寄付 累計：■■■■ ドル

米山寄付 累計：■■■■ 円

ゲスト : studio-FUNRISE

- 永窪 健太 様  
横浜南ローターアクトクラブ  
町田 英利佳 様  
田代 響 様  
行松 将誠 様  
関東学院インターアクトクラブ  
顧問 田中 尚美 様  
副会長 本多 輝考 様  
幹事 正田 誠人 様  
山口 鳴海 様

奉仕の理想

奉仕の理想に  
集いし友よ  
御国の生業  
我々の捧げ  
望むは世界の  
久遠の平和  
めぐる歯車  
いや輝きて  
永久に栄えよ  
我等のロータリー

《合唱歌詞》

次回合唱曲

横浜南ロータリークラブの歌

### ◆ 次回【2026年3月28日（土）】例会予告 ◆

会場 ローズホテル 2 階

創立記念例会 点鐘：12:30 小原 淳 会員  
宮田 彰久 会員

卓話者 studio-FUNRISE 永窪 健太 様



## 動いてわかる筋トレの力：個人の健康から社会の力へ

### 社会的背景と経済的インパクト



### 運動習慣で1人あたり年間約2万円の医療費抑制

1万人の実施で約2億円、日本全体(7500万人)では約1.5兆円の削減効果が試算されます。



### 1日2〜3分で社会を変えるトレーニング

姿勢リセット (肩甲骨寄せ)



毎日の習慣に組み込みやすい、姿勢を整えるための基本動作です。

座位もも上げ & つま先上げ運動



腸腰筋を鍛える運動で、椅子に座ったまま短時間で実施可能です。

「皆様の一言が、社会を確実に変えていきます」

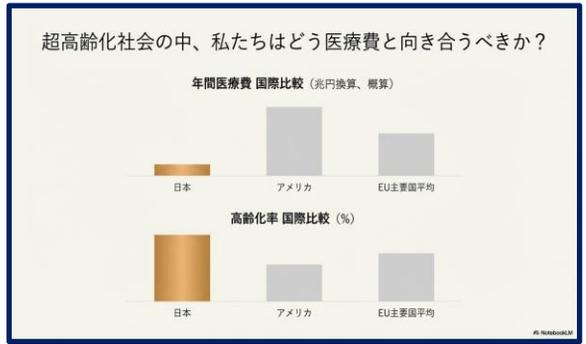
自身の体験を社員や家族、仲間に応えることが社会貢献につながります。



日本が直面する現実

**約46兆円** **約29%**  
日本の年間医療費 高齢化率

1

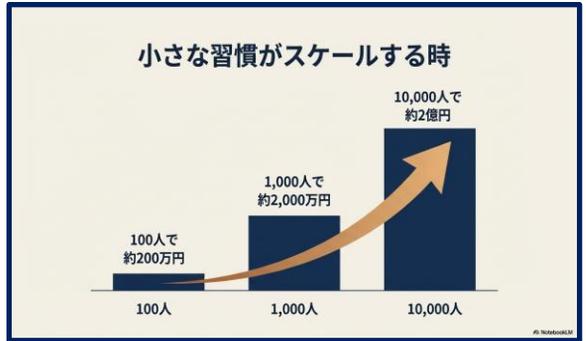


個人の運動習慣が生み出す価値

**約2万円**

1人あたり年間約2万円の医療費差。

3



地域社会へのインパクト

**約480億円**  
横浜市規模での試算 (240万人 × 2万円)

5

日本国全体の未来を変える力

**約1.5兆円**  
日本規模での試算 (7,500万人 × 2万円)

6

膨大な社会課題の解決は、日常のわずかな時間から

**1日2~3分**

いずれの運動も1日2~3分で可能です。

7

本日の実践トレーニング①

**姿勢リセット (肩甲骨寄せ)**

胸を開き、正しい姿勢のベースを作る。

8

本日の実践トレーニング②・③

転倒予防と歩行力の維持に直結する下半身の強化。

② 座位もも上げ運動

③ つま先上げ運動 (腸腰筋の運動)

9

影響力の波及

地域の仲間  
社員  
家族  
自分

本日本験していただいたこの数分の習慣を、ぜひ明日から、ロータリアンの皆様の方で「社員へ、ご家族へ、地域の仲間へ」と広がっていただければ幸いです。

10

## 本日のスマイル

ビジター 横浜南RAC 町田英利佳様・田代響様・行松将誠様

(会長) 福本学、(副会長) 伊藤雄一郎、(幹事) 佐藤一明  
青柳隆之、石野貴史、井原裕一、小野澤寿一、小原淳、北島達也  
澤田美穂子、島太郎、新堀史明、高橋常男、武居正則、角井幸一  
萩生田義久、藤井邦一、水谷透 各会員

3/7 本日の合計 21件

2026年 4月 例会プログラム予定表 横浜南ロータリークラブ

週	日	テーマ	スピーカー	紹介者	会場他
1	4	人より劣る少年が オリンピックでメダルを取るまで	フェンシング 東京オリンピック金メダリスト 山田 優 様	宮田 彰久 会員	会場 3階 合唱曲 それでこそ ロータリー
2	11	RYLA 報告	ローターアクト 地区代表 岡本真理子 様 地区幹事 市川 亜結 様 ローテックス 会長 川口 翔太 様		会場 3階 合唱曲 花
3	18	たった一人の大リーガー	元メジャーリーガー (元南海・阪神・日本ハム) 村上 雅則 様	宮田 彰久 会員	会場 3階 合唱曲 この広い 野原いっぱい
4	25	いのちの電話について	社会福祉法人 横浜いのちの電話 事務局長 庄子 徳義	宮田 彰久 会員	会場 3階 合唱曲 早春賦

# 横浜南ロータリークラブ

2025～2026 年

## 第 9 回理事会議事録

開催日時 2026 年 3 月 7 日(土) 14 時 30 分～

開催場所 ローズホテル例会会場 3 階

出席者 (○:出席者 ×:欠席者) (敬称略)

福本	○	小野澤	○	伊藤	○	青柳	○	水谷	○
小原	○	澤田	○	宮田	×	井原	○	永島	×
藤塚	○	佐藤	○	(宍戸)	×				

### 1 議案及び決議事項

#### 1 4 月例会プログラムの件 (プログラム)

原案にて承認

#### 2 3 月 28 日創立記念例会の件

卓話小原会員スピーチ、宮田ガバナーエレクトスピーチで承認

#### 3 和の集いの件 (国際奉仕・社会奉仕・青少年奉仕)

準備状況、前日の買い物手配など内容について進捗状況を確認した

#### 4 YE 年間行事・支払い等まとめ作成の件 (青少年)

坪居会員に次年度カウンセラー受諾いただいた。YE に関する年間支払明細をつ作成する事とした

#### 5 南区区民少年野球大会の件 (社会奉仕)

今年度の協賛はしない事で合議した

#### 6 年末交流家族会決算の件(親睦活動)

多少の修正が想定されるが、原案にて承認

#### 7 ポロシャツ・ウィンブレ業者選定等の件

ポロシャツのみ先行して作製する事で承認

#### 8 1 月会計確認の件 (会計)

内容の報告があり、承認された

#### 9 活動報告HPアップの件 (広報)

遅れている活動報告の追加掲載を急ぐ事を確認した

#### 10 HP「クラブのご紹介」の件 (広報)

WEB デザインを仕事とされている RAC の市川さんに相談する事とした

#### 11 2026 年 3 月～5 月活動及び委員会開催確認の件

3 月～5 月のクラブの活動及び委員会開催について確認した

#### 12 その他 (ロータリー財団地区補助金、財団奨学生推薦)

ロータリー財団地区補助金申請済みとの報告がなされた

当クラブが推薦した財団奨学生の不合格が伝えられた

次回日程 4 月 11 日 (土) 13 時 45 分～第 9 回 理事会開催

会長 福本



幹事 佐藤一明

