



川崎中ロータリークラブ会報

KAWASAKI-NAKA ROTARYCLUB/FOUNDED 1972.7.15

【2025-26 年度 地区方針】「よいことのために手を取りあおう」

会 長	長谷山尚城	2025～2026	例会日 毎週火曜日 12 時 30 分点鐘
副 会 長	伊藤 稔	第 2454 回例会	例会場 川崎市中原区小杉町 3-10
幹 事	栗原 茂昭	2025 年 9 月 30 日	ホテル精養軒
S A A	原 敏之		TEL (044) 711-8855
会報委員長	小島 正徳		事務所 川崎市中原区小杉町 3-428
			山協ビル 402 号
			TEL (044) 722-4331 FAX (044) 722-6334
			E-mail : k-naka@galaxy.ocn.ne.jp
			URL : https://www.kawanaka-rc.com

例 会 報 告

開会点鐘	長谷山 尚城 会長
司 会	原 敏之 会場監督
合 唱	全会員

ロータリーソング 「それでこそロータリー」

お客様紹介 井土 清貴 親睦活動委員

小林 淳一 様 (加圧インストラクター)

渡邊 直人 様 (第 2590 地区副幹事 川崎西 RC)

森 昌三 様 (第 2590 地区会員交流委員会
川崎西 RC)

古野 孝憲 様 (第 2590 地区会員交流委員会
川崎高津 RC)

希望の風コンサート PR



第 2590 地区 会員交流委員会
森 昌三様、古野孝憲 様

Rotary District 2590

国際ロータリー第 2590 地区 地区大会記念

ロータリー希望の風 奨学金 チャリティコンサート

全席自由

ご家族、知人、ご友人をお誘いあわせの上
ロータリアン皆様のご参加をお待ちしております

2025 年 10 月 28 日 (火) 17:00 開演 (16:30 開場)

場所: はまぎんホール・ヴィアマーレ (桜木町駅)

希望者は事務局まで

今後のプログラム

日 時	プログラム
10/14	休会
10/21	野球解説者 千藤 三樹男 様 卓話 「名監督・名選手に学ぶ 成功者の条件」
10/28	(株)コネクトアラウンド 代表取締役 浅井 司 様 卓話

出席報告

栗原 茂昭 幹事

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回訂正出席率		
40 名	29 名	11 名 対象外 (3)	78.38%	欠 9 名 対象外 (4)	MUO 名	86.11%

【本日の欠席者】

朝倉和信会員 市川宏会員 大友徹会員
片岡英之会員 金子利昭会員 小泉繁勝会員
小島徹会員 佐川陽子会員 長谷川俊雄会員
三木治一会員 森田裕一会員

ニコニココーナー

原敏之 SAA

渡邊 直人 第 2590 地区副幹事(川崎西 RC)

初めておじゃまいたします。宜しくお願い致します。

第 2590 地区会員交流委員会

森昌三様(川崎西 RC)・古野孝憲様(川崎高津 RC)

チャリティーコンサートのご案内に参りました。宜しくお願い致します。

長谷山 尚城会長

加圧インストラクター小林淳一様、本日の卓話、楽しみにしております。

栗原 茂昭 幹事

皆さんこんにちは。先日大戸睦の半纏合わせに参加してきました。もうすぐ秋祭りの季節ですね。また、鹿島さん盛大な誕生日会へお招き頂きありがとうございました。80歳とは思えないですね。

渡邊 新治 会員

卓話楽しみにしています。また地区役員の方々、宜しくお願い申し上げます。

鳥羽 貴仁 会員

小林淳一様、本日の卓話楽しみにしています。宜しくお願い致します。

富岡 昭一 会員

本日もお世話になります。

野口 新二 会員

ご無沙汰です。小林様卓話よろしくお願い致します。

貝田 充 会員

小林淳一様、本日の卓話大変楽しみにしています。よろしくお願いします。

細山 勝三郎 会員

9月30日やっと秋らしくなってきました。加圧インストラクター小林淳一様、ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

川口 禮敬 会員

大分涼くなりましたね、今日も元気に例会に出席できました。よろしくお願い申し上げます。

原 敏之 会員

小林様、卓話楽しみにしております。よろしくお願いします。

合計 11 件	13,000 円
累計 28 件	97,000 円

会長報告

長谷山 尚城 会長

1. 神奈川県ロータリアン親睦テニス会より、第60回神奈川県親睦テニス会のご案内が届いております。

日 時:11月19日(日)12:40集合

場 所:湘南ローンテニスクラブ

2. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会よりハイライトよねやま 306 が届いております。

幹事報告

栗原 茂昭 幹事

1. 例会変更
川崎大師 10/15・29(水) 休会
横浜南 10/11(土) 休会
川崎西 10/31(金) 休会
2. 次週 10/7 は例会終了後、理事役員会を開催いたします。関係各位のご出席をお願い致します。
3. <10 月の予定>
10/7 通常例会 例会終了後、理事役員会
10/1 休会
10/21 通常例会
10/27 通常例会

卓 話

加圧インストラクター 小林 淳一 様



「人生 100 年時代を生き抜く環境作り」

～「気づけば、健康になっていた」

そんな社会を私たちの手で～



いま、日本では誰もが長生きする時代になりました。しかし、その「長さ」が本当に幸せをもたらしているのでしょうか？寝たきりや孤立、生活習慣病に悩む高齢者が急増する現代——求められているのは「長寿」ではなく、「健康寿命」をどう伸ばすかという視点です。



本講演では、超加工食品の健康リスク、孤独死の増加、運動不足の蔓延、コミュニティの希薄化といった現代社会が抱える課題を丁寧に紐解きながら、どうすれば“自然と健康になっていく仕組み”をつくれるのか、実例とデータを交えてお話しします。



ブルーゾーンと呼ばれる長寿地域の人々は、特別なことはしていません。むしろ、昔ながらの生活を淡々と続けるだけ。それでも結果的に健康で長生きできる——それこそが私たちが目指すべき姿です。



“人は一人では生きられない”。核家族化が進む中で、地域コミュニティや行政のあり方も問われています。生活の中に運動を、社会の中に繋がり——今こそ、次世代に誇れる未来のカチを一緒に考えてみませんか？



オリンピック金メダリストでスポーツ庁長官の室伏広治さんの推奨する紙風船トレーニングをみなさんに実践していただきました。

紙風船トレーニングについて詳しく知りたい方は右のQRコードからアクセスを！！(YouTube)



小林淳一様 ありがとうございます。
—以上—