



会報

点	鐘	鈴木秀一	会長	
合	唱	我等の	生業	
出	席	出席	義務	60人
報	告	免除	会員	11人
		出席		41人
		出席	率	83.7%

会長挨拶

皆さまこんにちは。そして残念ながら先週お会い出来なかった方もいらっしゃると思いますので、改めまして明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

先週の新年家族例会では、藤原委員長はじめ親睦委員の方々や、会の運営に携わって頂きました沢山の皆さまのご尽力に感謝申し上げます。

1月も早いもので半分が経過しようとしておりますが、私は例年通り1日だけお休みを頂いて2日から仕事始めとさせて頂きましたが、皆さまは少しゆっくりと穏やかな新年をお過ごしになられましたでしょうか？

やっと振り返しになります。引き続きどうぞよろしくお願い致します。



クラブ報告

I 幹事報告

- 再案内！！
2月20日(金)合同例会・インターシティミーティングのご案内 12:00登録開始
ザ・クレストホテル柏にて
※回覧中の出欠表もしくは、イーデスクに出欠登録をお願い致します。
- 2026年台北国際大会 RI理事主催 親善朝食会のご案内
- 中間会計報告について
- その他

II 委員会報告・理事会報告

- 張ヶ谷政喜幹事
会計報告
- 勝田秀一会計監査
会計監査報告



張ヶ谷政喜幹事



勝田秀一会計監査

III PR・ご案内

1. 島田秀貴F

クレストホテルからすぐ近くの国道6号沿いで新築工事をしておりました「柏末広町ビル」ですが、おかげ様で今月完了検査が合格し無事完成させて頂きました。皆様、勘違いされている方も多く「新本社いつ完成するの？」と質問を受けますが、柏末広町ビルは新本社ではなく、本社は従来通り豊四季のままです。

ホールディングス会社と管理部門ほか一部部門が末広町ビルに移転して来る予定です。

そこで、3月5日(木)に質素ながらお披露目会及び軽い懇親会を行なう予定です。ロータリー会員の皆様にも是非ご出席頂きたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



島田秀貴F

生き立ち年表

1974年兵庫県豊岡市にて誕生（4月8日）
 幼少時第一神戸区立六甲小学校→初等立地南陽中学校卒業
 高校：私立南陽学園
 大学：宇都宮大学農学部2部
 結婚：2003年、2013年
 職業：コシエース株式会社 勤務25年
 株式会社 寺嶋商店 現在4代目



「おもしろい、フーッとした瞬間」
 フォットボルの選手として
 活躍したことが思い出に残っています
 その思い出を「フューッ」として
 今の生活に活かしていきたいです

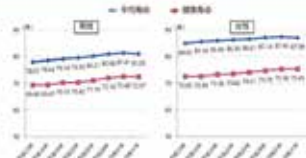
「おかげで健康に
 過ごせています」
 とおっしゃいます

寺嶋商店について

創業 明治時代（法人登録昭和24年1月） 現在は5代目
 所在地 〒277-0005 千葉県船橋市北千住6-14-12F
 沿革 創業時は1F店舗、2F住居兼倉庫の複合的店舗で、
 昭和35年頃に船セントラルビルに建て替え、
 現在は3F店舗、個人業務用に2F不動産営業を行う
 4号店6号店7号店8号店を順次、現在に至る



平均寿命と健康寿命について（厚労省データより）



健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が送ることができなくなる期間」のこと
 であり、心身ともに健全に生活できる期間を指します。
 平均寿命との差は約10年～11年、この期間に生活の質が重要になる

健康寿命を伸ばすには

- ・バランスの良い食事
- ・有酸素運動や筋トレなどの運動習慣
- ・良質な睡眠（DENBA?）
- ・ストレス管理、社会コミュニケーション
- ・生活習慣（喫煙、過度な飲酒など）医療（定期的な検診）

今回は「運動」、特に運動を続けることにクローズアップ

日本人の運動習慣について（スポーツ庁データより）



・運動内容はウォーキングが圧倒的
 ・男性の方が運動習慣がある
 ・年代別に見ると、若年層ほど運動をしている
 ただし「運動をしたい、しなくてはならない」という意識はある

運動しなくてはならない理由は何？

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）って？

加齢に伴い運動器（骨・筋肉・関節）が弱くなり、
 特徴「歩く・立つ」が難しくなる状態

病気の名称ではないが「要介護の入口」

年代	ロコモ認知率・予備率
40代	約30%
50代	約40%
60代	約60%
70代以上	約80%

ロコモが進むと・・・

日常生活に支障がでる状態



- ・歩行速度の低下（歩行中、認知症より多い）
- ・運動器の衰え（歩行中、認知症より多い）
- ・運動器の衰え（歩行中、認知症より多い）

ロコモが進むプロセス



人生100年時代！最後まで自分の足で歩きましょう！

これもロコモの予兆

一つも当てはまらば予兆あり



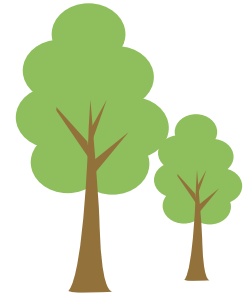
ロコモ予防運動のご紹介～スクワット～

1セット5～10回、3セット



運動習慣（続けるため）5つのコツ

- ① がんばらない目標—しんどいやりたくない。『これならできる！やってみよう』
 - ② 運動するタイミング（時間）、場所を決める—いつでもできるか決める
 - ③ 記録をつける。人に宣言する—ウェアラブルデバイスで記録、家族に宣言するなど
 - ④ 完璧を目指さない—できない日があっても良い、ゆるめなければ良い
 - ⑤ 作業（仕事）にすることをきっかけにする—仕事のメールチェックの合間に運動し込む
- 続けているといずれ「やらない」という気持ちも減ります
 運動は意思ではなく、環境で続きます！
 ビンビンコロリを目指しましょう！



ショートスピーチ

本日のゲスト 米山奨学生 張芸璇さん（奨学金授与）

本年最初の挨拶として、新年のご祝辞を申し上げるとともに、日本に来て3年目を迎えるにあたり、時の流れの速さを強く実感していることをお伝えしました。初日の出を見るために銚子を訪れたことも、つい昨日のこのように思い出され、改めて一年の始まりと日々の貴重さを感じています。

これまで毎年、より努力することや具体的な目標を掲げてきましたが、近年は、目標そのものよりも、日々の出来事や人とのつながりを大切に味わいたいという思いが強くなりました。今年の願いはただ一つ、周囲の方々と過ごす時間が、少しでも穏やかに、丁寧に流れていくことであります。

皆さまとお会いし、話し、笑い合う一瞬一瞬が、私にとって大切な宝物です。ロータリアンの皆さまから学んだ温かさを胸に、本年も成長を続けてまいりたいと考えております。



Happy Birthday

<本日のお食事>



鈴木啓文F 久保田寛伸F 日野謙一F



卓話日程

日付	開催番号	例会種別	卓話内容
1月21日	3089	通常例会	林普哉様「～食べるとは？ 生きるとは？～「歯・口・咀嚼の健康医学」誤嚥性肺炎・認知症を予防し、健康寿命を延ばす！」
1月28日		休会	
2月4日	3090	クラブ協議会	
2月11日		休会	
2月20日	3091	夜間例会	第11G合同例会&IM
2月25日		休会	
3月4日	3092	クラブ協議会	
3月11日	3093	通常例会	戴 逸飛(たいいつひ・柏西RC 米山奨学生) 紹介者 柏西RC水野F
3月18日	3094	通常例会	西村英樹F
3月25日		休会	
4月1日	3095	通常例会	
4月8日	3096	移動例会・親睦旅行 (日帰り)	
4月15日	3097	移動例会・親睦例会	
4月22日		休会	
4月29日		休会	
5月6日		休会	



鈴木啓文F(54歳になります。今年は娘の成人式でしたのでだれも私の誕生日を気に止めません。ロータリーの方にお祝いいただきうれしい限りです。)、久保田寛伸F(入会して2度目の誕生日を迎えました。今年は5年ぶりに社長に戻りましたので、引き続きよろしく願いいたします。)、日野謙一F(45歳となりました。今年も柏で頑張っています。今後ともよろしく願い致します。)

例会日:水曜日 12:30~13:30

例会場:ザ・クレストホテル柏

柏市末広町14-1
TEL 04-7146-1111(代)



<会報担当> 委員長 板津 守

委員 藤川 崇 田中 尚志 村田 慶治
大田 英紀 仲村 眞一 西村 英樹
日野 謙一 元木 覚