

# YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY



**UNITE  
FOR  
GOOD**  
よいことのために手を取りあおう



ガールスカウトとクリーン作戦

2025-26年度 RI会長／フランチェスコ・アレッツォ  
RI.D2590ガバナー／大塚 正一  
横浜旭RC会長／五十嵐 正



第12回 チャリティーコンサート



防災先進国イタリアに学ぶ講演会開催

国際ロータリー第2590地区

## 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区万騎が原33／〒241-0836  
TEL.080-1215-6668／FAX.045-362-0024  
http://yokohamaasahirc.cho88.com  
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp  
例会場 二俣川駅ジョイナステラス3／4Fコミュニティサロン  
例会日 月3回水曜日／12時30分～1時30分

## 2026年1月21日 第2604回例会 VOL.57 No.21

■司会 SAA 北澤 正浩

■開会点鐘 会長 五十嵐 正

### ■出席報告

会員数	20名	本日の出席数	15名
本日の出席率	78.95%	修正出席率	78.95%

### ■本日の欠席者

草柳、中谷、佐藤（真吾）、宋

■会長報告 五十嵐 正

皆さん、今晚は。

本日も例会にご出席いただき、誠にありがとうございます。

横浜旭ロータリークラブは1970年1月19日に国際ロータリーより、正式承認を受け、創立57周年を迎えました。

本日はこの記念の日に、クラブ創設当時の歩みを、昔の記念誌に残された文章、(安藤会員のお父様が記された文章から、)少しご紹介させていただきます。

私たち横浜旭ロータリークラブは、1970年1月13日、横浜保土ヶ谷ロータリークラブのアドイショナルクラブとして誕生いたしました。

特別代表に加藤三郎様を迎え、チャーターメンバー26名をもって産声を上げ、同年1月19日には国際ロータリーより正式な加盟承認

を受けております。

当時のガバナーは上野泰様、

そして初代会長は、ロータリーをこよなく愛し、「ロタキチ」と称された名物男、阿部勲平様でした。

阿部様は初代、そして2代目会長を務められ、横浜旭ロータリークラブの基礎を築かれた方です。

その年の秋には、横浜旭、横浜瀬谷、横浜緑、横浜港南の4クラブ合同による認証状伝達式が、横浜体育館で行われました。

4クラブ合同のチャーターナイトは前代未聞の出来事で、今でも語り継がれるほど、当時の勢いと熱気を象徴する出来事でした。

阿部勲平様はロータリー活動を老後の生きがいとされ、「今日もロータリーだよ」と言いながら、事務や週報の作成に日々心を尽くされていたそうです。

週報については「一字一句漏らすな」と言われていたとも伝えられており、当時の週報を見ていただければ、創設期のロータリーへの想いが、今も紙面から伝わってまいります。

翌1971年8月には、横浜第一商業高校、現在の横浜商大高校のインターアクトクラブが横浜東RCから当クラブへ移管されました。創立

間もない時期から、青少年育成に力を注いできたことは、当クラブの大きな特徴の一つです。

創立5年目には、横浜銀行本店大会議室においてICGF（現在はIM）のホストを務め、会員とご家族が一丸となって立派にその役割を果たしました。

この「皆で支えるロータリー」の姿勢は、今も脈々と受け継がれているように感じます。

そして創立10周年の節目には、当クラブのアドイショナルクラブとして横浜鶴峰ロータリークラブが誕生しました。

また、記念事業として大池自然公園へ日時計を贈呈し、除幕式では満開の桜が舞う中、「日時計や 除幕寿ぎ（ことほぎ） 花吹雪」という一句が詠まれ、印象深い場面として残っております。

私たちのクラブは、こうした数々の歩みを経て、今日まで成長してまいりました。改めて、ここまでお育てくださった諸先輩方に、心より感謝と敬意を表したいと思っております。

現在の横浜旭ロータリークラブは、若い会員が委員長として活躍するなど、活気に満ちております。先輩方から受け継いだ歴史と想いを胸に、これからも地域に根ざしたロータリー活動を進めてまいりたいと思っております。

ありがとうございました。

#### ■次年度理事会報告 市川 慎二

理事会報告及び次年度組織表巻末参照

#### ■ニコニコBOX

新川 尚／1月25日はチャリティーコンサートです。皆様宜しく申し上げます。

安藤 公一／①本日の卓話当番です。宜しくお願いします。②妻の誕生日にお花を頂きました。ありがとうございました。

五十嵐 正／安藤さん、本日の職業卓話、宜しくお願いします。

福村 正／来る25日にチャリティーコンサート開催です。ご協力ありがとうございます。

中島 徹／安藤さん、本日の卓話よろしくお

願いします。

関澤 信吾／安藤さん、今日の職業卓話宜しくお願い致します。楽しみにしています。

岡田 隆／安藤さん、本日の卓話よろしくお

願いします。関口 大樹／安藤さん、本日の卓話よろしくお

#### ■中高年の筋肉トレーニングについて

安藤 公一



女性のための30分フィットネス「カーブス鶴ヶ峰」をロイヤルマート2階に開店し18年9ヶ月が経ちましたが、お蔭様で会員数も660名前後と当初計画通り順調に推移してきています。今更ながらに当地域の皆様方、特に女性の皆様の健康に対する意識の高さに驚かされています。メンバーさんの大半が、身体を動かすのは学生時代の体育の授業以来という方々で、60歳代を中心に50歳代、40歳代と続き70歳台の方々も100名近くおいで頂いております。平均年齢は60歳半ばを少し越えたところでしょうか、中には80歳を越えられたかたも数十名おられ、一週間に複数回熱心にご来店頂いております。

カーブスの開店にあたり事業主もフランチャイズ本部に通い勉強を強いられ、改めて健康維持のために如何に身体を動かすことが大切かを習得させられました。その一端をここでご披露申し上げようと思っております。

団塊の世代が後期高齢者になってきている昨今、日本の高齢化は確実に進んできています。昨年2025年の厚生労働省の発表によると一昨

年 2024 年の日本の平均寿命は、男女合計 84.5 歳で世界国別第 1 位、女性が 87.2 歳で第 1 位（40 年連続）、男性が 81.2 歳で世界第 2 位となっており、男女ともにトップクラスを長年維持しています。因みに死因別死亡確率の第一位は男女共に「癌」で男性 30.1%、女性 20.56% で三大死因（癌、心疾患、脳血管疾患）を合計すると男性 55.57%、女性 53.02% と共に 5 割を越えています。仮にこの三大死因を克服すると男性の平均寿命は 8.25 年延び女性は 7.12 年延びると推測され、その結果平均寿命は、男性 87.44 歳、女性 93.11 歳になると言われています。

ここで皆さんにちょっとお考え頂きたい点があります。平均寿命が延びるにつれて、要介護老人の数がその分増えてしまい医療費・介護福祉費等々が増加していくと、国庫は更に逼迫していき赤字国債の乱発は避けられず、ひいては多額の借金を次の世代に残してしまう事態に陥ってしまうことは想像に難くありません。そこで皆さんに覚えて頂きたいキーワードは「健康寿命」という言葉です。寿命を全うするまで健康を維持すること、つまりは「目指せ PPK」(ピンピンコロリの頭文字) ということです。言葉を換えていうならば、一日でも長く生きるだけではなく、一日でも健康でいられる時間を延ばしましょうということだと思います。ご自身の努力で健康が獲得できる時代なのです。

因みに 2024 年簡易生命表によると 65 歳の平均余命は、男性 19.47 年、女性 24.38 年で、75 歳では男性 12.08 年、女性 15.75 年となっています。この 75 歳の余命は 1984 年（40 年前）と比べると男性で約 3.5 年、女性で 5.0 年延びています。

健康寿命は、2022 年の厚生労働省の調査では、男性 72.57 歳、女性 75.45 歳で平均寿命との差は男性 8.49 年、女性 11.63 年となっています。

健康とは適切な栄養と適度な運動により維持



できることは皆様方ご承知おきの通りです。最近問題となっているメタボリックシンドロームは、要は必要以上の過大な栄養摂取と運動不足が起因となっていることは、もう常識といって良いくらい世間には浸透しています。栄養の方は専門外ですので、運動について少しお話しします。

運動には主に 3 つがあります。まずは皆様方が平日頃なさっている「有酸素運動」マラソン、ジョギング、ウォーキング、水泳などがこれに当たります。次に「筋肉トレーニング」ですが、筋トレというといかにもプロまたは一流のスポーツ選手がそのパフォーマンスを伸ばすためバーベルを上げたり下げたりと一般人には縁遠いようなイメージを持たれている方も多いのですが、健康を維持していくのにとっても大切な運動なのです。そして「柔軟運動」、いわゆるストレッチというやつです。

何故筋肉トレーニングが大事なのかを簡単にご説明します。人間の筋肉は特に運動を行っていない生活を送っていると 30 歳を境に一年に 1% ずつ落ちていってしまいます。つまりもし 70 歳の方であればその方の 30 歳の時の筋肉量の 40% が失われてしまっているということになります。では筋肉が減るといったことはどういうことなのでしょう？皆様「基礎代謝」という言葉をお耳にされたことがあるとは思いますが。これは何もせずじっとしている段階で生

命維持活動に必要な活動でエネルギー（つまりカロリー）を必要するもので、一般成人男性で1500kcal、女性で1200kcalといわれています。この基礎代謝は1日の消費カロリーのおよそ7割を占めると言われています。またこの基礎代謝の内約4割が筋肉で消費されます。つまりこの基礎代謝は筋肉が多いほど大きくなり、年齢を重ねていくにつれ筋肉量が減少すると基礎代謝も減少しますので栄養分も年齢と重ねる毎に減少させていかないと身体に脂肪が蓄積され放っておくとメタボになってしまうわけです。言葉を変えて言うと、筋肉は車という排気量の大きさに例えればいいかと思います。車では燃費が良い方が経済的ですが、人間は燃費が悪い方が余分な脂肪を身にまとわなくてもよくなりますので良い状態であるともいえるでしょう。筋肉量を増やすことで太りにくい、ダイエット後のリバウンドの起こりにくい身体をつくる事が出来るわけです。

また、筋肉は骨の成長を促します。骨は筋肉によって圧力がかかる事で活性化します。痩せている方に骨粗しょう症が多いのは筋肉が少なく骨にストレスがかからないためだと言われています。太り気味の方のみならず痩せ気味の方も筋トレをすることをお勧めします。

何故ご高齢者が僅かな段差に躓くのでしょうか？それは足先を持ち上げる筋肉が減少し十分に足先が上がらないからです。すねの筋肉が十分に鍛えられていて、しっかりと地面を蹴る動作ができるようになればその躓きはなくなります。努めて大またで歩くようにしていくと両方の筋肉が鍛えられます。いつもの歩幅よりご自分の足の大きさ一個分大きくしてみましょう。背中が丸まってしまうのも筋肉の衰えからくるものです。肩甲骨は重たい骨でその殆どを筋肉で支えています。胸を張って左右の肩甲骨を寄せる運動をすれば丸まった背中も伸び、ポコンと出たお腹も引っ込み格好のよい背筋をピンとはった姿勢になります。そうすると歩幅も大き

く堂々とした歩き姿となり最低でも10歳くらいは若返ったと周りの方から賞賛されること請け合いです。

筋肉は使わないと直ぐに使えなくなります。例えば風邪をひいて3日間寝たきりの状態であると立ち上がってトイレに行くにも苦勞するはずです。

また筋肉は関節を保護しています。「痛い腰、ヒザ、肩は動いて治せ」島田永和著 朝日新書をお読み頂くと医学的にも詳しくお解かり頂けると思いますが、要は、筋肉量の減少により間接部分に負担がかかってしまい関節症を引き起こし炎症が生じそこに痛みが発生するという事です。しっかりと筋肉を鍛え関節をささえましょう。そのあとクールダウンの意味を含めてストレッチを行う事で間接の可動域を広げることにも役立ちますし、眠っていた筋肉を呼び起こすことにも繋がります。このストレッチはやり過ぎということはないので、できれば一日に3回くらい行うのが望ましいといわれています。ストレッチのポイントは意識です。伸ばした筋肉に呼吸をしながら酸素を送り込む意識をもって行うとより高い効果が得られます。柔軟性を高めておくことはスポーツの強度を問わず怪我防止の最大のポイントです。

筋肉トレーニングという翌日、または翌々日の筋肉痛に悩まされることがあります。これは筋肉の構造上の問題で生じる現象です。ここで筋肉の構造について簡単に触れたいと思います。筋肉トレーニングをするということは筋肉繊維に傷をつけることです。筋肉繊維が傷つけられると炎症を起こし熱を発生します。プロ野球の投手が投げ終わったあと方をアイシングしている姿は最近では珍しくない光景です。ラグビー選手も練習・試合直後は、早期の筋肉疲労の回復のため氷をいれた冷水に漬かっていたりもしています。これは冷却することで炎症を抑え、筋肉の早期回復を図るためです。

人間の身体はよくできていて、使った筋肉（傷

ついた筋肉)は48時間で「超回復」つまり傷つく前の状態よりも更に強い状態になります。ですから筋肉量を増やしていくには1日おきに負荷をかけていくことで筋肉が大きくなっていくわけです。毎日同じ筋肉を使っていくと完全に回復する以前にさらに傷をつけてしまうので筋肉量を増やすには適切ではありません。もし毎日行いたい場合は、1日おきに強度を変えるか、使う筋肉を変えていくことをお勧めします。この超回復の為には筋肉を作るためにたんぱく質が重要な部分を占めていることはご承知おきのとおりです。タンパク質の必要量は、体重1kgに対し、1gといわれています。但し、過剰摂取は腎臓に負担をかけることになるので、注意が必要です。

ここで筋肉の種類について簡単にご説明します。筋肉は大まかに言って「速筋」と「遅筋」の2種類に大別されます。「速筋」はすばやく収縮することができるため瞬発力を引き出す無酸素運動のために使われ、糖質をエネルギー源とし、一方「遅筋」はゆっくり収縮し持久力を引き出す有酸素運動のときに使われ脂肪をそのエネルギー源としています。また、この「遅筋」は日本人の全筋量の70～80%を占めています。日常生活で使っているのは主にこの「遅筋」です。各々を別名「白筋」、「赤筋」とも言います。筋肥大しやすいのは「速筋」のほうで高負荷低回数のトレーニングが適しています。一方、「遅筋」を増やしていくにはかなりの時間が必要で年単位で考えていかねばなりません。

上述のとおり、「速筋」を主に使う所謂筋肉トレーニングでは、有酸素運動のように体脂肪を燃やすことはできませんが、その分解まではできるといわれています。有酸素運動で余分な体脂肪を燃やす前に燃やし易い状態にしてくれるのが、筋肉トレーニングです。ですから筋トレをやったあと6時間以内(1説では48時間以内)にジョギング・ウォーキング・水泳等の有酸素運動をおこなうと減量、体脂肪の消費に

はより効果があると言われていています。筋トレと有酸素運動をうまく絡めていくことが健康維持にいかんにか大事かということはお解かり頂いたと思います。

ここで「カーブス」の優位性をご説明したいと思います。

その第一は女性のみであること。オーナーといえどもメンバーさんがワーク中にクラブに立ち入ることはできません。それゆえ体型の崩れた中高年の女性の方々も気後れすることなくトレーニングに集中できますし、男性の汗と臭いの染み付いたバーベルを触らなくてもよいということになります。また、ダンススタジオやエアロビクススタジオのように大きな鏡はありませんので、あまり見たくないご自身の姿を見なくて済みます。そして僅か30分でトレーニングが終わるので日頃お忙しい主婦の皆様には買物ついでにご来店頂いたり、特に気取ることなくお化粧品もそこそこにおいで頂けるようになっています。そして、とても良く考えられているのは、トレーニングマシンです。筋肉トレーニングというとバーベル、ダンベルを直ぐにご想像されると思いますが、カーブスは全て油圧で作動するマシンなので、力の無い方はゆっくりと動かすことで負荷は軽減され、力のある方は速く動かすことでそれなりの負荷を得られることになります。身体の主な筋肉を鍛えるために12台のそれぞれ違うマシンがあり、30秒間そのトレーニングをし、次のマシンに移る間の30秒間心拍数を下げないようにボードの上で足踏みをして頂きます。これを2周し24分、残り6分で12種類のストレッチを行い合計30分で、その日のトレーニングは終了となります。12種類のマシンはそれぞれ別の筋肉を使うように設計されており、またその配置も上半身の筋肉のあとは下半身の筋肉と各々90秒間のインターバルをとって筋肉中の乳酸が溜まりすぎること防いでいます。

筋トレはなかなか一人で続けることは難しい

ですが、隣に知り合いの方、お友達が頑張っているのを見ると「私も頑張らないといけない」と思い、続けて頂ける方が多いようです。特に女性の場合は男性に比してコミュニケーション能力が高いのでメンバーさん同士がすぐにお友達になられます。新規メンバー獲得も今ではその殆どが会員さんの紹介となっています。年齢を重ねてきたら運動の習慣化が肝要です。ちょっと面倒くさいことを習慣にすることで無意識に行動することができます。定期的(週に2-3回)に適度な運動をすることで健康寿命を延ばすことができます。

営業時間は平日10時から13時、15時から19時、土曜日は10時から13時まで日曜祝日、正月3が日はお休みです。会員の方は、月会費制ですので何回来られても構いませんし、営業時間中であれば何時に来られても構いません。予約の必要もありません。お昼休みの時間13時から15時であれば男性も中に入ることができますので、ご興味のある方は私に事前にご連絡頂ければご案内できますし、女性の方であればいつでも見学、大歓迎です。できましたら事前にクラブの方にご連絡頂ければ担当の女性トレーナーがしっかりとご説明できますので、クラブの方にお電話下さい。

カーブス鶴ヶ峰の電話番号 045-465-4731

皆様の周りの女性が元気でいることは、家全体、町全体が元気になる原動力となります。たしかにワークを終えてクラブを出てくるメンバーさんの顔は活気にあふれた笑顔で一杯です。

「明日の自分にきっと驚く」"The power to amaze yourself" カーブスの標語です。

会員増強の強の部分、つまり現存の会員さんが健康でいつまでもクラブライフをエンジョイされるための一助となればと思いつたない話をさせて頂きました。

最後に、ここにご在籍の横浜旭ロータリークラブの皆様の様に「年齢を重ねる毎に可能性の

広がる人生」を私も送って行きたいと思っています。

## ■【地区 RA】第55回地区年次大会のご案内

地区ローターアクト幹事 市川様

2026年2月28日(土)、当地区ローターアクトは「第55回地区年次大会」を開催いたします。

本大会では、各クラブの活動報告やメインプログラムを通じて、クラブの枠を越えた想いやビジョンを共有し、地区としてのつながりを深めてまいります。

ローターアクトをよくご存じの方にも、これから知っていただく方にも、楽しみながらご参加いただける一日を目指しております。

当日は、台湾から約30名のローターアクターをお迎えするほか、全国各地からも参加表明をいただき、10地区以上の皆さまが集う予定です。

国や地区を越えた交流を通じて、ロータリーファミリーの輪がさらに広がる大会となれば幸いです。

## ■日時

2026年2月28日(土)

本大会 14:00～17:00(登録開始:13:20～)

懇親会 18:00～20:00

## ■会場

### 【本大会会場】

ローズホテル横浜 ボールルーム EAST

### 【懇親会会場】

民福北京烤鴨店 中華街店

## ■登録料

【本大会登録料】RC:2,000円

【懇親会費】RC:8,000円

## ■次週の卓話

2/11 休会

2/18 西富 弘志様

(株)ダスキントール事業部 事業部長

「地域減災パッケージについて」

## 2026~2027 年度 横浜旭ロータリークラブ

### 第二回 理事会議事録

日時 令和 8 年 1 月 14 日 (水)  
13 時 30 分より

出席者  
関口大樹 福村正 新川尚 安藤公一 北澤正浩 佐藤勉  
関澤信吾 中島徹 市川慎二

場所 例会場

#### 【報告事項】

#### 【審議事項】

##### 1 クラブ組織 (案) について

クラブ組織表について承認された。次年度の各委員長に打診していく。  
また、委員長の負担軽減のため、チャリコンの役割分担の委員を増員する。

##### 2 祝い事記念品について

会員誕生日 皆出席 奥様誕生日 ひな祭りに記念品を贈る事とする。

##### 3 次年度のクリスマス家族親睦会について

会員からのアンケート結果を踏まえて検討した。開催そのものの有無・日時・会場・  
会費 (予算)・内容等の意見を伺った。

- ・クリスマス例会は、今後も継続をするべきと全員一致した。
- ・開催日時を 1 月中には決めたい。
- ・会費を上げてでも、場所より料理の美味しいところを選んだほうがよい。
- ・余興も落語だけでなく、食事や会話を楽しみながら見られる音楽演奏やアトラクションを検討してみる。
- ・次年度の開催場所については、会長幹事、現親睦委員長で候補を出す。

##### 4 2026-2027 年度 地区補助金プロジェクト募集について

申請期日 2026 年 2 月 27 日 (金)

来年度の応募は見送り、再来年度のプロジェクトで当クラブでの防災における活動の  
エコバッグ制作費や贈呈で応募できないか検討してみるのはいかがでしょうか。

##### 5 体験例会予算 (案) について

体験例会の予算書 (案) の確認をしていただき、次年度の体験例会の参考および今年  
度の理事会に提出する。

すべて承認

## 2026-27年度 横浜旭 RC 組織表

会 長 関口 大樹	S A A 中島徹	理 事 市川慎二
会長EL 福村 正	副 SAA 北澤正浩	理 事 関澤信吾
副 会長 新川尚	副 SAA 関澤信吾	理 事 安藤公一
幹 事 市川慎二	理 事 関口大樹	理 事 中島徹
副 幹事 関澤信吾	理 事 福村正	理 事 北澤正浩
会 計 安藤公一	理 事 新川尚	理 事 佐藤勉

会計監査 草柳孝広

委員会	委員長	副委員長	委 員
クラブ管理運営			
親睦・出席	佐藤 勉	佐藤 勉	目黒 恵一 草柳 孝広
会報		五十嵐 正	関澤 信吾 佐藤 利明
プログラム		福村 正	北澤 正浩 日向 彰
会員増強	佐藤 真吾	中谷 逸希	市川 慎二
公共イメージ	関澤 信吾	草柳 孝広	宋 謹衣
奉仕プロジェクト			
職業奉仕	北澤 正浩	岡田 隆	中谷 逸希 五十嵐 正
社会奉仕		中島 徹	佐藤 真吾 増田 嘉一郎
国際奉仕		目黒 恵一	田川 富男 市川 慎二
青少年奉仕		新川 尚	安藤 公一 福村 正
ロータリー財団	新川 尚	二宮 麻理子	
米山記念奨学会	田川 富男	増田 嘉一郎	
災害対策(3カ年P)	安藤 公一	五十嵐 正	北澤 正浩 佐藤 真吾
チャリティー コンサート部会	福村 正	新川 尚	佐藤 勉 関澤 信吾 中島 徹