



# 平塚ロータリークラブ 週報

Hiratsuka R.C. Weekly



世界に希望を生み出そう

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

会長：白石慎太郎 副会長：高橋建二 幹事：今村佳広 クラブ会報・IT 委員会委員長：松本崇

例会日 毎週木曜日 12:15～13:30

会場 グランドホテル神奈中 2F

事務局 平塚市松風町 2-10 平塚商工会議所内

連絡先 0463-23-5955 (事務局)

2023年10月19日 第 3437 回 週報第 3437 号

|           |         |         |             |            |        |       |            |
|-----------|---------|---------|-------------|------------|--------|-------|------------|
| 本日 10月19日 | 会員数 63名 | 対象者 63名 | 出席者 29(29)名 | 出席率 46.03% |        |       |            |
| 前々回 9月28日 | 会員数 64名 | 対象者 64名 | 出席者 36(36)名 | 出席率 56.25% | MUP 4名 | 計 40名 | 修正率 62.50% |

## 本日の卓話者ご紹介

理学療法士  
ウォーキングトレーナー 宮内 華様



## 卓話

### 「今日から始める！ウォーキング健康法」

～健康寿命を延ばして 100 歳になってもカッコよく歩こう～

理学療法士  
ウォーキングトレーナー 宮内 華

健康寿命と平均寿命。その差は何年あるかご存知でしょうか？何歳になっても行きたい時に、行きたい所に行ける。何歳になっても好きなことをしたい。多くの方はそう思っていると思います。

私は理学療法士として約20年、医療・福祉の分野に携わってきました。病院勤務時代には、転倒して骨折し、入院された高齢者が、そのまま寝たきりになり認知症が悪化していく姿をたくさん見てきました。人は足から衰えます。そんな中、もっと早い段階で怪我や病気の予防をしていく重要性を感じてきました。

しかしながら、健康のために何かしなくてはと思って、忙しく時間がない現代の人にとって、毎日運動したり、ジムに通ったりすることはハードルが高く感じます。そこで私がお勧めしているのが、日常の姿勢と歩きをちょっと変えるだけのお手軽健康法です。

駅までの歩き方、買い物をしている時の歩き方を今日から少し変えるだけ。正しいウォーキングは実は 1 石 12 鳥と言われるほど健康的な効果があります。

そんな今すぐ実践できるウォーキング法をわかりやすくお伝えします。一緒に楽しく体を動かしていただけると嬉しいです。



## 卓話者ご紹介

宮内 華 (みやうち はな) 様

理学療法士ウォーキングトレーナー

理学療法士として約 20 年、医療・福祉に携わる。自身の出産を機にアメリカやフランスの講師から骨盤底筋群、産前・産後の女性のケアについて学ぶ。現在は産前産後ケア、尿もれケア分野のほか、理学療法士の知識や経験を土台にウォーキング講師として活動。怪我や病気の予防、健康寿命を伸ばすことの重要性について伝えている。

【生年月日・年齢】 1981 年 10 月 22 日 41 歳

【出身地】 北海道札幌市生まれ、千葉育ち、藤沢市在住

【経歴・社歴】 一部抜粋

2003 理学療法士

2009 介護支援専門員

2017 体軸ヨガセラピスト

2021 日本 DF WALK 協会認定講師

【趣味】 海を眺める、温泉、美味しいものを食べる

【特技】 直感で動く・どこでも寝られる・好き嫌いをなんでも食べる

## 幹事報告

## ◎ポリオ・チャリティーコンサートについて

世界ポリオデーは来週の10/24(火)です。チャリティーコンサートはその翌日の10/25(水)です。コンサートのチケットとポロシャツを予約されてまだ受け取られていない会員は本日受付で代金と引き換えで必ず受け取って下さい。

## ◎補助金説明会について

24-25年度向け第1回地区補助金説明会が10/21(土)14時より第一相澤ビルで開催されます。三荒会長エレクトと関口次年度幹事が出席されます。

## ◎会員研修セミナーについて

第一回会員研修セミナー担当の会員研修委員が欠席の為、ご案内いたします。既にお知らせを致しましたが、10/26(木)18:30より佐藤祐一郎パストガバナーをお招きして商工会議所で開催予定です。本日出欠の最終確認を回覧いたしますので、未回答の方、または欠席で回答済みで、出席可能になられた方はご記入をお願い致します。多くの会員のご出席をお願い致します。

## ◎地区大会について

23-24年度地区大会のご案内を本日皆様に配布いたしました。パンフレットは既に皆様にお渡ししてありますが、今年度の地区大会は、一日目は11/25(土)で鎌倉パークホテル、二日目は26日(日)相模女子大学グリーンホールで開催されます。二日目の午前中は新世代交流会で、今年度入会された会員対象となりますので該当の会員はご参加お願いいたします。午後より本会議を開催いたします。本会議終了後に大懇親会があります。既に全員分の登録料をお支払いしてありますので、多くの会員のご参加をお願い致します。出欠の回答の締め切りは来週10/26(木)まで事務局までお願いいたします。

## ◎新会員の集いについて

12月3日(日)13:30より地区新会員の集いが、2020年7月以降入会会員を対象に開催されます。出欠が未回答の会員は参加費の¥8,000-はクラブより負担いたしますので、是非ご参加をお願いいたします。

## 委員会報告

## ○職業奉仕委員会 江藤博一委員長

企業訪問のご案内です。11/16(木)に例会終了後に企業訪問を計画しております。羽田空港の制限エリアの見学を致します。その後に横浜へ移動しましてマリノージュに乘船して海から港や街を観て頂きます。船の中でお食事を致します。多くのご参加をお願い致します。

## 入会式

野村證券(株)平塚支店 支店長 岡田 拓様

(株)NTT 東日本一南関東 神奈川西支店  
副支店長 東理(かんり)達也様



岡田 拓様



東理(かんり)達也様

## 今週のお祝い

誕生日祝い・・・無し  
結婚祝い・・・高橋賢二会員

## メイクアップ (MUP) 4名

青山紀美代会員、柏手茂会員、森誠司会員、  
米山俊二会員

## 本日のスマイル 8名

## ゲスト 3名

理学療法士 ウォーキングトレーナー 宮内華様  
ウォーキングトレーナー 助手 伊藤ちさと様  
横浜銀行平塚支店 支店長 塚田順朗様

## ビジター 0名

## 卓話・行事予定

10月26日(木) NPO 法人育て上げネット 理事長 工藤啓様  
11月 2日(木) 休日週につき休会  
11月 9日(木) 企業訪問

## 市内例会変更 現在ございません

