



東京赤坂ロータリークラブ週報  
Weekly Report

2025~2026年度クラブテーマ  
会長 鈴木貞史

「仲間を増やし、手を携えて」

本日の例会:2026年4月10日 通算1795回 本年度 第30回

場所:ANAインターコンチネンタルホテル東京 地下1F「グローリー」

卓話:ガンショップジービー副社長 村上昌隆氏 テーマ:「日本の銃器スポーツ」

第1794回 例会報告 2026年4月3日

出席報告 会員45名 / 出席30名

ゲスト 宝田恭子 (卓話)

ビジター 百足健一 (仙台南RC) 計2名 (敬称略)

卓話 歯科医師 宝田 恭子 氏

テーマ 健康長寿に必要なこと

本卓話では、歯科医療の視点から「健康長寿」を実現するための具体的な方法についてのお話でした。健康とは単に病気でない状態ではなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態を指し、その維持には栄養・運動・休養の三要素が不可欠であるとのこと説明がありました。

特に印象的であったのは、「噛む力」と「姿勢」の重要性です。背中が丸くなることで顎の位置や噛み合わせが変化し、嚥下機能の低下や誤嚥性肺炎のリスクにつながる点が示されました。また、口腔機能の維持には、舌や表情筋、首周りの筋肉の働きが大きく関与しているとのことでした。

実践的な内容として、正しい姿勢の取り方や、舌の位置を意識した発声(「あー」「うーん」)などのエクササイズが紹介され、参加者全員で体験する場面もありました。さらに、鼻呼吸や肩甲骨を動かす運動が呼吸機能や嚥下機能の向上に寄与する点も示されました。

加えて、フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」に加え、「口腔機能の維持」が重要であるとの指摘があり、日常生活の中での意識の積み重ねが健康長寿につながることを学ぶ機会となりました。(文責:石井敬介)



卓話者 / 宝田さん



紹介者 / 岸会員



新会員入会式

- 甲斐剛誌 氏 紹介者:西澤会員

慶事披露

100% 出席

吉岡 琢磨 君(34年)

高須 康有 君(37年)

誕生日祝い

入沢 頼二 君(4/9)

金山 駿 君(4/12)

出川 敬司 君(4/24)

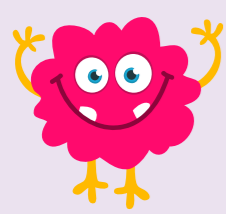


鈴木会長・甲斐会員



紹介者 / 西澤会員





4月3日 12件 / 25,000円 累計945,000円 多額の寄付を有難うございました。(敬称略)

鈴木貞史 / 谷口友保 / 岸利依子 / コンシニ・テイエリ / 穂苅裕久 / 金山驍 / 吉岡琢磨 / 長谷川毅 / 西澤民夫 / 岩上義明 / 佐藤仁 / 入沢頼二



ニコニコメッセージ(抜粋/敬称略)

鈴木貞史 宝田先生、本日の卓話楽しみにしておりました。

金山驍 誕生日祝いありがとうございます! 末松さん、ニコニコお疲れ様です。

吉岡琢磨 全日空の裏手の桜見事でした。卓話楽しみです。

入沢頼二 誕生日祝いありがとうございました。86才になりました。健康に感謝です。

## 4月 理事会議事録

日時 2026年4月3日(金) 13:40~14:15

場所 ANAインターコンチネンタルホテル東京1F「ありあけ」

出席者 鈴木貞史、谷口友保、岩上義明、小林博茂、河邊幸夫、金山驍、出川敬司、岸利依子  
計8名(敬称略、順不同)

### ■ 審議事項

#### 01. 新会員入会受付の件

高橋信昭氏の入会申込書の受付が了承された。4/10(金)の例会前に面接をする方向で調整することとなった。

#### 02. 地区委員就任依頼の件

石井敬介会員のRLI委員への就任が承諾された。

#### 03. 次年度地区年会費の件

ガバナー事務所の人件費、賃料、交通費などの値上がりのため、次年度から地区年会費をあげる方向であることが、金山理事より説明された。年間5,000円の負担増となる。

### 04. 聴導犬協会訪問の件

3/25に長野県の聴導犬協会を訪問した(金山次年度会長、出川次年度幹事、岩上奉仕プロジェクト委員長、浅沼会員)。

650坪の広い敷地で訓練を行っている様子を見学させていただいた。活動費は寄付で賄っているが、恒常的に資金が不足している状態である。

4,700万円(令和6年度)程度の収入があるが、赤字が続いている。令和7年度の会計は未了であるが、基本給のアップや光熱費、フード、諸経費の高騰など、収入よりも、支出が上回っているとのことである。

### 05. 新橋ロータリークラブとの事務所共同化の件

鈴木会長より、新橋ロータリークラブとの事務所共同化という件について、先日のグループ協議会の折に新橋ロータリーの高橋会長から相談を受けたとの報告がなされた。

本日の例会に参加された、辰巳さん(望月さんのご紹介の方)に益子さんの業務の一部を引き継いでいく件は、次回以降の理事会で話し合っていくこととした。

### ■ 報告事項

#### 01. 会計報告

会計の福田理事が欠席のため谷口幹事より会計報告を行った。

下期会費は全員からの振り込みが完了した。

新会員の甲斐氏からは3か月分の会費振り込みをいただいた。(文責:谷口)

## 今後の予定

日付	時間	場所	事項	内容
4月17日	12:30 13:30	地下1F「オーロラ」 ANAインターコンチネンタルホテル東京	例会	第5回クラブ協議会
4月24日	12:30 13:30	37F「アリエス」 ANAインターコンチネンタルホテル東京	例会	一般社団法人カラフルバード 理事長 宮崎舞氏
5月1日	休会			
5月8日	休会			
5月12日	18:30 20:30	ホテルニューオータニ東京 ガーデンコート4F ガンシップ	火曜会	火曜会

東京赤坂ロータリークラブ / ● 会長: 鈴木貞史 副会長: 石井謙次 幹事: 谷口友保 会報リーダー: 石井敬介