



四つのテスト

言行はこれに
照らしてから

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？

例会場：厚木アーバンホテル

例会日：毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

事務局：厚木市栄町1-16-15 厚木商工会議所 2 階

厚木県央ロータリークラブ令報

<http://www.ken-ou-rotary.gr.jp/> e-mail : info@ken-ou-rotary.gr.jp TEL : 046-222-5811 Fax : 046-222-5821

**UNITE
FOR
GOOD**

よいことの
ために
手を取りあおう

2025-26年度

RIメッセージ

「よいことのために手を取りあおう」

厚木県央ロータリークラブ テーマ

「心に響く親睦 心に響く奉仕」

会 長 山口 昌興

副会長 土屋 義行

幹 事 佐藤 新也

第 1215 回 例会 (2025 年 10 月 24 日)

■点鐘 …山口昌興会長

■斉唱 …手に手つないで

■ゲスト紹介



社会医療法人社団三思会 理学療法士
中橋真由美様

片麻痺トレーニングジム R-acction 代表 理学療法士
小宮良太様

■会長報告

◎ガバナー事務所 より

- ・「公共イメージ・HPサミット」 開催のご案内
- ・姉妹クラブ・友好クラブに関する情報提供のお願い
- ・2024-25年度 地区資金会計報告について

◎ロータリー米山記念奨学会 より

- ・ハイライトよねやま V o l . 3 0 7

◎厚木市役所 より

- ・令和7年度第1回厚木市セーフコミュニティ推進協議会の開催について

■スマイル

山口昌興会長・佐藤新也幹事

本日はクラブ管理運営委員会担当例会です。理学療法士の中橋真由美様、小宮良太様、卓話楽しみにしております。

春日清則君

柔道教室のPRに来ました。宜しくお願いします。

松本 豊君

先週は、大和田園クラブのAG訪問が重なり、久しぶりにホームクラブの例会を欠席しました。幹事の時骨折して以来かな？その際は東名病院さんにお世話になりました！

クラブ管理運営委員会一同

森 志朗君・田口幸一君・能勢健一君・石井 卓君

武藤元秀君・岩堀美子君・土屋義行君

本日は世界ポリオデーとなります。卓話についても少しご説明しフレイルについて説明、実演を宜しくお願い致します。社会医療法人社団三思会理学療法士 中橋真由美様、片麻痺トレーニングジム R-acction 代表 理学療法士 小宮良太様、宜しくお願い致します。

神崎 進君・守屋孝則君・新川 勉君・今井美咲君

関野耕正君・臼井欽一君・和田貴樹君・三竹厚行君

東三枝子君・井 寛明君

スマイルボックス

■会長タイム



皆さん、こんにちは、今週も例会によくそお越しくださいました。急に寒くなってきましたので、体調に気お付けください。指名委員会が発足しました。皆さんのご協力をお願いします。さて今週、ついに日本にも初の女性首相が誕生しました。おめでとうございます。政治も変わる時代、私たちロータリーも、柔軟な発想と行動力で社会を動かしていきたいものです。そして本日10月24日は世界ポリオデー。ロータリーが長年取り組んできた「ポリオ根絶運動」、いよいよゴールが見えてきました。最後のひと踏ん張りです。健康は“終盤で気を抜かない”ことが大切

■例会「フレイル予防から始める健康戦略」

○世界ポリオデーについて。

10月24日(金)は世界ポリオデーとなります。
現在のポリオについて、再認識しました。

○フレイル予防とは

当クラブの平均年齢は62.30才。

①フレイル(虚弱状態)とは何か？

②フレイル予防の効果・・・

③フレイル予防・対策の3つの柱について。

・栄養 ・社会参加 ・身体活動

④軽いストレッチを実演して頂きました。

実際に体を動かし健康寿命に密接に関連してる事が良く認識できたのではないのでしょうか。

今後、ロータリー活動するには健康が、特に大切だと認識しました。

ですね。さて本日の卓話は、健康管理のプロ、理学療法士の中橋様と小宮様をお迎えしています。理学療法士さんのアドバイスを実践すれば、「健康寿命」も「ロータリー寿命」もきっと延びるはずですから皆さん、今日も笑顔で、健康的に例会を楽しみましょう！

■今日のお花



スプレーデルフィニウム (ヨーロッパ・シベリア)

花言葉 (清明・高貴・あなたは幸福をふりまく)

ガーベラ (南アフリカ)

花言葉 (希望・常に前進)

担当：クラブ管理運営委員会

講師：社会医療法人社団 三恩会 理学療法士 中橋真弓様
片麻痺トレーニングジム R-accion代表 小宮良太様



Rotary

END POLIO NOW

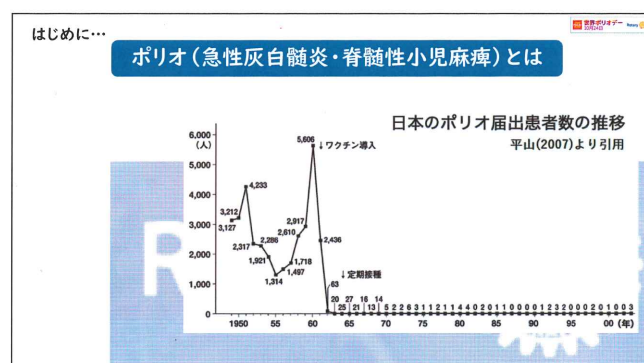
2025年10月24日
世界ポリオデー記念

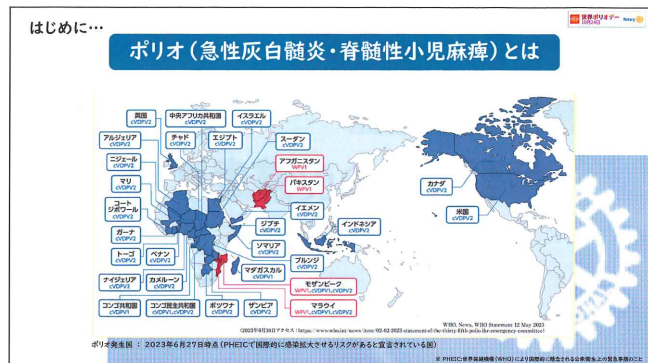
ポリオ根絶に向けて世界が一つに

活動のための健康管理

～ フレイル予防を中心に ～

社会医療法人社団三恩会
理学療法士 中橋 真弓
片麻痺トレーニングジムR-accion.代表
理学療法士 小宮 良太





四つのテスト



岡見 健君

スマイル発表

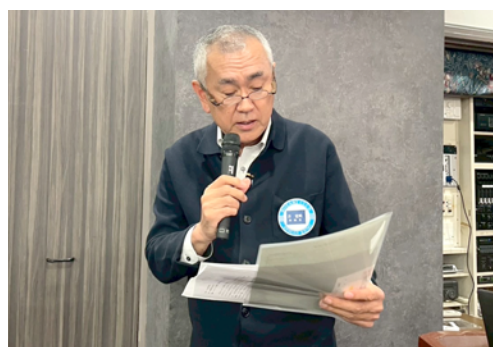


守屋孝則君

委員会報告



職業奉仕委員会 岡見 健君



奉仕プロジェクト委員会 井 寛明君

■出席報告



田口幸一君

■柔道大会案内



春日清則君

■東さん おかえりなさい！



■出席報告 <会員 35 名、出席対象 32 名>

10 月 24 日例会	出席 24 名	欠席 8 名	出席率 75.00%