

2025-26 Weekly Bulletin **Tanabe Hamayu Rotary Club****クラブテーマ**

人は人のために
生きてこそ人

2025-26 年度 RI 会長
フランチェスコ・アレツォ

第 2640 地区ガバナー
北野治義

会長：山本康夫 幹事：大田忠博 会報委員長：光吉直也
事務所：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館内
田辺はまゆうロータリークラブ TEL0739-26-6181
例会場：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館 TEL0739-22-0155

創立年月日：1992 年 1 月 21 日 例会日：毎週火曜日 18:30～

URL：<http://www.aikis.or.jp/~t-hamayu/> E-mail：t-hamayu@vm.aikis.or.jp



ヒルボディサロ 小幡貴史様

会長挨拶

山本康夫

人はそれぞれ考え方や価値観、生まれ育った環境が異なるため、「人生で大切なこと」も人によって細部が異なります。そこには、誰にも当てはまるような正解も不正解もありません。

しかし、生きるための基礎である健康や、平等に与えられている資産である時間、さらに大切なものを守るためのお金や仕事、自分らしさは多くの人にとっての大切な要素の実例です。

健康や時間、お金を大切にしながら充実感のある人生を送るには、自己理解や自己評価のほか、日々の小さな幸せにフォーカスすることも大切です。

本日のロータリーソング

手に手つないで

**Today's Meeting**

2026 年 3 月 31 日 (火)

内卓

「高松南 RC との友好クラブ締結から現在に至るまで」

菊池正紀君 山本佳弘君

Next Week's Meeting

2026 年 4 月 7 日 (火)

クラブフォーラム

出席報告

(第 1538 回)

会員数	出席免除	欠席者	出席率
27 名	2 名	10 名	60%

ゲスト

ヒルボディサロ 小幡貴史様 (健康運動指導士)

幹事報告**メイクアップ**

- 3/15 杉山竜二 PELS (会長エレクトレーニングセミナー) 大阪堺
○3/22 杉山竜二 ロータリー財団補助金セミナー 和歌山市

例会変更

○和歌山北 RC 4/13 (月) →18:30～20:30

タイワットビル和歌山 4F «創立 47 周年記念夜間例会»
4/27 (月) →休会

○和歌山東南 RC 4/1 (水) →12:30～和歌山城西ノ丸庭園«お花見例会»

4/8 (水) →4/10 (金) 18:30～帝国ホテル大阪

«和歌山東南 RC 創立 55 周年記念式典»

4/22 (水) →4/27 (月) 18:30～ホテルアバローム紀の国
«アゼリア RC との合同例会»

4/15・29 (水) →休会

○海南東 RC 3/30 (月) →休会

○田辺東 RC 4/8・22・29 (水) →休会

○白浜 RC 4/3 (金) →4/6 (月) 18:30～《夜間例会》
4/17 (金) →4/21 (火) 18:30～《夜間例会》
4/10・24 (金) →休会

配布

○週報 1538

回覧

○令和 8 年度 学童野球クラブ選手名簿 (冊子)
○新宮 RC 週報
○那智勝浦 RC 週報
○串本 RC 週報
○国際ローター2640 地区 2026 年度米山奨学生世話クラブ
決定の案内
○クラブリーダーシップラーニングセミナー (CLL) 【旧: 地区協議
会】のご案内
○ハイライトよねやま 312
○国際ローター第 2640 地区ローターアクト 第 44 回地区年次
大会のご案内
○2026-27 年度 国際ローター人頭分担金/ローター財団への
寄付について
○地域子育て支援拠点『ひがしやま』開所式のご案内 (南紀こども
ステーション)

委員長報告

◎会長エレクト 杉山竜二



3 月 15 日 (日) 「2026-2027 年
度のための PELS (会長エレクトラー
ニングセミナー)」に出席してきました。
2026-2027 年度 RI 会長メッセ
ージは「持続可能なインパクトを生み出そ
う」です。近

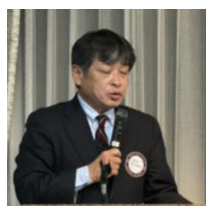
日、時間をとって詳しくお話をしたいと
思います。修了証をいただきました。

また、3 月 22 日 (日) には、ロータ
リー財団補助金セミナーに出席してきま
した。こちらについても、後日、時間をと
って詳しくお話したいと思います。
2 週続けてロータリーの勉強をさせてい
ただきまして感謝いたします。



4 月 12 日 (日) には、2026-2027 年度のためのクラブ・リ
ーダーシップ・ラーニング・セミナー (CLLS) が和歌山大学に
て開催されます。各部門へのご出席よろしくお願いします。

◎雑誌・広報・会報委員会 委員長 光吉直也



ロータリーの友 3 月号紹介



プログラム

「健康寿命を伸ばそう！」

ヒルポディサロン 小幡貴史様
(健康運動指導士)



～プロフィール～

2008 年大阪リゾート&スポーツ専門学校卒業

専門学校を卒業後、フィットネスクラブに 5 年間所属し、
学生～高齢者、スポーツ選手などの運動指導や健康につ
いてのサポートを行う。その語、デイサービスセンターに所属
し、主に高齢者の健康サポートや自治体からの依頼による
運動セミナーを担当。2020 年より独立し、パーソナルスト
レッチを中心とし、幼児～高齢者の健康サポートを行って
いる。

健康寿命とは

介護や寝たきりにならず、自立して健康に生活できる期間。
健康寿命の平均は、男性約 73 歳、女性約 75 歳

健康寿命を延ばすには!

運動・栄養・休養の 3 バランスが重要

では、どんな運動をすればいいか!?

筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチ

ストレッチの効果とは!

動的ストレッチと静的ストレッチの 2 種類が効果的。

・動的ストレッチは、身体を動かしながら筋力や関節を温め
可動域を広げる運動

・静的ストレッチは、反動をつけず、筋肉をじっくり伸ばして保
持する運動

※これらのストレッチを行うことにより、筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が拡大し、身体の動きがスムーズになり、血行促進、疲労回復、肩こり・腰痛などの身体の痛みが軽減し姿勢改善、リラックス効果により、メンタルケアといった多様な効果が期待できる。

また、継続することにより、冷え性やむくみの改善、副交感神経を優位にして睡眠の質も向上させることができる。

～椅子に座ってできる簡単で効果のある運動を実践！～



テレビを見ながらでもできる簡単ですが、効果のある運動を一緒にやってみましょう！決して無理はしないでください。

まずは、かかとおとしからスタート 骨粗鬆の予防に



次は、つま先をさわってみましょう



幹事！
あと少し！



ニコニコ箱

山本康夫 小幡様、本日楽しみにしておりました。宜しくお願いします。

大田忠博 小幡貴文様、本日は卓話よろしくお願ひいたします。

菅根 清 ずい分暖かくなりましたねえ。年度末の追い込みでうれしい悲鳴です。4月に入ってゆっくりするゾー。

中峰千世子 小幡様、本日はよろしくお願ひいたします。

原田 寛 最近少し疲れぎみです。本日の健康サポートのお話、楽しみにしています。小幡先生よろしくお願ひします。

杉山竜二 //

光吉直也 //

坂本晶彦 //

坂本耕作 //

菊池正紀 //

山本敦洋 //

