



2025～2026

沼田ロータリークラブ会報

よいことのために手を取りあおう
UNITE FOR GOOD

2025～2026年度 国際ロータリー会長 フランチェスコ・アレツツォ

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 塩浦敬之 幹事 小倉 仁 会報編集 高橋圭介
例会場 ホテル ペラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3249回 例会報告 2025年9月9日

記録 高橋圭介

例会予告

9/30	会員卓話 山田龍之介 会員
10/7	未定

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2025年9月30日発行 No.9

ケガなく健康に

One's strength代表

阿部 亮太先生

■卓話者紹介

小倉 仁君

沼田市出身で桜町でトレーニングジムを営んでいられます。ジムを運営しながらご自身はワールドマスターズゲームでM45・100m準優勝され日々鍛えられています。

■卓話

ジムを開き7年目となります。ジムの名前は「ワンズ・ストレニング」で一生強い健康な体を保ってほしいという意味で名づけ、ジムの趣旨を表しています。

ケガをしない強いからだにしたいと学生等若い世代を対象に考えていましたが、主婦やシニア世代も多く、塩浦さんはじめ多くのロータリーの方にもご利用いただいています。専門知識を持ったトレーナーと治療トレーナーもいて、マンツーマン指導コースと好きな時に自由にマシンを利用できるフリーコースを用意しています。

今日は簡単にできるストレッチをしていただきます。まずはどれだけ普段運動をされているかのチェックです。肩まわりから腕、肩甲骨を動かし肺に酸素を多く入れるものです。パソコンやスマホを操作することが多くなっていると姿勢が悪くなり酸素の吸い込みが悪くなり疲れやすくなってしまいます。

次に筋力チェックですが、片足立ちでバランスをとってください。腰痛などでよく言われるのは骨盤のゆがみなどですが、骨格は強いのでゆがみはしないのですが、それを支える筋力が弱まるのが原因です。腰に負担なく筋力をつけるのには水泳などの水の中が一番良いです。ジョギングでも正しくしていけば効果があります。

食生活や生活習慣もトラブルの原因になります。食事では押し付けでは長続きしませんので



各自のライフスタイルを聞き継続できるものを提案します。基本的にアルコールは禁止です。つまみなど適当に食することになるからです。筋肉に適量なら炭水化物は良いです。小麦を加工するパンよりは良いです。タンパク質は大豆などの植物の方がよく、動物系はとり胸肉、ささみなら脂肪が少ないので良いです。焼肉を食べられるときは油の少ないもの、焼いて油を落とすと良いです。野菜は食べすぎても太ることはありません。食事はバランスよく食するのが大切です。果物が秋は美味しくなりますが、夜のデザートはさけてください。糖分の吸収が早く血糖もがりやすくなり、睡眠でカロリー消費が上がらないので注意して日中に食したほうが良いです。

スクワットが筋力や体感を整えるのにも手軽にできますが、トレーナーの指示を得ながら怪我ないように健康維持をしてください。

訃報

櫛 淵 光 彦 氏

第50代会長 (2007-08)

【1985年7月～2025年6月】

9月15日85歳でご逝去



例 会 報 告

■司 会 田辺祐己SAA出席委員

■ソング 我等の生業 福田真盛君

■来賓及び来訪ロータリアン

第5分区ガバナー補佐 赤井幸夫君

〃 IM実行委員長 本山佳宏君

〃 実行幹事 原澤ふじ子さん

One's strength代表 阿部亮太様

会長の時間 塩浦敬之会長

2日発生した沼田市内を中心とした突風被害にあわれた方には心よりお見舞いを申し上げます。前橋地方気象台、機動捜査班の現地調査の結果、風速は秒速50mと推定され、ダウンバーストか、冷たい空気の塊が地表を進むガストフロントの可能性を指摘しました。この地域はあまり大きな被害が少ない地域ですが、リスク管理の重要性を意識されることが肝要と考え、防災マップを平時に確認しておくことも必要ではないでしょうか。

第5分区赤井ガバナー補佐、沼田中央クラブ本山IM実行委員長・同実行幹事を心より歓迎。卓話者のワンズストレンクス阿部代表にはお忙しい中、お越しいただきありがとうございます。卓話よりも皆さんに運動して頂くほうが多くなるかもしれません。ジムでは私もお世話になっています。

8日新発田ロータリークラブの例会へ、小倉幹事、深津エレクト、須田千秋副幹事と共に表敬訪問して参りました。道中雨が激しくなり、新発田市の一部地区で避難指示が出たと警報がありましたが小雨模様になり11時過ぎに到着しました。5年振りの新発田訪問でした。会員の中にはJCやYEG時代の仲間もあり、久々の再会となり卓話をさせて頂きました。最後に「3月沼田でお待ちしています」の映像も上映いたしましたので、大勢の新発田の方々にお越しいただけるとと思います。

幹事報告 小倉 仁幹事

・特記事項なし

委員会報告

◎SAA出席委員会 南雲達也委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
76名	32名	4 名	55.30 %

◎ニコニコ委員会 小島隆一委員長

・赤井幸夫君・本山佳宏君・原澤ふじ子さん

(沼田中央) 日頃お世話になります。今年度分区IM担当でご案内にお伺いして。

・塩浦敬之君 赤井ガバナー補佐と沼田中央RCよりIM実行委員会本山委員長、原澤実行幹事をお迎えし。卓話に阿部ワンズストレンクス代表を迎えお話・運動を楽しみにしています。

・松野正一君 私がジムで指導いただいている阿部君の卓話を楽しみにして。

・ニコニコ週間 沼田中央RCのIMを楽しみにして。

小倉 仁君 天野純一君 飯島千明君
押川幸男君 金井正樹君 河合一茂君
木下康彦君 小島隆一君 関 真一君
高橋圭介君 武田 寛君 須田千秋さん
戸部聖之君 南雲達也君 福田真盛君
保坂充勇君 吉野 登君 西田俊太郎君

◎財団BOX IN 押川幸男委員長

塩浦敬之君 小倉 仁君 天野純一君
飯島千明君 押川幸男君 春日政志君
木下康彦君 桑原 滋君 小島隆一君
関 真一君 高橋圭介君 須田千秋さん
武田 寛君 津久井功君 戸部聖之君
南雲達也君 福田真盛君 西田俊太郎君
保坂充勇君 松野正一君 水石清治君
宮澤孝幸君 吉野 登君 割田一敏君

◎ローターアクト委員会 木下康彦委員長

沼田ロータリーカップ勉強版チャレンジ2025を10月25日に実施。ポスター掲示と参加者募集にご協力ください。

■赤井幸夫第5分区ガバナー補佐挨拶

お世話になります。10月25日高崎で地区大会が行われます。多くの参加をお願いします。その前に10月14日に沼田RCに対して公式訪問を行います。ご準備いただき無事に執り行われるようご協力をお願いします。

■本山佳宏IM実行委員長挨拶

赤井ガバナー補佐の下に沼田中央RCがIMを主管いたします。地区のテーマ「ロータリーを語ろう」です。交流と親睦を深めていただき奉仕の理想に向かってまいりたいと思います。多くのご参加をお願いします。

■原澤ふじ子IM実行幹事よりご案内

11月24日振り替え休日に当ホテルで開催します。「クラブの活動じまん」をテーマに各クラブより発表いただきます。多くの参加ご協力をお願いします。