



碧南ロータリークラブ週報

第3175回例会 令和8年8月26日(水)

- 会長 杉浦 栄次
- 幹事 岡島 晋一
- 会場監督(SAA) 石川 鋼逸

2026-2027 年度
国際ロータリー会長メッセージ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
- TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <https://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: info@hekinan-rc.jp
- 会報委員 長田康弘・石川昌樹・三木信幸

**CREATE
LASTING
IMPACT**

持続可能な
インパクトを
生み出そう

●斉 唱

ロータリーソング「今日も楽し」

●本日のお弁当

大正館

●本日のお客様

LUANA 代表 山内えりか様

会 長 挨 拶

失礼致します。

本日も例会にご出席いただきまして、誠にありがとうございます。先週の金曜日に悲しいお知らせが入りまして、元会員でもあります石川春久さんの訃報でございました。日曜日にお通夜、月曜日にご葬儀が営まれ、多くの会員の皆様にお参りを賜りまして、誠にありがとうございました。

私自身、春さんとはJCの頃からの付き合いで、消防団、ロータリークラブ入会後も大変お世話になりまして、いろいろとご指導をいただいた方だったので、とても残念でございました。

私の結婚式の時に突然中日ドラゴンズの選手から祝電が届いたこと、葵カントリークラブでのホールインワンコンペで周囲に花火を上げてくださったこと、ロータリークラブの家族会で山内恵介さんをメインゲストに迎えた時に前座としてもものまねの松村邦洋さんをお呼びくださったことなど、いつも周囲を驚かせ、楽しませてくださる、とても優しく心広い大きな方でした。そのDNAは間違いなくお二人のご子息に引き継がれていると思います。今日はご欠席ですけれども、鋼逸君と鋼勇君の今後の益々のご活躍と、春さんのご冥福



杉浦栄次会長

を心よりお祈り申し上げます。

話は変わりますが、8月20日に新入会員オリエンテーションを開催させていただきました。2年ぶりの開催でしたが、入会の浅いメンバーの皆様と親しくなれる良い機会となりまして、私自身もロータリークラブについて改めて認識することができました。ぜひ来年以降も毎年開催できればと思います。

当クラブは和気あいあいとした雰囲気の中で誰一人取り残さないということで進んでおりまして、これを継続していくためにもさらなる会員増強へのご協力をお願い致します。会場となった商工会議所別館「石垣」は、平岩統一郎さんが机や椅子の高さ、大きさ、座面の色にいたるまで緻密に監修された空間で、大変心地良い時間を過ごすことができました。ぜひ皆様も石垣をご利用いただければと思います。

さて、本日は健康について LUANA の山内えりか様に卓話をいただきます。健康は誰にとっても最も大切なことだと思います。私も40過ぎからジムに通う習慣を作りまして、現在は後輩のパーソナルジムで体幹トレーニングを行っております。1時間程度の運動で代謝と免疫が24時間高い状態を保つという話を聞いたことがありまして、毎日ではなく1日おき程度の習慣が良いようです。程良く運動をする中肉中背の方が一番長生きするとも言われておりますので、参考になればと思っております。

私自身も還暦を過ぎまして、年々代謝の衰えを感じております。食生活はほとんど変えていないんですけれども、ぼちぼち食事にも気をつけないといけないなと思っているところがあります。

80歳で元気にゴルフができることを当面の目標に、さらなる上は元会員の村上一成先輩のように90歳を超えても元気はつらつでいられることが一番幸せな人生なのかなということで、そこを目指していけたらなと思っております。

まだまだ猛暑が続いておりまして、今日辺りがピークで少し落ち着くのではということを経験予報で言っておりましたが、どうなるかわかりませんし、水不足や台風も心配な時期ですので、皆様くれぐれもご自愛ください。

それでは、本日の例会もよろしくお願い致します。

幹 事 報 告

幹事報告をさせていただきます。

- ・ ガバナー事務所より「ジェニファー・ジョーンズ ジャパン (JJJ) キャンペーン」のご案内が届いております。
- ・ ガバナー事務所より「2027年バルセロナ国際大会の早期割引登録期間について」のご案内が届いております。
- ・ ガバナー事務所より「第2720地区（熊本・大分）の現況報告につきまして」が届いております。
- ・ 9月2日（水）の例会終了後に第3回理事会を開催致しますので、役員、理事の皆様はご出席のほど、よろしくお願い申し上げます。



岡島晋一幹事

委員会報告

<出席奨励ニコボックス委員会>

総会員数 60 名（内出席免除者 16 名の内出席者 14 名）出席者 45 名	
出席対象者 45／58 名	出席率 77.59%
欠席者 15 名（病欠者 0 名）	

<ニコボックス>

地区会員増強委員会 委員 吉田滋代様 先日は大変お世話になり、また、拙い話ですのに温かくお迎え下さり、心から御礼申し上げます。

杉浦 栄次君 } 先週の新入会員オリエンテーションでは、出席者、推薦者、役員、情報委員
貝田 隆彦君 } 会の皆様のおかげで無事終了する事が出来ました。有難うございました。

岡島 晋一君 }
角谷 信二君 } 8月20日、新入会員オリエンテーション出席の皆さん、ありがとうございました。又、懇親を深めましょう。

山中 寛紀君 先週後半から今週始めにかけて遅めの盆休みをとり、娘や孫たちと久々に南の島で遊んできました。身体的のみならず金銭的にもしっかり娘一家に奉仕した我々夫婦の夏休みでした。
休み明けに触れた敬愛するロータリー先輩の訃報には心が痛むばかりです。謹んでご冥福をお祈り致します。

鈴木 泰博君 先日の新入会員オリエンテーションご苦労様でした。

鈴木 洋君 本日の卓話講師、我らのアイドルL u a n a 代表 山内えりか様をご紹介します。よろしくお願いします。

小林 清彦君 昨日、伊藤先生のお力も借りながら、新しい障がい者との地域拠点「100年P L A Z A」の入札が無事に終えることができました。2027年6月に向けて、これからも頑張ります。

7月に開催した小学生の「介護のお仕事体験会」が福祉新聞の東海北陸ページに掲載していただきました。引き続き高齢者と子供の交流を通じて、地域創りを行います。

楡 孝子君 } 新入会員オリエンテーション2次会、3次会、ありがとうございました。

杉浦 友則君 } 会長、幹事、エレクト、角谷信二さん、永坂誠司さん、先生の皆さま感謝です。

中川 哲君 }
中辻 直人君 }
杉浦 友則君 } 会員としての資質を学ぶ為の新入会員オリエンテーションにおいて、遅刻するという大失態をおかしてしまいました。反省しております。大変申し訳ございませんでした。

「もっと動ける身体づくり ～あなたは何から始めますか?～」

LUANA 代表 山内えりか様



山内えりか様

皆さん、こんにちは。

本日はこのような機会をいただきまして、誠にありがとうございます。今日は「もっと動ける身体づくり」をテーマに体のことを少し考えていきたいなと思います。ぜひ皆さんご自身の生活環境や会社のこと、周りにいる大切な存在の方のことを意識しながら聞いていただければ幸いです。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、簡単に自己紹介させていただきたいと思います。碧南市の新須磨で製造業を営む家の次女として生まれました。碧南生まれ碧南育ちの生粋の碧南人です。学生の頃から絵を描くのがすごく好きだったんですけれども、大学時代に家庭の事情で大学を辞めることになりまして、その後、ネイリストへの道を歩み始めました。その辺りは話すと長くなりますので、ご興味がある方はお声かけいただければ、美味しいお酒でも飲みながら一緒に語り合いたいです。

その後はエステ等も勉強させていただきまして、スキー場や飲食業、いろんなことをやってきました。スキー場で働いていた時に伴侶に恵まれまして、そのまま名古屋に移り住み、サロンで働き始めました。その後は子どもが幼稚園に上がるのを機に碧南に帰ってきてまして、いろんな職業を経験させていただきました。

その後、保険会社に就職させていただきました。そこは7年勤めました。6年目の時にある社長さんに出会いまして、1年目からずっと営業に伺っていた会社さんだったんですけれども、ようやくがん保険に入らせていただきました。がん保険には90日間の免責期間というのがございまして、90日経たないと契約が成立しないというような内容になっております。

残り2週間という時に社長さんからご連絡をいただいて、お伺いさせていただきました。その際に「ごめんね、えりちゃん。君が1年目から一生懸命営業してくれていたのに入らなかった僕が悪かった」と凄く後悔された顔でおっしゃって、その残り2週間のうちにがんになってしまいました。

契約は打ち切りになってしまったんですけれども、社長さんが「ぜひ家族にはこんな後悔をさせたくないの、契約を家族の分もしたい」とおっしゃってくださいました。あの時の何とも言えない悔しそうな表情が忘れられなくて、私はもっと何かできたんじゃないかと、日々考えながら営業しておりました。

そんな中、ある夜の寝ている時に夢に社長さんが出てきてまして、不思議な夢だなど思いながらそのまま会社に行きまして、ご家族の方の契約をするのに連絡を取っていたんですけれども、どうも2～3日連絡が取れず、おかしいなと思っていたら、1週間後にご家族から連絡をいただいて、どうも夢に出てきてくれた日にお亡くなりになっていたようでした。夢にまで出てきてくださるくらい心残りがあったのかなと思い、そのままご家族の方にいろいろと

お話しさせていただき、ご焼香をさせていただきました。

本当にもっと早く何かできたんじゃないかというのが自分の中にずっとありまして、保険会社に入る時に一旦辞めていたネイルの仕事なんですけど、お友達ということで施術を受けに来てくれていた人たちが、施術をしている時に凄く笑顔を見せてくれまして、その笑顔を見た時に「あっ、ここだな」と思い、美容の世界に戻ることを決意致しました。

その際に保険は長期の商品なりますので、お客様お一人お一人に「こんなことをしたいので会社を辞めさせていただきたいと思います」とご挨拶をして回っておりましたら、いろいろと聞かれまして、その社長さんに「もう 30 代半ばなので、今しかやることができないぞ」と背中を押していただいて、会社を辞めて LUANA を立ち上げることになりました。

リラクゼーションって何だろうという話なんですけど、簡単に言うと、心と体のバランスを整えることをリラクゼーションと言います。音楽や香り、空間演出も全て含めてリラクゼーションということになります。

こちらの写真は 2021 年に LUANA の店舗をオープンした時の様子になります。2 年ほど経った時、私は悩んだ時にいろんな人に話を聞くようにしているんですが、海外だと会社の中に 1 部屋リラクゼーションスペースを作って、社員が仕事の合間に受けに行けるというのがあるらしく、そういうことがやりたいという話をしていたら、車の中でできるんじゃないかと言ってくださった先輩がおりまして、それで 2023 年に車の中で整体やリラクゼーション、ネイルができる移動サロンを作らせていただきました。

車にしたことでいろんなニーズに応えられるようになりましたので、各種イベントなどでも活動しております。全ての施術で「土台作り」をしっかり重視しております、ネイルに整体にリラクゼーションと豊富にございますので、その中からお一人お一人の生活環境や普段の生活に合わせたメニューを作り上げて、施術をさせていただいております。

皆さん、「健康寿命」「健康経営」という言葉をよく耳にしたことがあると思います。健康寿命はなるべく自分の足で立って歩けるような期間を長くしましょうということです。健康経営は会社側から見て、人は体が資本ですので、従業員の皆さんの健康管理をしっかりとすることで、生産効率を上げていくというようなことになります。

中身としましては、ストレスチェック制度や定期健診など、皆さんも普段やられていると思うんですけども、やって終わりになっている会社さんが結構多いかなと思います。健康的な食生活、ストレスの軽減など、全てやれている人ってなかなかいないと思います。そういうことができていないと、肩が凝る、腰が辛い、眠りが浅い、首が痛い、といったことが日常生活で起きてきます。

人間は体が正直なんです。体を動かさなくなると、筋肉が骨に巻きついてどんどん拘縮していってしまいます。寝たきりのおばあちゃんなんか体が丸まっていってしまうのも、そういうことなんです。それを防ぐにはどうしたらいいかというと、自分でストレッチをする、もしくは人の手を使って筋肉をほぐしたり、体を動かしたりすると、体がまっすぐになっていきます。

もう 1 つの原因が姿勢の悪さです。体が前のめりになる「前傾」だとお腹がぽっこり出て腰が反ってしまいますし、猫背になる「後傾」もございます。正しい姿勢は耳たぶからかかと

まで一直線になるような形です。首も「スマホ首」のように前に出てしまうのではなく、少しカーブがかかった状態が正しい位置になります。

姿勢が悪いとどうなるかという、単純に印象が悪くなりますし、体のバランスも崩れて自律神経が乱れます。そうすると血流が悪くなって、基礎体温も下がってしまいます。基礎体温が1度下がると、免疫力は30%下がってしまうと言われております。逆に正しい姿勢になると、印象が良くなるのはもちろん、動きも血流も良くなって、自律神経が整って、ぐっすり眠れるようになる、というような良いことが起きてきます。

ここで問題です。「人間の土台」はどこかわかりますか。実は人間の土台というのは足の裏です。足の裏がしっかり整っていれば、まっすぐ立つことができるようになります。足の裏には3つのアーチがあるんですけれども、そのアーチをしっかり作ってあげることが必要で、立ち姿勢や歩き方を改善することで足の裏のアーチが整ってきます。足の裏が整うと、骨盤もしっかり締まって、おへそにも力が入って、巻き肩も改善してくるというように、下から順に体が整っていくようなイメージを想像していただければいいかなと思います。

ご飯も少し消化できてきたんじゃないかと思いますので、少し体を動かしてみたいと思います。椅子に浅めに座っていただいて、おへそに少し力を入れると骨盤が立つような形になります。まず、つま先をついたままかかとの上げ下げを10回。次はかかとをついたままつま先の上げ下げを10回。これで第2の心臓と言われるふくらはぎをしっかり動かして、下に下がってしまった血流を上を上げていきます。

次に骨盤を動かします。椅子の真ん中辺りに座っていただいて、おへそにしっかり力を入れて背筋を伸ばし、お尻を右に左にと動かしながら前に進んで、同じように後ろに進みます。これで骨盤が緩まったと思います。

最後は上の方を動かしていきたいと思います。手を横に広げて肘から上だけを上げて、その状態から万歳をする動作を10回。次は肘から手を倒して後ろに引く動作を10回。これで肩甲骨と肩甲骨の間が動かせたと思います。

皆さん、どうですか？体は少し温まりましたか？結構いろんなことをやっていただいたんですけれども、普段は大体1人に1つしか教えません。なぜなら、たくさん教えても皆さん継続してやらないからです。まずは3日間、さっきのかかと上げ下げを10回、寝起きにやってみてください。3日間続けられたら1週間、それができたら1か月というふうに続けていて、1か月经って朝起きてベッドから起き上がった時に自然とかかたが上がっていたら、もう習慣づいております。

そうしたら次のストレッチをお教えします。そうやって1つずつストレッチを増やしていくと、生活の中にストレッチが自然と入ってきて、気づいたらやっているという状態になっていきます。どうしてもできないという方は、もみほぐしや整体に定期的に通うのもありだと思います。何より1回で終わらせるのではなく、継続することが力になります。継続は健康への近道ということをしっかり頭に入れてやっていただければいいかなと思います。

本日のテーマは「もっと動ける身体づくり ～あなたは何かから始めますか？～」ということでしたが、鏡を活用する、ストレッチの習慣をつける、歩き方を改善する、こういったもの実践していただいて、少しずつ意識を変えていっていただければと思います。それでも難しい

という方は、LUANA の施術を受けていただければと思います。

最後に本日ご縁をいただいた皆様は、私にとって大切な人たちになりました。明日から健康寿命をしっかりと延ばせるように 1 日 1 回、この山内の顔を思い出していただきまして、つま先やかかとの上げ下げをやるかと思っただけならば、本日のお話の内容が伝わっているのではないかなと思います。

ご清聴ありがとうございました。

次回例会案内

令和 8 年 9 月 9 日（水）定款第 7 条第 1 節（d）による休会

令和 8 年 9 月 16 日（水）クラブフォーラム「ガバナー補佐訪問」

西三河分区ガバナー補佐 榊原 章氏

〃 幹事 平山文生氏

第 2760 地区副幹事 鏡 哲也氏

〃 スタッフ 陰地 豪氏