例会報告
INDEX会報 VOL.37
2026年5月27日

3クラブ合同例会

■ 会長挨拶

つくば学園ロータリークラブ
高田 稔美会長

皆様、こんばんは。今日は3クラブ合同例会にお招きいただき、誠にありがとうございます。また、多くの会員皆様にお集まりいただきましたことを心より感謝申し上げます。

高田年度も残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返りますと、40周年や多くの事業・奉仕活動を実施することができ、終着点も見えて参りました。これもひとえに会員の皆様のご協力のおかげであり、改めて御礼申し上げます。

今年度は大張ガバナー補佐と中野幹事を輩出させていただきまして、多くの皆様にご世話になり誠にありがとうございました。最後の最後まで何があるかわかりませんが、残り的高田年度も最後までしっかり務めさせていただき、次年度へ良い形でバトンをつないでまいります。どうぞよろしく願いいたします。



■ 会長挨拶

つくばサンライズロータリークラブ
雨宮 淳会長

皆様、こんばんは。今日は3クラブ合同例会にお招きいただき、誠にありがとうございます。こうして多くのロータリアンの皆様と交流できる機会をいただきましたことを、大変うれしく思っております。本日の卓話では、柔道の受け身を活用した転倒外傷予防という大変興味深いお話を伺いました。超高齢社会を迎える中で、地域の健康づくりや介護予防に大きく役立つ取り組みであり、ロータリーとしても地域に広げていく価値のある活動だと感じました。

また、本日の合同例会は「親睦と交流」が大きなテーマとなっております。ロータリー活動の原点は親睦であり、クラブの枠を越えて交流することで、新たな学びや気づきが生まれます。ぜひ本日は多くの方々とお交流を深めていただき、有意義な時間をお過ごしいただければと思います。本日はどうぞよろしく願いいたします。



■ 会長挨拶

つくばシティロータリークラブ
鈴木 潤会長

本日はこのような素晴らしい3クラブ合同例会を開催していただき、誠にありがとうございます。設営にご尽力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。先日開催された地区研修・協議会では、多くの皆様にご指導いただきありがとうございました。次年度は、つくばシティロータリークラブからも地区役員として関わらせていただく予定となっております。今後も皆様からご指導、ご支援をいただきながら努めてまいります。

つくば市内のロータリークラブが力を合わせて活動していくことは、地域への奉仕活動をより充実させることにもつながります。本日の合同例会を通じて、さらに親睦と連携を深めていければと思っております。また、本日は当クラブの米山奨学生も参加しておりますので、ぜひ温かくお声掛けいただければ幸いです。本日はどうぞよろしく願いいたします。



■ 第6分区ガバナー補佐挨拶

つくば学園ロータリークラブ
大堀 健ニガバナー補佐

皆様、こんばんは。

一年間にわたり、第6分区ガバナー補佐として大変お世話になり、誠にありがとうございました。高田会長からは「あと1か月」というお話がありましたが、私自身は7月中旬頃までいくつかの役目が残っておりますので、最後までしっかり務めてまいりたいと思っております。この一年を振り返りますと、各クラブの皆様には地区活動をはじめ、文化交流事業やポリオ根絶活動など、さまざまな場面でご協力をいただきました。皆様のご理解とご支援のおかげで、多くの事業を進めることができましたことに、心より感謝申し上げます。

また、今年度は各クラブを訪問させていただく機会も多くありましたが、それぞれのクラブに特色があり、雰囲気も異なっていて、大変興味深く感じました。筑波学園ロータリークラブ、つくばシティロータリークラブ、つくばサンライズロータリークラブ、それぞれが独自の魅力を持ちながら活動されており、改めてロータリーの多様性と可能性を実感した一年でもありました。

本日は3クラブ合同例会ということで、多くの皆様が一堂に会しております。せっかくの機会ですので、クラブの垣根を越えて交流を深め、親睦を図っていただければと思います。最後になりますが、各クラブのさらなる発展と、会員の皆様のご健勝、ご活躍を心より祈念申し上げます。そして一年間、本当にお世話になりました。改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。



■ 第6分区ガバナー補佐エレクト挨拶

つくばシティロータリークラブ
市村 文江ガバナー補佐エレクト

皆様、こんばんは。7月から第6分区ガバナー補佐を務めさせていただくことになりました市村でございます。本日はこのような3クラブ合同例会に参加させていただき、誠にありがとうございます。本日の例会は、大変有意義な卓話から始まり、その後も各クラブの皆様が一堂に会する素晴らしい機会となっております。改めて、このような場を企画・運営していただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

現在、ロータリーを取り巻く環境は大きく変化しており、会員増強やクラブ運営など、さまざまな課題を抱えております。しかし、そのような時代だからこそ、会員同士が力を合わせ、ロータリー活動を楽しみ、そして活発に展開していくことが大切であると考えております。

ロータリーの目的である地域社会への奉仕を実践していくためにも、クラブ同士の連携や交流をさらに深めながら、それぞれのクラブの特色を生かした活動を進めていきたいと思っております。私自身もガバナー補佐として微力ではございますが、皆様のお力添えをいただきながら、第6分区の発展に尽力してまいります。本日は堅苦しい話はこのくらいにいたしまして、せっかくの合同例会ですので、クラブの垣根を越えて交流を深めていただき、親睦を大いに図っていただければと思います。皆様と楽しい時間を共有できることをうれしく思っております。本日はどうぞよろしくお願いたします。



サンライズクラブ会員卓話

「柔道の受け身を生かした転倒外傷予防」

筑波大学体育形教員・整形外科医
スポーツドクター
井汲 彰様

本日の卓話では、「柔道の受け身を生かした転倒外傷予防」をテーマに、大変興味深いお話をいただきました。

講師の先生は、整形外科医として高齢者医療に携わる一方で、柔道日本代表のチームドクターとしても活動されており、トップアスリートから高齢者まで幅広い分野で活躍されています。

お話の冒頭では、「皆さんは転び方を習ったことがありますか」という問いかけがありました。私たちは歩き方や走り方は教わりますが、転んだときにどう身を守るかを学ぶ機会はほとんどありません。しか



し柔道では、技を学ぶ前にまず受け身を学びます。受け身は相手に負けるための技術ではなく、自分の身体を守るための技術であり、そこに高齢社会における転倒予防のヒントがあるのではないかと考えたことが、今回の研究や活動の出発点だったそうです。

先生は日々の診療の中で、転倒による骨折をきっかけに生活が大きく変わってしまう高齢者を数多く見てこられました。骨折によって外出や運動の機会が減り、人との交流が少なくなることで心身の健康が損なわれ、結果として介護が必要な状態になってしまうケースも少なくないとのことでした。

厚生労働省の統計によると、介護が必要となる原因の一つとして「骨折・転倒」が大きな割合を占めており、健康寿命と平均寿命の間には約10年もの差があります。そのため、転倒を予防することはもちろん重要ですが、「転んだときに大けがをしないこと」も同じくらい重要であると話されました。

柔道の受け身には、頭を守ること、身体全体で衝撃を分散すること、必要に応じて回転することで衝撃を逃がすことなど、多くの工夫が含まれています。実際の研究でも、柔道経験者は自然に頭を守りながら衝撃を分散させる転び方ができる一方、未経験者は手を突っ張ったり頭を打ったりしやすいことが確認されているそうです。

こうした考え方を高齢者向けに応用したものが「和ちゃん体操」です。柔道の受け身の考え方を取り入れながら、安全に転び方を学ぶ体操として開発されました。現在は講道館などでも定期的に教室が開催されており、多くの高齢者が楽しみながら参加されているとのことでした。

また、この活動を広げるために、全日本柔道連盟公認の「転倒外傷予防指導員制度」も立ち上げられています。柔道指導者が高齢者の身体的特徴や安全管理について学び、地域で指導できる体制づくりも進められているそうです。

先生は最後に、柔道の理念である「精力善用・自他共栄」についても触れられました。自分の力を最も良い方向へ使い、自分だけでなく周囲の人々と共に成長していくという考え方は、ロータリーの理念とも通じるものがあるとお話しされていました。

転ばないための努力だけではなく、転んだときに自分の身を守る知恵を身につけること。その考え方は、高齢化が進む日本社会において非常に重要であり、地域全体で取り組む価値のある活動であると感じました。柔道の受け身という伝統的な技術が、健康寿命の延伸や介護予防に役立つ可能性を秘めていることを学ぶことができた、大変有意義な卓話となりました。




2025-2026 年度 RI 会長 フランチェスコ・アレツツォメッセージ




よいことの
ために
手を取りあおう




2025-2026 年度 第 2820 地区ガバナー 瀬戸 隆海ガバナー地区行動指針




時は今 ところ足元 そのことに 打ち込
む命 永久の御命 (椎尾弁篁 御作)
<https://www.rid2820.jp/>



友好クラブ 第 2650 地区 京都山城ロータリークラブ



友好クラブ
第 2650 地区
京都山城ロータリークラブ



出席報告

77 名 / 109 名中 70.64%

本日のお客様

例会予定

- 5月27日(水) 移動例会 3クラブ合同夜例会 会場:ホテルグランド東雲 19:00~20:30
 - 5月28日 休会(※5月27日(水)へ振替のため)
 - 06月04日 11:00~11:30 高田年度 第12回理事会
2025-26 年度役員・理事、オブザーバー
11:30~12:00 次年度 第2回事前理事会
2026-27 年度役員・理事、オブザーバー
12:30~13:30 例会
・会長挨拶
・理事事業報告発表
※会員奥様記念日お祝い ※5月ニコニコ大賞
 - 06月11日 12:30~13:30 例会
・各委員会委員長事業報告発表
 - 06月18日 12:30~13:30 例会
・各委員会委員長事業報告発表
 - 06月25日 12:30~13:30 例会
・各委員会委員長事業報告発表
・会長・幹事退任の挨拶(役員バッジ引継ぎ式)
※6月ニコニコ大賞
- ワインを愉しむ会
日時:6月25日(水) 18:30~
会場:ホテル日航つくば 会費:15,000円

つくばオールロータリアン FaceBook 同好会は、つくばの3クラブのロータリアンとロータクト、インターアクトの情報などを FaceBook 上で共有しています。
【つくば学園・つくばシティ・つくばサンライズ・ロータールアクト】
公開 <https://www.facebook.com/tsukubagakuenrc/?fref=ts>
非公開 <https://www.facebook.com/groups/1482018048750125/?fref=ts>

皆様、ぜひご活用ください




公開 QR コード 非公開 QR コード

4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平化
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

つくば学園ロータリークラブ Be Together (変わらないために変わる)
〒305-0051 茨城県つくば市二の宮 1-10-1 ヴェルドミール 105 号室
TEL: 029-858-0100 FAX: 029-858-0101
例会日: 木曜日 12:30~13:30 ホームページもご覧ください ⇒
例会場: ホテル日航つくば <http://www.46gama.com/>
〒305-0031 茨城県つくば市吾妻 1 丁目 1364-1

