



2024ー2025年度テーマ・スローガン

RI ステファニーA.アーチック会長



第2820地区 大高司郎ガバナー

BE THE INSPIRATION**“元気な一歩、共に成長するクラブの力”**

土浦RC 原田博夫会長

Toward Social Well-Being**“ソーシャル・ウェルビーイングを目指して”****【ライチョウ】**

全長 37cm。氷河時代からの貴重な生き残り。日本では飛騨山脈、赤石山脈など日本アルプスの一部高山帯の草原、ハイマツ林だけにしかすんでいない特別天然記念物で、高山という特殊な環境にいるため、絶滅が心配されている鳥。日本のライチョウは江戸時代よりずっと以前、古代から山岳信仰登拝者に知られ、神秘性を帯びた「神の使者」の鳥とされていた。明治時代に一時乱獲され、生息数が減ったため法律で保護され、現在に至っている。富山県、長野県、岐阜県の県鳥に指定されている。

12月は疾病予防と治療月間

2024～2025年度(第67期 原田博夫年度)

12月第1例会プログラム

- 点 鐘
- 国歌斉唱
- ロータリーソング
- ビジター紹介
- 会長挨拶
- 幹事報告・委員会報告
- 会 食
- 誕生祝・入会記念祝・結婚記念祝
- 「ロータリーの友」の紹介
- にこにこBOX
- 出席報告
- 点 鐘
- クラスソング

12月5日(第3201回) VOL. **20**

会 長

奉仕の理想

親睦活動委員会

親睦活動委員会

公共イメージ委員会

S.A.A

出席委員会

会 長

ともに歩もう

RI(国際ロータリー)の創立:1905(明治38)年 日本のロータリー創立:1920(大正9)年

RI第2820地区 茨城県

RI(国際ロータリー)承認 日本国内247番

創 立 1958(昭和33)年2月14日

承 認 1958(昭和33)年3月 7日

事務局:土浦市中央2丁目16-9(常陽銀行4F) TEL 029-822-1250 FAX 029-824-8830

URL <http://www.tsuchiura-rc.org> E-mail office@tsuchiura-rc.org

例会場:L'AUBE Kasumigaura 毎週木曜日 12:30~13:30

土浦ロータリークラブ

姉妹クラブ RI第3520地区 台北陽明扶輪社

会長 原田 博夫 幹事 廣瀬 正



卓話「足の健康が全身に与える影響」



全国の足腰に悩まれている方々に共に教える



チーフアドバイザー
後藤 優希
Yuki Goto

足の健康が 全身に与える影響

健康寿命と足の健康のつながり

私たちの取り組み

～地域のみなさまの健康寿命を延ばすために～



運動

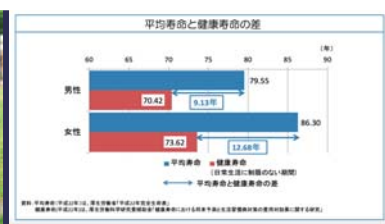


回復



骨格

- ・運動で健康的な身体を作る女性専用ジム
- ・酸素を吸入することで効率よく回復を促す酸素ボックスサロン
- ・足元を骨格から補正しバランスを整えるオーソティクス販売



健康寿命とは

- ・自分の足で歩き、健康に生活できる年齢。
- ・日本では約9年の「寝たきり期間」があり、特に女性は13年近くあります。

私たちが理想とする「健康寿命」は

いつまでも
自分の足で歩ける状態



ただ長生きするのではなく、
健康に長生きすることが大切

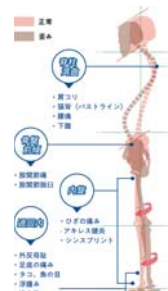
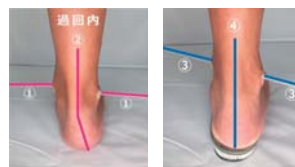
歩き方の影響

- ・現代人の9割が間違った歩き方をして
- ・“ただ歩けばよい”ではなく、歩き方が悪いと加えて体に余計な負担がかかってしまう
- ・人によっては8000歩以上歩くと、かえって関節を傷めたりするなど逆効果になるケースもある



足元が歪むと全身が歪みます。

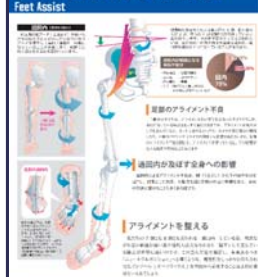
トラブルの根本原因は、
「足元」にあるかもしれません。



足と身体の関係



足と身体の関係



事例紹介 ① BEFORE



80代女性
＜お悩み＞
腰の歪み
もも裏の張り
前重心のため転びやすい

足すて Feet Assist

事例紹介 ① AFTER



お喜びの声
(お孫さんから)

お祖母様になっておられます！
家の中でも「痛い、痛い」とつぶやきに悩んでいて、外出なんてほとんどできない状態。
私もお孫様も悩んでしまうんじゃないかと心配していました。

そんなおばあちゃんが「毎日お散歩してきちゃったよ」と言っていたのは、驚きでした。お孫様は「おばあちゃん、お散歩してきちゃったよ」と言っていたのは、驚きでした。お孫様は「おばあちゃん、お散歩してきちゃったよ」と言っていたのは、驚きでした。

オープンデイズを聞いてから、おばあちゃんが「毎日お散歩してきちゃったよ」と言っていたのは、驚きでした。お孫様は「おばあちゃん、お散歩してきちゃったよ」と言っていたのは、驚きでした。

足すて Feet Assist

事例紹介 ② BEFORE



40代女性
＜お悩み＞
パーキンソン病
歩行（不安定な歩行）
股関節の可動域制限
歩幅制限

足すて Feet Assist

事例紹介 ② AFTER



お喜びの声

こんなに歩くこともできなくて、歩くのが大変でした。でも、歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。

これまでは歩行に大きな不安を抱えて、歩くのが大変でした。でも、歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。

歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。

足すて Feet Assist



足の健康が健康寿命に与える影響

- 足の骨格が崩れると、全身のバランスが悪くなり、腰痛や膝痛、肩こりの原因に。
- 歪んだ足で運動を続けると、むしろ健康を害してしまう可能性がある。
- “ただ歩けばよい”ではなく、歩き方が悪いと余計な負担がかかってしまう。

足すて Feet Assist

足元から健康寿命を延ばすための対策

- 足の状態を知ることが第一歩。まずは足の状態を把握することから始めましょう
- 日常の姿勢や歩き方を見つめ直し、負担がかかっていないか確認する
- 早めのケアで健康寿命を延ばし、いつまでも自分の足で歩ける状態を保ちましょう

ご清聴ありがとうございました！

足すて Feet Assist

全国の足腰に悩まれている方々を共に救う

チーフアドバイザー
後藤 優希
Yuki Goto

Mission ～1人でも多くの足腰を救済する～

- ✓足腰救済プロジェクト
一最後まで自分の足で歩くために
- ✓次世代を背負う子供たちの足を支える
一正しい足の構造を幼少期から創る
- ✓妊産婦の足を支える
一産前から始める足元からの骨盤ケア

足元のケアで、身体全体の健康を

足すて Feet Assist




株式会社こもればいパートナーズ
代表取締役社長 飯村 優子様
事業開拓部 本部長 塩田 潤治様
チーフアドバイザー 後藤 優希様
株式会社フィートインデザイン
執行役員 石井 美穂様
卓話ありがとうございました

にこにこBOX

11/28 23,000円 累計991,000円

寄付金報告「ロータリー財団寄付」

累計7/1～11/28 9,090ドル 1,390,770円

幹事・委員会報告

廣瀬 正 幹事



藤澤 昭彦 副幹事



ポリオプラスソサエティ表彰



原田博夫会長、中島賢一会員

出席報告

会 員	欠 席	出 席	免除・欠席	出席率
45名	22名	23名	0名	51.11

例会予告

12/12 前期事業報告

12月のロータリーレートは150円です。