2026 - 27年度
国際ロータリーのテーマ

CREATE LASTING IMPACT

Rotary Club of Tokyo-Akasaka
赤坂

東京赤坂ロータリークラブ
No.1818 ／ 2026.10.29

例　会　ANAインターコンチネンタルホテル東京
TEL：03-3505-1111

事務局　〒105-0001 港区虎ノ門1-1-20
虎ノ門実業会館3階
TEL：090-1478-0254
FAX：03-3502-7802
http://www.akasakarotary.com/

東京赤坂ロータリークラブ週報
Weekly Report

2026～2027年度クラブテーマ
会長 金山驍

「奉仕の心を胸に、未来へ飛び立とう！
赤坂ロータリークラブ」

本日の例会:2026年10月29日 通算1818回 本年度 第14回

場所:東京会館

ガバナー公式訪問　東京南RC合同例会

第1817回 例会報告 2026年10月23日

出席報告　会員48名 / 出席34名

ゲスト　山口博喜（卓話）、岡部一男（河邉会員ゲスト）

ビジター　森多恵（横浜港北RC）、Andy Mankiewicz（シンガポールRC 会長ノミニー）　計4名（敬称略）

卓話　山口博喜氏（ランドスケープデザイナー／森ビル設計部顧問）

テーマ　「都市の緑のこれまでとこれから」


卓話者／山口さん


紹介者／藤井会員

今回の卓話では、ランドスケープデザインの第一線で長年活躍されてきた山口氏より、アークヒルズ、六本木ヒルズ、虎ノ門ヒルズ、麻布台ヒルズなど、ご自身が携わったプロジェクトを振り返りながら、都市における「緑」の役割についてお話しいただきました。

かつて都市の緑には、四季を通じた景観や快適さが求められていましたが、時代とともに、人々が参加して育てる緑、生物多様性を支える緑、そして人の心や感性を豊かにする緑へと、その役割は大きく広がってきたそうです。

六本木ヒルズの田んぼや毛利庭園、麻布台ヒルズのせせらぎや農園などの事例からは、自然に触れ、五感を使って体験すること、とりわけ子どもたちが自然の中で驚きや発見を重ねることの大切さが紹介されました。

これからの都市には、人と自然が共生し、一人ひとりが自分らしく生きるための環境としての「緑」が、ますます重要になっていくというお話でした。

（文責：石井敬介）




Andy Mankiewicz会員（シンガポールRC 会長ノミニー）


金山会長


出川幹事


長谷川会員


西澤会員


小川会員



金山会長、石井会員、西澤会員がポリオ企業寄付の感謝状をいただきました。



聴導犬協会募金にご協力ありがとうございます！
10月23日 11件／97,000円　累計 89名／830,000円

今回寄付していただいた方々（敬称略、順不同）
金山驍／出川敬司／山口博喜／髙須康有／西澤民夫／藤井万博／穂苅裕久／中森真紀子／石原康行／倉成雄介／末松寿朗

目標額100万円まで　あと170,000円



10月23日　12件／23,000円　累計337,000円
多額の寄付を有難うございました。(敬称略)

森多恵（横浜港北RC）／金山驍／岩上義明／出川敬司／吉田用親／コンシニ テイエリ／石井謙次／西澤民夫／藤井万博／穂苅裕久／長谷川毅／濱本晃



ニコニコ メッセージ(抜粋/敬称略)

森多恵　甲斐会員素晴らしいご縁をありがとうございます！本日はお世話になります。よろしくお願い致します。

出川敬司　先日、福山赤坂RC30thに参加しました。私達の40周年に向けてとても参考になりました。皆さん40周年を盛り上げていきましょうね。

吉田用親　永らく休会しました。何とか回復しました。ご心配をおかけしてすみません。皆さんにお目にかかれ幸せです。

岩上義明　福山赤坂RC30周年では皆様に大変お世話になりました。ありがとうございます。

めんぼう Member's Voice

No.4　金山 驍
『合気道の稽古前に行う「かかと落とし」の健康効果』

第4回目のめんぼうは金山が担当させていただきます。

趣味の話になりますが、私は現在、毎週合気道の稽古に通っています。（現在、当クラブからは西澤さん、内藤さん、私の3人が同じ道場に通っています。稽古日はバラバラですが…。）

その稽古の前に行っている体操の一つが「かかと落とし」です。つま先立ちから「ストン」とかかとを落とすだけの非常にシンプルな運動ですが、調べてみたところ、多くの健康効果があることがわかりました。
最大のポイントは、かかとを落とした際に生じる骨への適度な衝撃（メカニカルストレス）です。この刺激によって骨密度が高まり、骨粗しょう症の予防に繋がります。さらに骨から「オステオカルシン」というホルモンが分泌され、インスリンの働きを助けて血糖値をコントロールする効果も期待されています。
また、つま先立ちで「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを動かすことで、ポンプ作用が働き下半身の血流が促進されます。ふくらはぎを鍛えて「貯筋」を増やすことは、冷えやむくみの解消、足首の筋力向上による転倒防止や姿勢改善にも役立ちます。
回数の目安は「1日30回」程度ですが、膝や腰に負担を感じる場合は無理をせず、体調に合わせて調整することが大切です。

「かかと落とし」を知ったときはまさに目から鱗で、稽古日以外にも信号待ちやデスクワークの合間に行っています。
Youtubeでもたくさん動画がUPされています。道具いらず（イスや机に掴まって行ってもOK）で手軽に実践できる健康法なので、皆様もぜひ日頃の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

今後の予定

日付	時間	場所	事項	内容
11月6日	12:30 13:30	37F「アリエス」 ANAｲﾝﾀｰｺﾝﾁﾈﾝﾀﾙﾎﾃﾙ東京	例会	粟山 僚子氏（東京労働局雇用環境・均等部長)
11月10日	18:30 20:30	ホテルニューオータニ4階 ガンシップ	火曜会	本年最後の火曜会です
11月13日	12:30 13:30	赤坂インターシティAir 「the Green」	例会	五十嵐 亮太氏（野球評論家　元ヤクルト、元大リーガー、元ソフトバンク）
11月20日	12:30 14:30	37F「アリエス」 ANAｲﾝﾀｰｺﾝﾁﾈﾝﾀﾙﾎﾃﾙ東京	例会	第３回クラブ協議会