

令和6年度第2回経営研修会 令和7年3月15日(土) 於：ホテルグリーンタワー幕張

## INDEX

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 令和6年度第2回経営研修会 …    | 1～2 |
| 令和7年 新春の集い 賀詞交歓会 … | 3   |
| 夕食例会報告 ……………       | 2～4 |
| アルティリ観戦報告 ……………    | 4   |
| 会員異動・行事日程・編集後記 ……  | 4   |



## 多くのご参加に感謝します！

研修委員長 阪本 美香

令和6年度第2回経営研修会を3月15日土曜日にホテルグリーンタワー幕張にて開催致しました。

ウェルエイジング日本橋クリニック院長の赤石誠先生によるご講演とウクレレ競技大会世界一に輝いた新入会員の渡邊由美子さんのご子息のDA ICH Iさんによる素晴らしい演奏がありました。お蔭様でビジターの方々のご参加も非常に多く、盛況に研修会を開催することができました。ご参加いただいた皆様や運営に協力いただいた会員の方に改めて御礼申し上げます。

ご講演いただいた赤石先生は私の主治医であり、大変信頼させていただいている先生です。高齢化が進む中で、長生きは嬉しい反面リスクを伴います。医療や介護の問題は深刻化しており、今年2025年には日本における65歳以上の高齢者は3600万人にものぼり全人口の3人に1人が高齢者という構図になります。

皆さんも家族や周囲に迷惑をかけずに寿命を終えたいと思いますよね。今回のご講演ではピンピンコロリ

と健康寿命を延ばすには、心血管病の予防が大切であり、その予防には血圧とコレステロールそして血糖値の管理が重要であることを教わりました。長い人生を大いに楽しむ為には自分自身の体を思いやる気持ちが大切です。

既に定期的に血液検査を受けていらっしゃる方も多いとは思いますが、今回の講演をきっかけに更にヘルスリテラシーを高めていただけたら幸いです。また、活発なコミュニケーションが認知症予防や健康寿命の延伸につながるお話もありました。

月星会の研修会は様々な異業種の皆さんとの交流の場でもあります。会を通じて、健康寿命を延ばす事にもつながると思いますので、引き続き皆様の積極的なご参加をお待ち申し上げます。

会の運営にあたりましては行き届かない点があったと思いますが引き続きよろしくお願い致します。

最後になりましたが、ご参加いただいた皆様の益々のご活躍とご健勝を祈念してご挨拶とさせていただきます。

ありがとうございました。



質疑に答える赤石先生

阪本委員長からお礼の花束を贈呈

## 研修会参加者のひと言

藤本 央様

赤石誠先生による「ピンピンコロリを実現するための明日からの健康法」のご講演ですが、統計的分析から研究され、私たちに分かりやすくご説明をいただき大変参考になりました。

健康寿命を超え、誰かの世話にならないと生きていけない期間が男性で約9年、女性で約12年もあるとのこと。その間、家族にも負担がかかることを思うと、できるだけ健康な状態で長生きすることが、ピンピンコロリになりやすく、周りの人の負担も軽減できるという考え方が、シンプルで納得感がありました。

また、そのための具体的な指針を、データに基づいてお話いただき、非常に参考になりました。特に血圧上昇で認知症にもなりやすいとのこと、歳を取って血圧上昇は仕方ないという意識ではなく、日々の生活スタイルや意識のありようで改善していくことが重要であると思



いました。中でもフレイルを予防することというのは強く共感いたします。確かに年を取って動くのがおっくうになり、家に籠って運動不足となり、社会的なコミュニケーションも減って一気に老化が加速するのは、周りを見ていても感じるがあります。

そういった意味でも、元気なうちに若い人たちのコミュニティに参加し、社会貢献するなど身体を動かすことに喜びを感じる生き方を目指したいと深く感じりました。ありがとうございました。



新入の堂本会員を囲んでビジター参加者、左端が寄稿いただいた藤本様

## 例会委員会報告

12月度夕食例会 令和7年12月26日(木) 於：鮎割烹みどり

令和6年最後の夕食例会として本年の会員各位の慰労と懇親を深める例会を開催致しました。今回はお鍋を中心としたコース料理とフリードリンクをゆっくり楽しみながら「忘年例会」として開催し、余興は昨年もお出演好評だったギター奏者の「なべさとさん」をお迎えしました。

会員の皆様が壊かしい歌をリクエストを交えて歌い楽しいひとときをお過ごし頂きました。

最後は皆さんで「高校三年生」を大合唱し終宴となりました。新年に向けての機運が高まり収穫の多い例会となりました。

会員15名 ビジター2名 余興演者1名 合計18名



堂本暁子さんの入会式を行いました



### 親睦委員長 星野 泰弘

令和7年1月25日、ホテルグリーンタワー幕張にて「月星会 新春の集い」が開催されました。当日は、会員23名、ビジター5名、ご招待者2名の計30名がご参加くださり、華やかな新年の幕開けとなりました。

開会にあたり、阿佐会長と臼井日出男先生よりご挨拶をいただき、その後、藤原副幹事長のご発声により乾杯が行われ、ホテル自慢の洋食コースがスタートいたしました。いつも、大変、心のこもったおもてなしをいただいております。

歓談の中盤では、数々のコンテストで優勝経験をお持ちのマジシャン・藤本明義さんによるマジックショーが披露されました。中でも、阿佐会長がサインしたトランプが、未開封のペットボトルのお茶の中に現れるという驚きのマジックには、会場全体が大きな歓声と拍手に包まれました。

また、臼井日出男先生と、5名の会員の皆様には、お誕生日の花束が贈られ、笑顔と感謝に満ちた温かいひとときが演出されました。そして、新たに島田行信さんの入会式も行われ、月星会にまた一人心強い仲間が加わりました。

盛りだくさんの内容で、笑顔あふれる新春の集いは大盛況のうちに閉会となりました。本年も会員の皆様のご健勝とご発展を心よりお祈り申し上げます。



島田行信会員の入会式

総合プロデューサー 星野親睦委員長



## 2月度夕食例会 令和7年2月27日(木) 於：鮎割烹みどり

今年度7回目の夕食例会を開催しました。

今回は元千葉ガ デンタウン郵便局局長で早野総合行政書士事務所所長の早野 暉会員に「私の歩んできた道」と題し講話をお願いしました。

江戸時代の御成街道の名家に生まれたお話から、18歳で郵政の道に入りその後、千葉ガーデンタウンの特定郵便局の局長として活躍したお話や臼井日出男先生との交流、そして現在の行政書士のお仕事のことを映像を交えてお話し頂きました。参加頂いた会員も早野会員の軽妙洒落な講話に思わず引き込まれ とてもアットホームな楽しい例会となりました。

会員18名 講師(会員)1名 合計19名



2月お誕生祝いの左：御園さん、右：竹口さん



2月講師の早野 暉会員

## 会員異動 新入会



シマダ ユキノブ  
**島田 行信**

1941年01月01日生 血液型：A型

自宅 275-0012 習志野市本大久保1-18-172  
TEL. 047-475-6079 FAX. 047-475-6079  
E-mail shimada6011@gmail.com  
趣味：園芸、家屋工事  
紹介者：産方恒好、阿佐幸雄



ニシダ フミエ  
**西田 文恵**

1960年04月11日生 血液型：A型

勤務先 N・T人事サポート 社会保険労務士  
(西田社会保険労務士事務所)  
所在地 〒275-0016 習志野市津田沼5-14-5 大和ビル2階 E-206  
TEL. 047-451-4864 FAX. 047-455-3737  
E-mail Nisida.sr@w4.dion.ne.jp  
趣味：テニス 紹介者：阪本美香、



オカダ ユスケ  
**岳田 雄亮**

1989年04月24日生 血液型：A型

勤務先 株式会社ヘルパーリンク 役員  
千葉市議会議員(若葉区)  
所在地 〒262-0033 千葉市花見川区幕張本郷2-3-15-302 TEL. 050-5359-7358  
FAX. 050-3172-5591 携帯080-1100-9174  
E-mail yusuke.0424187@gmail.com  
趣味：サッカー、ゴルフ 紹介者：臼井正一、阿佐幸雄



ウカリ ケイシ  
**鵜狩 圭史**

1983年03月04日生 血液型：O型

勤務先 株式会社 Resili 代表取締役  
所在地 〒110-0015 東京都台東区東上野4-17-7 藤和上野コープ402  
TEL. 03-6684-0917 携帯 080-5511-4222  
https://rejili.com kukari@resili.jp@gmail.com  
趣味：料理、DIY 紹介者：星野泰弘、阿佐幸雄

### 本社移転 (株)測地開発コンサルタント

〒260-0823 千葉市中央区塩田町822 電話・FAXは変更なし

**社名住所変更 御園一成** KAIGO 日本語学院日本事務所 代表  
〒284-0221 富里市七栄306-21 TEL/FAX 0437-37-7447



## 来期こそ B1 昇格を!!

3月26日に会員の桐谷さんのご厚意により、千葉市を本拠地に行っている、B2リーグ東地区所属のアルティリー千葉の試合のチケットをいただき観戦してきました。前半は1点差で折り返したのでヒヤヒヤしましたが、結果は97対70の快勝。試合中の華やかな応援に圧倒されましたが、また見に行きたいと思いました。

## 5月～6月のスケジュール

|         |                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5/12(水) | 役員会 18:00開会 鮎割烹みどり                                                                                       |
| 5/22(木) | 夕食例会 18時～食事 18時30開会 鮎割烹みどり<br>参加費 会員3,000円 ビジター 3,500円                                                   |
| 6/7(土)  | <b>令和7年度 月星会定時総会</b><br>受付 17時30分 開会 18時00分<br>会場 ホテルグリーンタワー幕張<br>第1部 令和7年度 月星会定時総会<br>第2部 懇親会 ◆参加費 会員無料 |
| 6/11(水) | 役員会 18:00開会 鮎割烹みどり                                                                                       |
| 6/19(木) | 夕食例会 18時～食事 18時30開会 鮎割烹みどり<br>参加費 会員3,000円 ビジター 3,500円                                                   |

## 編集後記

★急遽ピンチヒッターで務めさせて頂いた広報委員長でしたが、何とか会行事にリンクした形で、会報つきばしを発行することが出来て『ほっと』しています。

原稿依頼へのご協力に感謝😊

今期は多くの新入会員をお迎え出来た事が特筆、来期もこの調子でいきましょう🌙★

(産方)