

例会報告

第2480回例会報告議事録

日時 29年6月13日(火曜日)

場所 川村学園女子大学 我孫子キャンパス内 会議室

時間 12:15点鐘

ロータリーソング「我らの生業」

ビジター：石戸ガバナー補佐

：萩野ガバナー補佐幹事

ゲスト：庄子ふくみ様(ハッピーヨガ代表)

S.A.A.：高島会員

会長挨拶

瀧日会員(代理)



先週の土曜日に、イトーヨーカドーの3階のホールで我孫子の女性と男性の2つのコーラスグループに演奏してもらいました。

布佐の女性のグループは平均年齢が60プラスアルファの昔のお嬢様方の20名くらいのグループでした。坂本九さんの歌を合唱で歌っていました。よかったです。感銘を受けました。男性のグループは70歳プラスαくらいの30人くらいのグループでした。迫力があってよかったです。最後に男女一緒に混声合唱を歌っていただきました。

最後に我孫子市民の歌を歌ってくださったのですが、皆さん、ご存知ですか。ほとんどの人が知らないと思います。私も知りませんでした。作曲が小椋佳さんで、作詞は市民の方です。今日は、我孫子市民の歌を皆さんに聞いてもらおうと思って、市役所でCDをコピーしてもらったので持ってきました。聞いてください。

「あびこ市民の歌」作詞 平塚歌子/作曲 小椋 佳

なかなか良い歌です。カラオケにあるそうです。リクエストしないとなくなってしまうそうなので、皆さんカラオケに行ったら歌ってください。ぜひよろしく願います。

ご挨拶

石戸ガバナー補佐



あと17日で私の任期も終了します。

最近RIの方針と日本、2790地区との考え方が乖離してきて問題になってきたりしていますが、職業倫理を重んじて日本のロータリーはやってきました。当初は一業種一人で、会員資格も品行高潔で事業上令名である成人男子でした。会員人数が伸び悩み、世代交代も進み、女性会員も増えてまいりました。これから第二の出発をして盛り返すところなのだろうと思います。

ガバナー補佐の担当している地区のクラブ評価というのがあります。我孫子の評価は昨年、星4つだったようですが、今年は50周年を迎えられ、これからというところを評価しまして最高評価の星5つにさせていただきました。これを報告いたしまして、私の一年間の御礼の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

ご挨拶

萩野ガバナー補佐幹事



今年1年、皆さんのご協力の元になんとか過ごすことができました。

ありがとうございました。

親睦委員会報告

村越委員長

米田会員、お誕生日おめでとうございます。萩野ガバナー補佐幹事もおめでとうございます。



米田会員より

皆さん、ありがとうございます。今年で49歳になります。41歳からロータリーでお祝いしていただき、早9年になります。なかなかお祝いしてもらえないので嬉しく思います。

今年もエコマラソンのエントリーをしました。体重がまたちょっと増えていますので、ゴールデンウィーク明けから毎日、自転車を20キロこいでいます。体重の変化はありませんが、少しお腹がへこんだかなと思っています。ぜひ、私の走りを見に来てください(笑)。ありがとうございました。

出席報告

伊東会員（代理）

18名出席（全員で27名） 出席率66.66%

欠席者が9名。業務の為：鈴木会長、今井会員、鎌田会員、佐藤会員、澁谷会員、高島会員、服部会員、松本会員、湯下会員

会員増強委員会報告

小池委員長



柏南クラブの関口さんから会員の紹介をいただきました。百瀬さんという方から、我孫子で紹介したい人がいるとのことで、布佐にある、えのもと眼科医院さんの榎本洋一さんという方をご紹介いただきました。候補としてこれから動きたいと思っております。

姉妹クラブ委員会報告

塩毛委員長



ゴルフを予定していたのですが、周年記念ゴルフをしますという連絡がありました。どうするか皆さんと協議して返事をしたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

幹事報告

木村幹事



・例会変更のお知らせ

松戸西RC 6月18日(日)~20日(火)親睦旅行(台湾)に変更

6月27日(火)夜間移動例会に変更 点鐘:18:30 場所:びわ亭

松戸北RC 6月21日(水)夜間家族例会に変更 点鐘:18:30 場所:柏日本閣

プログラム委員会報告

依田委員長



今日は外部卓話で、「心と体を健康に」というテーマでハッピーヨガ スタジオ代表の庄子ふくみ先生に卓話をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

卓話「心と体を健康に」

ハッピーヨガ代表 庄子ふくみ 様



南柏でヨガスタジオを経営しております。所属のインストラクターは11名おります。新しいヨガインストラクターを育てたり、マタニティヨガ、シニアヨガ、病院内でのヨガ、介護施設でのヨガを指導しております。あと数日で64歳になります。

病気やケガの原因というのは、ウイルスや感染症等をはぶくと、基本的に血液やリンパ、体の中のエネルギーの循環の滞りです。

血液が循環すると必要なものが細胞に届いて、いらぬものが排出されます。いらぬものが体の中にたまると弊害を起こして障害が起きてきます。循環をよくすればいいのです。

東洋医学では循環が滞ることを「冷え」と呼んでます。

冷えの原因はいろいろあります。

まず、運動不足や目や頭を使いすぎることです。パソコンなどの業務は目や頭を非常に使います。血管も筋肉で、筋力が落ちて、筋肉が固くなり、血液循環が悪くなります。筋肉が固くなると血管自体も固くなります。

冷えの原因として呼吸が浅いこともあります。姿勢が悪いことも、筋力低下や浅い呼吸の原因になります。

ストレスが多いことも病気の原因になります。

太古の昔、人間が狩猟民族だった頃から、敵から襲われた時など、血管を収縮させて筋肉が爆発的な力を出すというメカニズムを私たちは持っています。火事場の馬鹿力です。いざという時には力が出ます。

現代社会では「いざ」という時が日常になってしまいました。自分がかんばらなければ回っていかない、そんな思いから、この爆発的なエネルギーを日々日々使い続けて消耗してしまっています。そうなるとう血液循環が悪くなって来るのです。ストレスというのは血液循環を滞らせます。(次ページへ続く)

飲酒や喫煙の生活習慣も冷えの原因になります。食べ過ぎ、化学調味料や添加物、偏った食事、よく噛まない、肉が多い食事、甘い食べ物や飲み物も冷えの原因になります。

質の悪い睡眠、シャワーだけで済ますこと、冷やす服装、夏の冷房、冬の乾燥や暖房、水分不足も冷えの原因になります。

これらの裏返しを日常で心がけてください。

体の冷えを改善する方法をお話ししたいと思います。「呼吸を深めよう」というところを読んでいただきたいと思います。

日常でしている無意識の呼吸はとても浅いです。肺の一番上の方しか使っていません。呼吸が浅いと酸素があまり体に回らず、老廃物がたまっていきます。

深い呼吸をおこなうには、腹式呼吸と胸式呼吸をすることです。

腹式呼吸は内臓と肺の間にある横隔膜を動かすのですが、食後なのできつくなりますので、これは知識として覚えておいてください。

胸式呼吸はあばらの骨を拡げたり閉じたりします。これを実際にやってみたいと思います。胸を斜め上に上げる感じで鎖骨を上げます。

次は筋肉です。

皆さん椅子の背もたれに手を軽くかけて、かかとの上げ下げを20回してください。ふくらはぎは第2の心臓と言われていて、循環を助けてくれます。私は信号を待っている時にやっています。長く待つ時は50回できます。

腰や背中が痛い方におすすめするのは、背中中の筋肉を伸ばす運動です。お腹を丸める時に吐きます。座り続けると、腰や肩の筋肉が固くなります。筋肉を伸ばしたり縮めたりするだけで血液循環が生まれてきて痛みが減ります。

まっすぐ立ってみます。足を腰幅程度に開いて、靴の中で足を拡げて、足の裏で地球をつかみます。太ももの前を少し閉めるようにして、骨盤を立てます。骨盤の中から背骨を引き抜くように上に伸ばしていきます。胸の中心を拡げます。頭頂が空にずっと伸びていきます。息は止めず、肩の力は抜きます。これが肩や腰に負担のかからない姿勢です。なぜかという、足の上に骨盤が、骨盤の上に背骨と頭が乗っかっているから、どこにも負担がかからないのです。上に伸ばそうと意識するだけで体幹の筋肉を鍛えられます。地球の重力に負けない体になります。背が2センチくらい伸びます。椅子に座っていても同じです。これで体のストレスが減ります。

リラックして、呼吸をしてみます。手を胸の前で合わせます。鼻から吸って、鼻から吐きます。

だいぶ時間がオーバーしてしまいました。申し訳ございません。続きはパンフレットを読んでやってみてください。ありがとうございます。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
荒井会員	庄子さん卓話ありがとうございました。	1,000円
伊東会員	胸式呼吸実践します。	1,000円
藤本会員	米田さん おめでとうございます。 庄子さん ありがとうございます。	1,000円
村越会員	庄子さん卓話ありがとうございました。	1,000円
米田会員	祝い ありがとうございます。	1,000円
当日計		5,000円
今期累計		373,000円

今週の表紙「布佐中学校」我孫子市布佐1301番地

布佐駅から徒歩10分程度の公立中学校です。我孫子市内のベッドタウン化に伴い生徒数が急増し、1学年6、7クラスに増えた時期もありましたが、少子化の影響を受け、現在は1学年2、3クラスです。地域の中で地域と共に成長する布佐中生として、多くの生徒がボランティア活動に参加しています。

ロータリーの友事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村カコンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。