



春日井ロータリークラブ
2014～2015 年度 WEEKLY REPORT

クラブテーマ

ロータリアンのフェロシッパで、 世界・地域に、何か良い事をしよう！

植物園 ニュートンのリンゴの木

会 長：加藤 久仁明 例 会 日：金曜日 12：30～13：30
副 会 長：蓮野 美廣 例 会 場：ホテルプラザ勝川
副 会 長：山田 治 事 務 局：春日井市鳥居松町5-45
幹 事：近藤 太門 T E L：(0568) 81-8498
会報委員会：長谷川 英輝 F A X：(0568) 82-0265

E-mail: ksgj-rc@gaea.ocn.ne.jp



本日のプログラム

- | | |
|--------------|---------|
| ・点 鐘 | 和 田 了司君 |
| ・国 歌 | 加藤久仁明君 |
| ・ROTARY SONG | 「君が代」 |
| ・ビジター紹介 | 「奉仕の理想」 |
| ・食事・歓談 | 加藤久仁明君 |
| ・委員会報告 | |
| ・会長挨拶 | 加藤久仁明君 |
| ・年次総会 | |
| ・幹事報告 | 近藤 太門君 |
| ・点 鐘 | 加藤久仁明君 |

2014年12月5日(金)2211回(12月第1例会)

例会で春日ヶ丘インターアクトクラブの発表が有った様に、現在部員数も 80 名を超え、第 2760 地区でも最大の部員数を誇るクラブに成長いたしました。そして発表どおり素晴らしい活動をしておりますので、今後もより強力な支援をして行きたいと思っておりますので、メンバーの皆様のご理解を賜ります様お願い致します。

幹事報告 幹事 近藤 太門君

松田有美さん、お久しぶりでした。

幹事報告です。

※来年 3 月 21 日 (土)、22 日 (日) の両日「ライセミナー」が行われます。

場所は知多の「美浜少年自然の家」です。中川健青少年奉仕委員長、よろしくお願ひします。

※春日井市青少年健全育成推進委員会から出席要請きています。日時は 12 月 12 日 (金) 午後 4 時、場所は清水屋さんの 2F エスカレーター前です。出席要請者は加藤久仁明会長です。よろしくお願ひします。

※12 月のロータリーレートは \$ 112 円です。次週予告です。次週 12 月 5 日 (金) は理事役員です。11 時 30 分からですのでよろしくお願ひします。例会は「年次総会」を開催します。

先週の記録

会長挨拶 会長 加藤久仁明君

今月はインターアクト月間です。2 週前の例会で春日ヶ丘インターアクトクラブの皆さんにお越しいただきインターアクトクラブの報告をして頂きました。春日ヶ丘高校のインターアクトクラブは、11 年前に当クラブの 35 周年記念で発足させて頂きました。当クラブと子の名古屋空港ロータリークラブと孫の名古屋城北ロータリークラブ 3 クラブで面倒をみております。次の年から 3 年間当クラブが、担当として世話をし、次の年から交代で担当する形で、今年、名古屋城北ロータリークラブの担当をしています。私は、最初の年の新世代(現青少年奉仕委員会)委員長として担当しました。発足当時の春日ヶ丘インターアクトクラブの顧問は、西岡先生で、先生が前の学校で、たしか岡山県の学校で、インターアクトクラブの顧問をしていたと言う事で、ノウハウをお持ちでしたので殆んど任せっきりで、何も解らない当クラブとしては大変助かった思いを持っています。先日の

◎例会変更の案内

愛知長久手 RC	12月16日(火) 12月20日(土) 18:00 家族会の為 レザンドール・ザ陽明クラブ
岩倉 RC	12月16日(火) 12月20日(土) 家族会の為 未定

家族月間

例会 予定 定	12月12日(金) 祝福 卓話 峠 テル子君	12月19日(金) 家族会 17:30 受付 ホテルプラザ勝川	12月26日(金) 休会 定款 6-1	1月2日(金) 正月休み
---------------	------------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------

ホームページ：<http://www.kasugai-rc.jp>

E-mail：ksgj-rc@gaea.ocn.ne.jp

◎例会変更の案内

岩 倉 RC	12月16日(火) 12月20日(土) 家族会の為 未定
名古屋名北 RC	12月17日(水) 12月13日(土) 家族会の為 ウェスティンナゴヤキャッスル
名古屋丸の内 RC	12月18日(木) 12月20日(土) 18:00 家族会の為 クレストンホテル
江 南 RC	12月18日(木) 12月13日(土) 家族会の為 福臨間
名古屋名駅 RC	12月17日(水) 12月17日(水) 家族会の為 名鉄ニューグランドホテル
あ ま RC	12月22日(月) 12月22日(月) 家族会の為
名古屋守山 RC	12月24日(水) 12月24日(水) 家族会の為 マリオットアソシアホテル
名古屋城北 RC	12月16日(火) 12月16日(火) 18:30 家族会の為 栄東急イン
岡 崎 南 RC	12月16日(火) 12月16日(火) 18:30 家族会の為 アクアガーデン
瀬 戸 北 RC	12月16日(火) 12月14日(日) 家族会の為 ウェスティンナゴヤキャッスル

◎ビジター紹介

会長 加藤久仁明君

○瀬戸RC 加藤 睦彦君
" 山田 拓君

出席報告

委員長 伊藤 純君

会員 58名	欠席 25名	出席率 57%
先々週の修正出席	欠席 2名	出席率 97%

ニコボックス報告

委員長 古屋 義夫君

○IMのPRに伺いました。よろしくお願ひします
瀬戸ロータリークラブ 加藤睦彦君 山田 拓君
○松田さんの卓話を楽しみにしています
近藤 太門君
○久振りに松田有美さんをお迎えして
社本 太郎君
○講師松田有美さんのご活躍万歳です。頑張っ
て
○年末年始を迎え是非、当ホテルをお使ひ頂
きお慶び、忘年の場としてください
松尾 隆徳君
○愛岐トンネル一般開放、無事故を願っ
て
青山 博徳君
○卓話 貴田 永克君
○卓話 山田 治君
○松田有美さんストレッチ待ってたよ
宅間 秀順君

○卓話 和田 了司君
○卓話楽しみにしています 日比 雄将君
○今日も宜しくお願いします
足立 治夫君 磯野 俊雄君 大橋 省吾君
太田 弘道君 岡嶋 良樹君 加藤久仁明君
加藤 茂君 風岡 保広君 河村 哲也君
小島 啓治君 北 健司君 志水ひろみ君
芝田 貴之君 朽本 正樹君 成瀬 浩康君
中川 健君 早川 八郎君 林 憲正君
場々大刀雄君 古屋 義夫君 屋嘉比良夫君
山田 倫章君
○ご協力ありがとうございます。 古屋 義夫

卓話

松田 有美さん

本日はお話をさせていただく機会をいただき本
当にありがとうございます。
骨格ストレッチトレーナーの松田有美です。
今回は体に関するお話をたくさんしてもよい
ことですので今日を楽しみにしておりました。
さて、さっそくお話をすすめます。
私が美容や健康に興味関心を持ったのは、自
分自身が幼少期に体が弱く、かつ肥満児だっ
たためです。思春期の頃は顔中にニキビがあ
ってとてもコンプレックスでした。20歳くら
いまでまともに鏡を見たくない生活を続け
ていましたが、これではいけない！と一念発
起して自分の心身とむきあうようになった事
が発端です。
はじめは自分自身を変えるために取り組ん
だ事が生業になりました。
体や顔、心はケアをするとどんどん元気に
なってくれます。
ケアの方法としては本当に多くのものが紹
介されています。運動や睡眠、お化粧品や
エステ、スポーツジム、カウンセリング
ルーム、接骨院やカイロプラクティック
など自分に合うものを選んで自分に合
ったスタイルで生活に組み込んでくだ
さい。いろんなケアの方法がある中で私
が選んでみなさまにご紹介できるケ
ア方法は「アロマセラピー」「リンパ
マッサージ」「呼吸法(瞑想)」そして
「ストレッチ」です。
ほかにも栄養やサプリメントなど取り
入れていることはたくさんありますが、
とくにおすすめなのがこの4つです。
アロマセラピーは日本語で言うところ
の「芳香療法」です。簡単にご説明す
るとただよい香りを嗅ぐだけで心身
ケアができます。
最近では、鳥取大学の浦上教授がア
ロマセラピーを取り入れることでアル
ツハイマー型認知症が改善するとい
う実験結果を出されるなど医学的分
野でも話題になってきている注目の
ケア方法です。
リンパマッサージは体内の老廃物、
すなわちゴミや脂肪・糖質などが体
内に長時間滞在することで

老化したり太ったりすることを防ぐマッサージです。これは体を外側から心臓に向かってさするだけのケア方法ですのでお風呂で体を洗う時にでも意識するだけでできる健康法です。

呼吸法は腹式呼吸を意識的に行うことで体のすみずみまで酸素と栄養を届ける事ができます。そこへ瞑想の要素を加えると、心が軽くなるのでおすすめです。

最近、朝の健康番組で腰痛改善とダイエット効果があるというのでとりあげられていたのでこれから流行りだすかもしれないです。

そしてストレッチは、今までの3つでは不可能な筋肉減少予防と、若々しい雰囲気を保つ作用、そして肩こり腰痛頭痛などの不調に働きかけます。筋肉は1日動かさずにいると1%の割合で減少するとされています。

20歳から筋肉が減りはじめ40歳になると筋肉減少を体感するようになるといわれていますがストレッチや運動など体を動かすことでずいぶん個人差が出てくるといわれていますので日常で心がけることをおすすめします。

本日は私が行っている4つの心と体のケア方法を簡単に体験していただきたいと思います。

まずはじめにアロマセラピーです。

アロマセラピーは、狭義では植物から抽出した精油（エッセンシャルオイル）を用いるとされていますが日常でも簡単にアロマセラピーをする事は可能です。みなさまのお手元のコーヒーの香りを嗅いでみてください。

人間の脳は香りを「良い香り」「悪い香り」を0.1秒で判断し、本能的に反応するといわれています。「良い香り」だとリラクゼーション効果が働いて体にとってさまざまなよい反応があるとされています。たった0.1秒で心身の状態を改善方向に向かわせてくれます。

次はリンパマッサージです。リンパマッサージは優しく体表面をなでるだけとお話しましたが、下準備が必要です。リンパ管から流れて来るリンパ液の受け皿、リンパ節をはじめにお掃除し、水分をとっておくと体内掃除がとてもスムーズです。リンパ節は3カ所、鎖骨の裏側、脇、股関節の3カ所をぐっと押してポンとはなす（トイレのスポンを使うような感じ）であけておきます。それから指先から腕へ、足先から太ももへ体をさすります。お腹は時計回りに優しくなでます。

お風呂で体を洗う際にでも、意識していただくと体は2週間程で変わってきます。

3番目は呼吸法です。

腹式呼吸を行います。息を吸って、お腹に貯めず（お腹を大きくふくらませます）。次に息を吐いてお腹から空気を出し切ります（お腹をへこませます）。これを10回ほど繰り返すと全身に栄養と

酸素がいきわたるといわれています。

最後はストレッチです。

今日はどんなストレッチにしようかと悩みましたが腕があがるストレッチを復習しようと思います。はじめに自分自身で腕がどのくらいあがるか、下におろした両腕のひじをまげずにゆっくり上へあげて確認してください。次に、両腕を挙げた状態で頭の上で右手で左手首をつかんでゆっくり右側へ引き延ばします。この時、ゆっくり息を吐きながらむりのないように行ってください。息を吐ききったらゆっくり戻します。今度は左手で右手首をつかんでゆっくり左側へ引き延ばします。ゆっくり息を吐くのを忘れずに行います。息を吐ききったらゆっくり戻します。

最後にもう一度、自分自身で腕がどのくらいあがるか確かめてみてください。

すでに腕が柔軟に高くあがるようになっているのを感じていただけたと思います。

まだまだいろんな事がお話したくて仕方がないのですが、時間となりましたのでこれでお話を終わりたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。



瀬戸RC IMのPR



卓話 松田有美さん



あしなが奨学生からの手紙
エリーネ ケイト ガノラン (前編)
あしながおじさん 近藤 太門

親愛なるあしながおじさんへ。私の夏はですって？この夏の一番忘れられない経験を話させてください。私は夏の間ずっとお母さんの故郷ダウン・バンタヤン・セブのおばあちゃんの家で、従妹たちと過ごしました。ええっと、ダウンには私にとって全てが揃っています。素敵な景観、親切な人達、質素で楽しい生活、一度行けば皆好きになります。でも、この質素さのおかげで私にはとてもいい夏休みになりました。さあ、夏の日の経験の話をはじめますね。

それはおばあちゃんの家最初の夜、私は本当に眠ることが出来ませんでした。私のベッドはただ竹でできていて、枕はとてもとても堅いものでした。正直言って、その夜は良く眠れませんでした。朝が来て、私たちはすぐ家事を行いました。従妹はおばあちゃんの家から少し離れたところにある井戸で沐浴をすることにしました。家を出る前、おばあちゃんの家の水がめを満タンにするために、それぞれ容器を持っていきました。

それから2日目、天候はこの時期はとても穏やかなはずでしたが、激しい風が吹き、私と従妹は会話を遮られるという経験を共有しました。私は良い考えが浮かんだので、従妹にこの風を楽しもうと言いました。そして凧を作ることにしました。私はまた他の従妹にも頼んで、凧の作り方を教えてもらいました。少し調整をしたのち、凧を飛ばすことにしました。本当に凧揚げは楽しかったです。自分自身でつくった凧ですから。わたしは凧を上手く飛ばせない従妹に教えてあげました。何分か経って、少し休んでまた続けることにしました。みんなとても疲れていたの、私や従妹は草に座りました。すると突然、奇妙な音が沈黙を破りました。

それが、私のお腹と背中が空腹で鳴いた音だとわ

かって、私はとても啞然としました。従妹たちは爆笑していました。従妹の一人がお菓子を食べたらと言いました。私はその時、私たちは食べるのにも困っているのに、どうやってお菓子を食べることができるのか？と彼が言っていることを理解できませんでした。彼が素早くグループ分けをしたとき、私はとても混乱しました。一つは女の子、一つは男の子のグループです。いったい何が起これるのかわからなかったのですが、私はグループの人がすることを真似するより選択肢はありませんでした。

女の子グループの彼女らは、イモを収穫し、洗って皮をむき、茹でて調理しました！食べる準備が整いました。それから男の子グループが突然コナッツジュースを持って戻ってきました。私はどうやって手に入れたのって聞きました。すると、彼らはただ猿に変身して椰子の木に登っただけだよと答えました。私の夏の経験は興奮に満ちた始まりだったのです。あしながおじさん、まだお話ししたいことがあります。

私は「島に滞在」というよりは「島に住んだ」のです。他の日のことです。鶏の鳴き声の代わりに、別のアラームで目が覚めたのは早朝でした。それはヤギの鳴き声でした。ヤギを見に言った時わたしはとてもびっくりしました。ヤギが赤ちゃんを育てるところを見たのは、私にとって初めての経験でした。

他の日の経験です。天気予報で、低気圧が国を襲うと言っているとき、まさに寝ようとしていました。そこで興奮する経験をするようになりました。私たちは、おばあちゃんを除いて、私や従妹たち全員、床で寝ようという案を考えました。床はまだ固まっていなく、砂でできたままで、マットのようでした。しかし、一番若い従妹が泣き叫び、みんながパニックになったのは早朝2時でのことでした。泣いた彼は少し濡れただけだったので、あまり気にはしなかったのですが、他の場所へ異動させました。すると私自身も自分の背中が濡れていると気が付きました。それで私たちはおばあちゃんに大きな竹のベッドへ異動させてもらうようお願いしましたが、不運にもベッドも濡れていました。全てのベッドが濡れていたのです。私たちには残された道はありませんでした。

(後編に続く)

