



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

2008.10.15 (No.2522) 週報 No.15

第2560地区ガバナー／馬場信彦
 会長／中村和彦
 会長エレクト／菊池 渉 (クラブ奉仕A)
 副会長／樺山 仁 (クラブ奉仕B)
 幹事／石月良典
 S A A / 明田川賢一
 会計／杉山幸英

例会日／毎週水曜日 12:30～
 例会場及び事務局／
 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内
 例会場／TEL 34-3311
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail: sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (〃はshiftを押しながら“へ”のキーを
 押ししてください)

■本日の出席会員数:59名中38名
 ■先々週出席率:82.76%

【ゲスト】

・ガレージワン
 エアロビクス インストラクター
 水科江利子 様

【先週のメイクアップ】

[10.10] 三条東RCへ
 ・五十嵐晋三さん、武田真二さん
 ・平沼潤一さん、杉山幸英さん
 ・石橋育於さん
 [10.10] 燕RCへ
 ・渡邊喜彦さん、西川文夫さん



シャコバ サボテン

会長挨拶

中村和彦 会長



ネクタイ

ローマ帝国時代の軍人が首のまわりに巻いた布がネクタイの前駆で、服装用となったのは十七世紀以降。

フランスではネクタイをクラバートといったが、ルイ14世の親衛隊クロアチアのクラバート連隊の名からきている。

彼らは首に鮮やかな布を巻いていた。これがフランスで人気を呼び1688年頃のパリの伊達男のシンボルマークとなった。

18世紀になると、布に船型の飾りを下げるようになった。

それがイギリスに伝えられ、顎の下に大きく結んだりボンに変わった。

19世紀以後はイギリスが紳士の服装をリード、名称もネック・クロスと呼ばれ始め、細かく下げたものをネクタイと言い、これがダービータイで、アスコット競馬にちなんだアスコットタイは巾広くスカーフ風。

日本では慶応3年刊「西洋衣食住」に襟締(ネッキタイ)と出ている。



Make Dreams Real

「夢をかたちに」

2008～2009年度国際ロータリーのテーマ

幹事報告

石月良典 幹事

◎次々週(10月29日)の例会はクラブ休会となりますので、お間違いのないようよろしくお願い致します。

◎地区社会奉仕委員会から拉致問題セミナー、防災セミナーのご案内が届いております。

と き 11月1日(土) PM12:00~

ところ 長岡造形大学

ニコニコBOX

中村和彦さん

エアロビクスインストラクター 水科様、卓話楽しみにしています。私も1回スクールに入りましたが…すごくハードでした。

石月良典さん

水科様、卓話ありがとうございます。

五十嵐昭一さん、樺山 仁さん、若槻八十彦さん、杉山幸英さん、丸山行彦さん、石塚欣司さん、米山智哉さん

水科江利子様卓話に期待致します。

会田二郎さん

水科先生、卓話ありがとうございます。毎週日曜日、ラジオで先生のお話を楽しく聞かせていただいております。お話、とても楽しみです。

明田川賢一さん

熊倉先生が、三条市の産業功労で表彰されることをお祝いします。

小越憲泰さん

13日、須頃郷第2公園の植樹祭に行ってきました。だいぶ公園らしくなっておりました。

小出子恵出さん

越後三山の一つ中ノ岳へ登ってきました。

11日は雨の中でしたが、12日は錦秋を満喫できました。

高森章仁さん

行楽シーズンです。中尊寺へ行って来ました。

佐野勝榮さん

13日(月)、最高の好天に恵まれ、米山に登ってきました。まだ紅葉しきっていませんでしたが、絶景でした。

荻根澤隆雄さん

旅行に行けなくて申し訳ありません。

ご参加の皆様、ご無事を祈っております。

西山徳厚さん

旅行が晴れるよう祈って。

野崎喜一郎さん

過ごしやすい気候になりました。

朝食に食べる果物が一段とおいしくなりました。

石倉政雄さん

都合でしばらくお休みしていました。

川瀬康裕さん

都合にて早退させていただきます。

帰山 肇さん

スマイルBOXに協力します。

10月15日分 ￥ 21,000

今年度累計 ￥526,000

卓 話

「元気な人には訳がある」



ガレージワン
エアロビクス インストラクター
水科江利子 様

皆さんこんにちは、水科江利子と申します。

ガレージワンというエアロビクススタジオを開きまして、23年目になりました。今は、スタジオを若いスタッフに任せ、整体学、免疫学を取り入れた、歪みの調整ということで、健康づくり事業をやっております。

もっと人が健康になるということは、どの様なことなのかを追及していきますと、コミュニケーション 心と体 脳科学を学ぶこととなります。つまり、その人の脳がどの様に機能すると、皆さんがどんな風に作られていくのかを学びまして全国各地をコミュニケーション・健康づくりでまわっています。

今日は、どの様にしたら皆さんが日々健康でいられるか基本的な事をお伝えしたいと思います。

一瞬にして、体が10才若返る！何故そんな事が起こるのか。

指導歴は25年になりますが、体が作られていく、健康になるということは最終的に心が重要であるということがわかってきました。心と体は切り離せない、心が動かなければ体は動かないという現実を見せられた時、皆さんにお伝えできる事が有るんじゃないかと思っています。

私たちは、褒められたり、認められたり、共感されたりすると一瞬で反応が起きます。

これは脳の仕業です。褒められた瞬間、人間が本来持っている自然治癒力、免疫力、リンパの流れ、ホルモン、血流すべての機能がプラスに働きます。

緊張がとれるので笑顔になります。血流が良くなるので体が温かくなります。

これは、意識しなくても体が反応します。猫背で楽しいことは思い浮かばないし、胸を張って不幸なことは思い浮かばないのです。

このように気持と行動は切り離せないものなのです。

私たちの行動は、意識、無意識で分けると意識1に対し無意識2万以上と言われていました。

無意識の中で生きているといっても良いくらいです。

これから3つ脳の特徴をお話をします。

- ① 脳は、相手に言った事、心で思った事でさえ自分の内で受け止めます。
- ② 脳は、イメージした事も現実も区別できない。
- ③ 脳は、否定語を持っていません。

このように私たちの脳は非常にシンプルです。

皆さんは普段から否定語を使っていますか？

病気になるたくない、老いたくないなどなど…負の思考を打ち消す為に大きなエネルギーを使うこととなります。つまりエネルギーをロスすることとなります。

脳は色々な機能を持っています。皆さんが瞬間にどんな思考をするか、それで私たちの体が作られていると言われています。

そして認められたその瞬間、私たちの自然治癒力、免疫力は一瞬にして自動的に脳がプラスにしてくれている訳です。

最後に、心と体は切り離せないというエピソードを2つお話しして締めくくりたいと思います。

① 7年前、川口町で高齢者の健康教室を開いたときの話

家に引きこもりがちな80代の男性が、頭がピカピカだった事を褒められ、人と会うのが楽しみになり元気に出歩くようになった。

例え、欠点と思える事でさえ他人に存在を認められる事によって脳がプラスに働き元気になった実例。

② 翌年、東京都板橋区保健センターでの仕事の時の話
ガン患者さんの教室で、周りは黒、茶、灰色の服を着た集りの中で、一人だけ真っ赤なセーターを着た52歳のガン患者さんが、現実を受け入れる事によって残された人生を無駄なく精一杯生き抜く決心をしたことで余命2か月を告知されながら延命され、最後は幸せだったと言って自宅で亡くなった実例。

11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日 ◆三條南RC クラブ休会(祝日)	4 ◆三條北RC 「ロータリー財団 月間」 ロータリー財団 委員長	5 ◆三條RC 会員卓話 野崎喜一郎 会員	6 ◆三條東RC 移動例会 於 三條市総合 福祉センター 大ホール (記帳できます)	7	8
9	10 ◆三條南RC クラブ・フォーラム	11 ◆三條北RC 会員卓話 小林幹扶 会員	12 ◆三條RC 「ロータリー財団 月間」 ロータリー財団 国際親善 奨学生 山岸早瀬さん	13 ◆三條東RC 外部卓話 裁判員制度について 新潟地方検察庁 検事正 内尾武博 様	14	15 ◆地区大会 晩餐会 於 VIP
16 ◆地区大会 於 地場産業振 興センター	17 ◆三條南RC 地区大会振替 クラブ休会 (記帳できます)	18 ◆三條北RC 地区大会振替 クラブ休会 (記帳できます)	19 ◆三條RC 地区大会振替 クラブ休会 (記帳できます)	20 ◆三條東RC 地区大会振替 クラブ休会 (記帳できます)	21	22
23 勤労感謝の日 / 30	24 振替休日 ◆三條南RC クラブ休会(祝日)	25 ◆三條北RC 会員卓話 小島茂男 会員	26 ◆三條RC 会員卓話予定	27 ◆三條東RC クラブ・フォーラム	28	29

※近隣RC例会変更のお知らせ！(記帳できます)

- 加茂RC ————— 11月13日(木) 夜例会 於 例会場
- 燕RC ————— 11月27日(木) 移動例会 つばくろの里にて 餅つき大会
- 吉田RC ————— 11月21日(金) 夜例会 於 千ぐさ

次週例会 10月29日 クラブ休会

次々週例会 11月5日 会員卓話 野崎喜一郎 会員

