



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 32

2009.3.11 (No.2539)

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／
 三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
 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:84.21%

【ゲスト】

・ガレッジ1
 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】

[3.10] 三條北RCへ
 ・斎藤弘文さん、 菊池 渉さん
 ・西川文夫さん、 渡邊喜彦さん
 ・丸山行彦さん、 藤田紘一さん
 ・加藤紋次郎さん



「夢をかたちに」

2008～2009年度国際ロータリーのテーマ



沈丁花

会 長 挨拶

中村和彦 会長



温 泉

温泉法によると、25度以上が温泉、25度以下では冷泉、34度以上は療養泉と定められている。

温泉は日本全国に1,700カ所、湧水口は13,000～15,000ある。

これが17～20種ほど学問的に分別され、単純泉、炭酸泉、重炭酸土類泉、アルカリ性泉、食塩泉、炭酸鉄泉、緑ばん泉、硫黄泉、酸性泉、明ばん泉、放射能泉などがある。

温泉の選び方は、泉温50～60度くらいあるものがよく、100度の湧泉があっても入浴適温には水で薄めるので薬効も薄くなるし、冷泉は沸かさねばならぬ、となると、源泉50～60度も引いてくると42～43度の適温となるわけで、中味が濃い温泉といえる。

循環式浴槽は避けて大浴槽にのびのびと入りたいし自然風物のなかの露天風呂もいい。

薬効は神経痛、胃腸病、糖尿病、外傷火傷、痔など。

幹事報告

石月良典 幹事

◎3月25日(水)はクラブ休会になりますので、お
願い致します。

◎トキめき新潟国体より職設置のご協力お願いが届
いております。会社、自宅、車庫、設置場所はどこ
でもいいので、よろしくお願い致します。お一人
様何本でもいいそうです。

◎植木ガバナーエレクト事務所より、2009～2010年
度 地区協議会のご案内が届いております。

と き 5月23日(土) AM9:00～PM5:45

と ころ 柏崎市総合体育館

業務出席者 地区役員、会長、幹事、クラブ奉仕委
員長、会員増強委員長、職業奉仕委員
長、社会奉仕委員長、国際奉仕委員長、
新世代奉仕委員長、ロータリー財団
委員長、米山奨学委員長、新会員及び
会長が推薦する会員 以上

参加料 13,000円

ニコニコBOX

中村和彦さん

水科様、本日は卓話ありがとうございます。

先日、米山へ登山に行ってお来ました。妙高山がき
れいに見えました。

菊池 渉さん

一年間ラジオ体操を続けたら、体脂肪率が低くな
りました。本日の卓話を参考に、少しは体を動か
す生活をしたいと思っています。

五十嵐昭一さん、船越正夫さん、石月良典さん、
斎藤真澄さん、松永一義さん、会田二郎さん、
樺山 仁さん、斎藤弘文さん、丸山行彦さん、
明田川賢一さん、若槻八十彦さん、石塚欣司さん、

水科様の卓話を楽しみにしております。

3月11日分 ￥14,000

今年度累計 ￥873,000

卓話

「元気な人には訳がある」



ガレージ1

エアロビクス インストラクター

水科江利子 様

皆様こんにちは。再びパート2
と言う事で先回は千分の一も話せ
なかったのじゃないかと思ってお
ります。

先回は話が中心で認める事、承認すると言う事が
何程自然治癒力・免疫力・生きる力になるのかとい
う話をさせて頂きましたら、あつと言う間に30分
の時間が過ぎてしまいましたので今日は身体を中心に
普段みなさんが中々していないメンテナンスを簡単
に、尚かつ即効性があると言うところを扱っていき
ます。

昨年寄せて頂いてから今日までの間にいろんな事
がありました。

これからお伝えする心と身体のセルフメンテナ
ンスと云って脳科学であるとかコミュニケーション学、
生態学などを取入れた調整のヨガ、ピラティス等の
ボディワーク系のを、自分でプログラム作りま
したら保険師さんの繋がり、鹿児島県の高齢者健
康指導というところで使って頂く事になったのです。
そこで2ヶ月間データーを追いましたら、県内の半
分を対象にして私は10地区に行って1時間半の講演
と実技をしてきたのですが、1週間に1回2ヶ月
集まって頂いて、簡単な内容のものをやって頂いた
らなんと血圧の安定は直ぐ、体力測定の結果が全部
アップしたのです。一番トップのアンケートはマイ
ナス1～2k。10年前のズボンがはけるようになった。
体型的な事は多々あったのですが膝の手術をしなく
てよくなった方が出たのはびっくりしました。

後は聴力が戻った、肩こり腰痛等は結構改善して
いました。

それが、簡単にうまく行くんだという事で全国の
学会のほうで発表されましたら東北とか東京で養成
しているのですが、この春から三条の私のスタジオ
でも養成講座を始めますので指導者になりたいと思
われる方は入らせて頂きたいなと思います。今日は
その中で簡単な、座って出来る内容のものをご紹介
して、その後、呼吸法も出来ればいいなと考えてい
ます。

何故これが皆様に求められているのかって事を考
えるのですが、心が動かないと身体ってというのは動
いてくれないと思います。

先回は今の自分・状態を認めたら免疫力は上がるって事。意識的には分っていても無意識に働きかける脳の使い方を、脳を賢く使いましょうとお話させて頂きました。そして今日は更に認めた次は自分に希望を持てるかどうか、ここは大きい分かれ道になると思います。

その身体に対してのエクササイズを行っていきたいと思います。

何を扱うかと言いますと筋膜といいまして私たちの身体には骨もあれば内蔵等いろいろなものがありますがそれら全てに膜があり覆われています。全身身体の中を張り巡らされています。その膜が若々しくて健康的だとプルプルで水っぽいのです。そうすると流れる血液も滞りなく流れ神経も圧迫しないので身体は機能的に働きます。身体は良くなるようとしているのですがそれを阻害するものとして寒さ、ストレス偏った姿勢、打撲や高熱が原因となります。皆さん手で実験してください。

どちらの方でもよいので手のひらをちょうだいって感じで出します。



反対の手首を折り曲げて手首が痛い方は膜が癒着をおこしています。



そうしましたらその手を胸元に持っていきます。指を折り曲げてください。小指を包み込んで指先に向かって5回位しごいてください。



親指まで全部の指をしてください。



次は肩こりにいきましょう。

自分で出来る肩こり・腰痛治しです。

この時期は身体を緩ませてほしい。冬の間、身体は固まっているんです。

もうこの時期は殆ど春夏の身体になっていますが、それは左側から緩み始めるのです。片側から緩み始めると身体がねじれますからそのねじれが起きる事によって痛みがおきます。

それでは片手をこんなようにしてもらっていいですか。そして反対の手で二の腕を掌で包み込むようにしたら揉みほぐしてほしいのです。



結構力を入れていいんですよ。

骨から肉を剥がすように。

そして四本指を脇の下にさします。

ここに筋があるのでここを良く揉みほぐしてください。

若々しくて健康的な人の脇の下は窪んでいます。

親指を脇の下にさしたらこちら側を揉みほぐしてください。



ここに掌を置いたら圧力をかけてずらすだけ。
肋骨のすぐ下が、くびれが在った位置です。

そこにぐっと片側の手を入れたら骨が無いところ
ですから奥から肉を掴んで引っ張りだす。そして
今やったところを全部流すんです。摩るんです。こ
れはリンパの流れを促進させているのです。

そして両手を肩に乗せて後ろに廻すと軽いはずな
んです。



ストレッチも今の方法を意識して筋膜をイメージ
すると中身質が変わってきます。今日は千分の二の
話をできました。

私たちの心と身体はつながっています。是非皆さ
ん日々自分の心と身体の状態を大事にするとい
うことを、メンテナンスするという事を少し心掛
けて頂けたらうれしいなと思います。

ではこれで終わりたいと思います。ありがとうございました。

次週例会 3月25日 クラブ休会

次々週例会 4月1日 「雑誌月間」 若槻 雑誌委員長

