



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 43

2009. 6. 17 (No.2550)

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:58名中37名
 ■先々週出席率:74.55%

【ゲスト】

- ・ 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

【先週のメイクアップ】

- 【6.11】地区職業奉仕委員会へ
 ・ 山田富義さん
- 【6.16】三条北RCへ
 ・ 斎藤弘文さん、丸山行彦さん
 ・ 加藤紋次郎さん、山田富義さん
 ・ 小越憲泰さん、石橋育於さん



キンシバイ

会長挨拶

中村和彦 会長

ピサの斜塔を支える



ピサの斜塔は1173年基底部着工と同時に地盤沈下が始まり、4階まで完了の段階で傾きが大きくなり中止。

1272年再開、8階までで再び中断。

1360年再開され10年後8階鐘樓部を施工。200年かかって傾いた塔が完成した。

1973年、イタリア政府は「ピサの斜塔安定化設計施工国際コンクール」を企画。

塔の美観を損なう外部補強の禁止、傾斜角度はプラス0～マイナス1で現在の姿のまま安定させること周囲の建築物には一切損傷を与えぬこと、が条件。

軟弱地改良に優れたわがCCP工法の力をみせる時とばかりこれに応じ許可がおりた。

CCP工法とは、ボーリングマシンにより4.5cmのパイプを地盤に打ち込み地盤固結材を先端ノズルから瞬間的に吹込みつつ回転上昇させて、地中に直径50cmの柱状固結体を形成するのである。



「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

◎村上岩船RCより例会開催日の変更のお知らせが届いております。

平成21年7月より 火曜例会→月曜に

ニコニコBOX

中村和彦さん

水科様再度の来条、ありがとうございます。

先週、尾瀬に行って来ました。新緑がきれいでした。

石月良典さん

今日で1年最後の例会会場となります。

1年間ご協力ありがとうございました。

西山徳厚さん

1992年、入会させていただき、17年間お世話になり最後の例会になりました。三条ロータリークラブの発展をお祈りします。せがれが代わってお世話になります。

若槻八十彦さん

西山徳厚会員には大変お世話になりました。ありがとうございます。

水科様、卓話期待しています。

熊倉昌平さん

捧 賢一さんの著書「はざ木」を頂戴しました。

ありがとうございました。

捧 賢一さん

「はざ木」雑文をお読みいただき、ありがとうございます。

佐野勝榮さん

今日最後の会長・幹事あいさつですね。1年間ご苦勞様でした。

中村さんには土・日の尾瀬ヶ原、会津駒ヶ岳登山ではお世話になりました。

小越憲泰さん

今日が中村年度の最後の例会です。ご苦勞様でした。

小出子恵出さん

スマイルボックス担当の皆様、1年間ご苦勞様でした。

金子俊郎さん

中村会長、石月幹事、1年間大変ご苦勞様でした。

本日の卓話、水科様ありがとうございます。

野崎喜一郎さん

水科様の卓話があるので今日の例会に出席しました。楽しみにしています。

会田二郎さん

水科様、大変ご苦勞様です。とっても楽しみです。

樺山 仁さん

本日の卓話、水科様に期待して。若くありたいものです。川瀬康裕さん、 明田川賢一さん、松永一義さん、西川文夫さん、 成田秀雄さん、 米山智哉さん、船越正夫さん、 丸山行彦さん、

水科様、卓話ありがとうございます。

楽しみにしております。

6月17日分 ￥ 26,000

今年度累計 ￥1,139,000

卓話

「元気な人には訳がある No.3」

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



皆様こんにちは。3回目の今日は

皆さんのからだがおぼろげな状態でお帰り頂けたらと思っています。

1、2回目を思い出しながら進めさせて頂きたいと思います。

今、NLP、脳の使い方とか人間学とか実践心理学等の学びを深めています。

1回目は 脳の賢い使い方、脳は自分の言った事も相手の言葉も瞬間に反応して無意識に生理反応を起こします。という話をしました。

2回目は 脳はイメージと現実の区別が無いという話をしました。どんなイメージを持って自分に、回りに持っているかによって変化・影響があるということを実体験もしてもらいました。脳の機能は否定語が無いのでこうなりたくない、これは嫌だと言うことにおいては1回全部反応を起こして否定するのでエネルギーロスになるという話もしました。

人間の無意識と身体の繋がりが、脳と心と身体の繋がりが、感情のつながりという部分、それは自分に希望を持った時から始めて身体の変化を起こす事を体験しました。

その人が自分でやってみて変化がおきたらそれが小さいことであっても、素晴らしくその人の身体を変えていく、そして行動も変わって人生も変わるという話を聞かせて貰います。

梅雨時は泌尿器系と呼吸機系が弱くなります。

身体は皮膚呼吸をしているので湿気があると不具合をおこす方がいます。代謝の異常でもあるのですが腰が固くなり水分代謝がうまくいかなくて背骨の

中を通っているリンパ線や神経系も鈍くなるのでほっとすると細かい動きが出来なくて躓いたりクルマの運転で事故がおきたりしやすいです。

腰の中には泌尿器・生殖系が入っていますのでその廻りが固くなるのは悪影響を及ぼします。

内股が固い人は泌尿器系が不調です。内股を押しで痛いと感じる人は泌尿器系に注意してください。右が固いと頻尿で左側が詰っていますので揉解してください。その為には大腿で歩くのが有効です。1センチ踵を前に出すような感じで歩いてもらうだけでも良いです。

まず手首からです。片手を胸の前で水平にしてもらって肘の位置を覚えてください。そして肩だけを小刻みに20回位ゆすってもらって先程の肘の位置がもっと先に行っている筈です。

片手を前の方に（頂戴の手です）そのまま反対の手で手首を折り曲げます。

そしたらその手を胸元に持ってきて指を折り曲げて下さい。

根本から指1本ずつ包み込む様に指先に向かって全体をしごいてください。

全部の指を終えた後に手を合わせると指が長くなっている筈です。

顔に行きます。両方一緒にしたいので指を添えたらこめかみに、生え際が良いのです。頭蓋骨を感じるように押しながら後ろに引っ張りながら回すようにしてください。

そしたら手を少し下ろして顎関節と言われている所を同じように回して下さい。

Vサインをつくったら耳を挟んでけっこう強めにしごいてください。

2本指を揃えましたら耳の直ぐ下に筋肉の端があるのですが、ここをしごいてください。これが頸椎の一番上、頭蓋骨に入っている所ですがここは良く解してください。

そうしましたらさすって流してください。

次は鎖骨をしごいてください。

そうしたら両手を肩にのせて肘を前に後ろに回してください。

次は肩凝りにいきたいと思えます。お尻の上に平らな骨があるのですが上下にさすってください。手をグーにしたらもう少し強めにしごいてください。そのまま出来るところまで背骨に沿って上げて下さい。

右手を残して左手を下ろします。手の平を後ろ向きにします。さらに天井に届くくらいに伸ばします。息を吐きます。戻した時に手の平を前にしてねじっ

て上です。天井に届くように脇腹を伸ばしたら戻します。3回位します。

反対の手を前にしたらねじりこんでください。手の平を後ろにして天井に届く位にして。

もう少し肩凝りの筋膜に行きたいと思えます。

片手の二の腕をこのように揉みほぐします。結構手の平で包み込むようにします。4本指を脇の下にさして前を。

脇腹にいけます。本来の位置は肋骨の直ぐ下です。ここの奥から肉を掴み込むように真横に引っ張り出します。

流してください。

反対も同じです。

肩甲骨をほぐしてください。次は背骨の際をしてください。

骨盤の傾きは自律神経に影響を与えます。弾力性を戻すことで老化を防ぎ若々しさを取り戻すことができます。



3回寄せて頂いてほんとうに三条が好きになりました。

またお会いできたらと思えます。

7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆三条RC クラブ・フォーラム	2 ◆三条東RC クラブ・フォーラム	3	4
5	6 ◆三条南RC クラブ・フォーラム	7 ◆三条北RC クラブ・フォーラム	8 ◆三条RC 外部卓話 新潟県立 三条高等学校 校長 小島正芳 様	9 ◆三条東RC 会員卓話 山井伸泰 会員	10	11
12	13 ◆三条南RC 公式訪問事前訪問 第4分区 アシスタントガバナー 米山忠俊 様	14 ◆三条北RC 夜例会 「七夕例会」 18:30～ 於 三条ロイヤルホテル (記帳できます)	15 ◆三条RC 会員卓話予定	16 ◆三条東RC 外部卓話 三条北RC 会長 石川勝行 様	17	18
19	20 海の日 ◆三条南RC クラブ体会	21 ◆三条北RC 会員卓話 西山 斎 会員	22 ◆三条RC 夜例会 「納涼例会」 18:30～ 於 田上「わか竹」	23 ◆三条東RC 夜例会 「中澤年度激励 夜例会」18:30～ 於 三条ロイヤルホテル (記帳できます)	24	25
26	27 ◆三条南RC 植木康之ガバナー 公式訪問 於 おお乃 (記帳できます)	28 ◆三条北RC 外部卓話 「裁判員制度発足 に当たって」 新潟法務局職員	29 ◆三条RC 会員卓話予定	30 ◆三条東RC クラブ体会 (記帳できます)	31	

※近隣RC例会変更のお知らせ！(記帳できます)

- 加茂RC ————— 7月16日(木) 夜例会 於 例会場
- 燕RC ————— 7月16日(木) 夜例会 於 日の出
- 7月30日(木) クラブ体会
- 吉田RC ————— 7月17日(金) 夜例会 於 千ぐさ

次週例会 7月1日 クラブ・フォーラム

次々週例会 7月8日 外部卓話 新潟県立三条高等学校
校長 小島 正芳 様

