



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 12

2012.9.26 (No.2703)

第2560地区ガバナー／鈴木重 壱
 会 長／杉山幸英
 会長エレクト／丸山行彦 (クラブ奉仕A)
 副 会 長／高橋 司 (クラブ奉仕B)
 幹 事／若槻八十彦
 S A A／西山徳芳
 会 計／小出子恵出

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
 押してください)

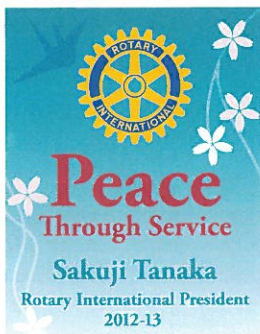
- 本日の出席会員数:54名中41名
- 先々週出席率:92.16%

【ゲスト】

- ・心と体のコーディネーター ガレージ1主宰
 水科江利子様

【先週のメイクアップ】

- [9.20] 三条東RCへ
 - ・菊池 渉さん、小越憲泰さん
 - ・中村和彦さん、五十嵐晋三さん
 - ・西山徳芳さん、山田富義さん
 - ・石橋育於さん、丸山行彦さん
 - ・浅野金治さん (9名)
- [9.20] 加茂RCへ
 - ・加藤紋次郎さん
- [9.20] 三条ローターアクトへ
 - ・杉山幸英さん、丸山行彦さん
- [9.21] 吉田RCへ
 - ・斎藤弘文さん、加藤紋次郎さん
- [9.22] 夏期交換学生帰国報告会(長岡)へ
 - ・杉山幸英さん、渡辺 稔さん



「奉仕を通じて平和を」

2012～2013年度国際ロータリーのテーマ

「八木ヶ鼻に向かって」



会長挨拶

杉山幸英 会長



皆さんこんにちは、挨拶申し上げます。

先週の22日(土)に夏期交換留学生・1年交換留学生の帰国体験報告会が長岡のまちなかキャンパス長岡で行われました。夏期交換学生は大学生と高校生、1年留学交換学生は高校生の男女1人ずつの2名でした。1年留学生の話では留学2～3カ月は英語を話せ

ずうつ病になりそうでしたが、気持ちを入れ替えて積極的に人に接し帰国する頃には英語がペラペラになりましたと言っておられました。男子高校生は100人の友達を作って帰国するのだと目標をたて、帰国までに達成したそうです。

積極的に人に接し、物を見て彼らの人生観は変わったと思います。日本は島国で外国に行ったり、外国の人に接したりすることが大陸の人より非常に少ないと思います。若い人は若いうちに外国に行って外国を知る事はこれからの人生及びこれからの日本には非常に大切な事だと思います。ぜひRCもその一翼を担って多くの若者を留学させてやるべきだと思って帰ってきました。

挨拶を終わります。

幹事報告

若槻八十彦 幹事

◎鈴木ガバナー事務所より

「10月ロータリーレートのご案内」
10月1日より 1ドル=80円（現行）

◎地区国際奉仕委員会より

「国際交流イベント“長岡ウォークラリー”のご案内」
日 時 10月13日(土) 9:00～15:00 (受付8:20)
場 所 アオーレ長岡 (集合・解散)
対 象 ・県内の大学生・高専等に通う留学生・交換留学生・ロータリアンと関係のある海外からの赴任者及びその友人
・2560地区のロータリアン・ローターアクト・インターアクト

◎地区社会奉仕委員会より

「社会奉仕セミナー開催のご案内」
日 時 10月26日(金)
受付14:30/セミナー 15:00/懇親会 17:00
場 所 アオーレ長岡 西棟3階 会議室A・B・C
内 容 第1部「ブルーリボン運動(北朝鮮拉致問題)」について
第2部「新潟県犯罪被害者支援センターの活動」について

本日の水科様の卓話に元気にさせてもらいたいと願います。

荻根澤隆雄さん

商工会議所会報 石垣に、近藤さんの随想が掲載されていました。

年を取ったせいかな、パートⅢ・パートⅣ、お願いします。

斎藤弘文さん

三条市民日中友好のつばさに参加し、楽しんで参りました。

石橋育於さん

先日の三条市国際協会の旅では、斎藤さん・船越さん・大沼さん・北山さんには大変お世話になりました。ありがとうございます。

中村光一さん

申し訳ありませんが、都合により早退させていただきます。

渡辺良一さん、金子俊郎さん、中林順一さん
歸山 肇さん、阿部吉弘さん、若槻八十彦さん
船越正夫さん、関川 博さん、小越憲泰さん
明田川賢一さん、丸山行彦さん、松永一義さん
高橋 司さん、会田二郎さん、米山智哉さん

水科江梨子様、本日は卓話ありがとうございます。お話楽しみにしております。

ニコニコBOX

杉山幸英さん

すごしやすくなりました。身をきたえましょう。
心と体のコーディネーター、ガレージ1の水科様、
歓迎致します。卓話をよろしくお願ひします。

山田富義さん

久々に例会最後までいます。
水科様、卓話ありがとうございます。
近藤さん美人が隣でうれしそうですね～。

近藤雄介さん

久しぶりに水科様にお会いできます。又、卓話ありがとうございます。

小出子恵出さん

水科様、卓話ありがとうございます。
土曜日に北アルプス蝶ヶ岳を登って来ました。
佐野さん・橘さんにお世話になりました。

菊池 涉さん

彼岸も過ぎ、いよいよ秋かと思ったら、又暑いですね。まだビールの季節ですね。

樺山 仁さん

朝夕の気温が下がり、虫達の声が聞かれる頃になり、人間様もやっとおちつきながら良い日々がおくれますよう。

9月26日分 ￥27,000
今年度累計 ￥362,000

■2700回例会を記念して在籍30年以上の 会員へ記念品の贈呈

斎藤弘文 会員 (在籍30年)



卓 話

心と体のコーディネーター ガレージ1主宰
水科江利子 様



皆様こんにちは、本日はお招き頂きありがとうございます。
ございます。

今日はお帰りの際、心と体が軽くなる内容にしたい
と思いますのでどうぞよろしくお願ひします。

心と体のコーディネーターという事で今までで27
年目になりますが実際皆様にお会いして30年近くに
なります。それまで多くの人と関わって、脳の仕組
みとか脳と心のつながりを皆様にお伝えして来て、
心と体のセルフメンテナンスと言う筋膜のマッサー
ジを全国講演して回っています。今年に入って、もっ
とその人なりのトレーニングは無いかなと加圧トレ
ニングに出会いました。藤原紀香、郷ひろみ、浜崎
あゆみが通うトレーニングスタジオがあり多くの著
名人が通っています。なんと、新潟県(燕市)出身
の加藤康子さんという方がやられています。二週間
で二回り位やせられたり、骨粗しょう症が改善したり、
と多くの効果が見られています。

今日は、脳と体のつながりについてお話ししようと
思いますが、言葉に出したりイメージしたりするだけ
で、体は無意識に反応するのだと見させていただけ
ました。そして、今年の7月に東北医療と共同で
被災地のトラウマケアに携わらせていただきました。
そこで鹿児島島の指宿のメディコムセンター医師
の花田りかこさんという方と出会い西洋医学だけに
頼ることに疑問を抱き、免疫力とか抵抗力が向上す
るのはやはりソーシャルサポートだと仰っていました。
ソーシャルサポートは易しく言うと「絆」だそ
うです。センターでは一年に一回、医師も看護師も
職員も患者さんも一緒になって打つ人、補助する人様々
な役割を立場や役割を考えずひとつになって行う事
で免疫力が向上するのだと。そして、面白いことを

お聞きしました。「知性が感性の蓋をする」知性が感
性をロックすると言うのです。私も脳仕組みや体の
仕組みなどを色々学びましたが3年前知識が邪魔を
する体験をしました。目の前の人にセラピーをする
のに目の前にいる人より知識で分析を始めてしまっ
たんです。そうしたときに、質問することもどう対
応するのも全くわからなくなって、あっ知識が感
性の蓋をする知性は大切だけれどもっと根底にある
私たちにある感性を磨く、敏感になると言うことが
大切なんだと思いました。もうひとつは、南三陸町
に昨年行った時のこと。南三陸、石巻と研修で回り
ました。自分も被災し着の身着のままで避難してい
るのに、被災者のケアをしている保健師さんたち
と出会いました。10日間くらい顔も洗えない、トイレ
も不衛生極まりないところで寝ないで仕事をして
いる人たちでした。自分を振り返ることなく働く保
健師さんの研修に半年かかりました。秋に伺って、
そして一ヵ月後看護師さんの研修が終わりました。
今年3月に仮設住宅に入ることが出来ました。スト
レスとは何か？3月は皆さん元気だった。7月になる
と皆さんよくない状態でした。南三陸町は役場のト
ップがほとんど亡くなられたと言うところで、3月に伺
ったときは心と体のセルフメンテナンスをしましょ
うと言う講演でしたが殆どの職員が参加しませんでした。
チラシを配ったりしましたが、住民の皆さんは
参加しましたが職員の皆様は殆ど参加されず、保健
師さんが10数名ほどでした。7月に行きました。殆
どの方が参加されました。しかも、男性がすごく多
かったです。そして脳の仕組み、言葉に体はこんなふ
うに反応するんです。イメージに体はこんなふうに
反応するんです。もっとそれ以上に自分は元気だ
と思うとこんなに元気が出るんです。

その後に瞑想を行いました。多くの人が嗚咽しま
した。男性の殆どの方が嗚咽しました。私はかつて
20年やっていますが、こんなに多くの人が嗚咽する
場面はありませんでした。泣くというより押し殺し
た声にならない嗚咽。そして、号泣されました。
後で聞きました。自分で何に反応しているのか？何に
不安に思っているのか？何に感じているのか？何が起
きているのか？わからないことが堰を切ったように
あふれ出て、自分って泣けるんだ。そして笑うこと
も出来るんだ。人間を取り戻したんだと。よく、講
演で怒ることや怒りの感情をどうしたらいいですか
と質問を受けるのですが、全て大事ななんだと。では、
それに気づいていることが大切で、反応できると言
うこと、表現できるということ。残りの時間は、そ
れを体験していただきたいと思います。

お隣の人とペアになって、お二人でお隣が三人の場所は三人で、お互いの共通点を30秒間ゆっくりと話してください。



見つかりましたでしょうか？

これは、昨日新人研修で行ったことです。「誕生日、出身地…見つからない人も多くいましたが、見方を変えるとすごく楽になることと、集中して見るときつくなります。万人に聞くこと、その人個人に聞くこと両方が必要だと言うことです。

なぜそのような事を聞いたかと言うと、その人たちが企業に行くと「違いを見つけられる」と言われる。

違いばかりを言われてどうしていいのかわからないと言っていました。違いばかりを見つけるんじゃなくて、共通項を見つけることで親近感が湧くし、実は免疫力が上がるのです。

たまたま、行った先で出身高校が一緒に年齢も違うのですが、心地いい状態が生まれました。では、またお隣の方と組んでいただいて筋膜を刺激すると言うことを体験していただきます。筋膜をたたいたりさすったりすることで小顔になったりすることは知られています。そして、最後はリラクゼーション。

緊張感やストレスが本来持っている潜在能力や免疫力に蓋をするのですが、呼吸方法で高めることを皆様と行いたいと思います。今日偶然組んだお二人は、運命の出会いなんです。被災地での話しですが、津波が来て同じ場所で同じ時間で目の前の人には亡くなり自分だけが助かった。もし私が朝具合が悪かったら、もし隣の人がある途中何かあったら出会わなかった。運命の出会いなんです。

それでは、前屈して手がどこまで届くか？
試してください。



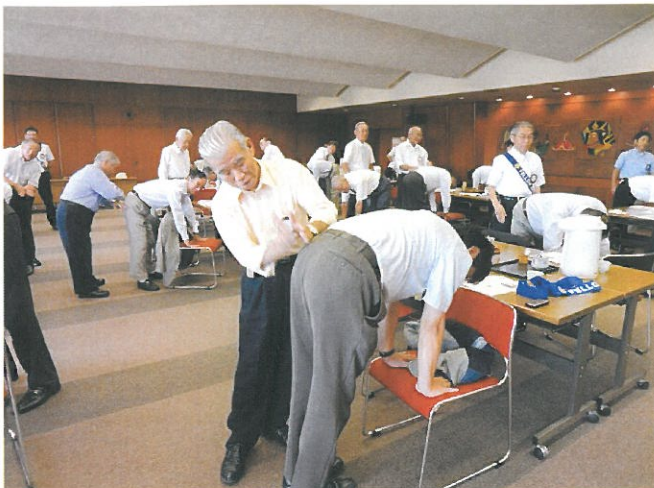
背の高い人が、椅子に手をついてもう一人が背骨をトントントンと叩いてください。



次は、腰を同じように叩いてください。くびれているところです。



そして、お尻のほっぺです。がんがん行ってください。



そして、もう一回やってほしいところはどこですか？と聞いてください。

もう一回前屈してみてください。

では、右手を上げてください。右手を上げると右の顔もほぐれてきます。胸骨を上にも上げるように。右手をねじるように。反対の左手を胸骨から上にも上げてください。



それでは、一分だけ深呼吸しましょう。大きく息を吸って、吐き出すときいやな事も、悪いことも吐き出しましょう。大きく吸って吐いて。奥歯をかみ締めている人頑張り過ぎです。両手が重い。背中が軽くなって行きます。

今日もし人生の最後の日だとしたら。周りに誰に居てほしいでしょうか？そして、どんな言葉をかけてほしいでしょうか？その言葉を得られるために、あなたは今日から何に気をつけていくでしょうか？

ゆっくり深呼吸をして目を開いてください。少しの時間ですがこんなふうにより深呼吸することで皆様の人生の源が開けていくと思います。

本日はありがとうございました。

10月のお祝い

◎会員誕生祝

24日 佐野勝榮さん

◎夫人誕生祝

3日 五十嵐幸子さん (晋三さん)

21日 会田陽子さん (二郎さん)



◎結婚記念祝

2日 石橋育於さん (久子さん)

3日 五十嵐晋三さん (幸子さん)

10日 藤田紘一さん (幸子さん)

10日 高橋 司さん (恵子さん)

15日 浅野金治さん (ちか子さん)

15日 渡辺勝利さん (美代さん)

22日 斎藤真澄さん (千也子さん)

24日 松永一義さん (シゲミさん)

25日 熊倉昌平さん (恵子さん)

27日 佐藤純二さん (のぶ子さん)

◎100%出席賞

43年 熊倉昌平さん

次週例会 10月10日 **クラブ休会**

次々週例会 10月17日 16日(火)～17日(水)
4RC合同社会奉仕事業

「東日本大震災被災地追悼と世界遺産『平泉』見学の旅」

