

SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

2014.3.5 (No.2771) 週報 No.33

第2560地区ガバナー／山崎 堅 輔  
会 長／丸山 行 彦  
会長エレクト／高橋 司 (クラブ奉仕A)  
副 会 長／五十嵐 晋三 (クラブ奉仕B)  
幹 事／船越 正 夫  
S A A／野崎喜一郎  
会 計／若槻八十彦

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:55名中37名  
■先々週出席率:84.31%

【ゲスト】

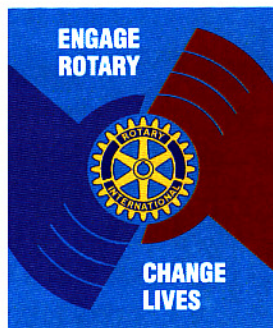
・ガレージ-1 水科江利子 様

【ヴィジター】

・分水RC会長 杉田和夫さん  
・米山奨学生 チャン・ナム・ソン君

【先週のメークアップ】

【3.1】米山奨学生終了式・歓送会(新潟)へ  
・関川 博さん



「ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を」

2013～2014年度国際ロータリーのテーマ

「両津湾」



会 長 挨拶

丸山行彦 会長



皆様こんにちは、ご挨拶申し上げます。  
ガレージ1の水科江利子様ようこそい  
らっしゃいました。私の記憶では今回で三  
回目の卓話だと思います。お話を聞いたた  
びに体が楽になったように思います。今回も  
宜しくお願い致します。

三月に入りだいたい暖かくなり春らしい  
日もあるようになってきました。そろそろ花粉が舞う時期に  
なり、私にとっては恐ろしい季節になってきました。最近花  
粉が舞い始めたようで鼻がむずむずし、目はしくしくしてき  
ています。花粉症になってからすでに40年ほどになりますが  
治りません。毎朝起きてから鼻を20回ほどかまないと、鼻水  
が止まりません。毎日何十回となくティッシュを使いますの  
で鼻がヒリヒリします。しかたなくこの時期は少し高級なや  
わらかいティッシュを使うようにしています。どこのドラッ  
グストアーに行っても、花粉対策コーナーが大きく設置して  
ありますし、新聞やテレビには花粉症関係の宣伝が多くなっ  
てきました。それを見ると花粉症に悩む方が大勢いるのだと  
分かります。早く完治する薬が開発されるようせつに願って  
いる次第です。水科様、花粉症が楽になるような体操はない  
でしょうか。

# 幹事報告

## 船越正夫 幹事

### ◎山崎ガバナー事務所より

「米山カウンセラー研修会開催のご案内」

日 時 4月5日(土)

受付・昼食 12:00~13:00/

研修会 13:00~15:00

会 場 万代シルバーホテル

### ◎佐々木ガバナーエレクト事務所より

「2014-15年度地区研修・協議会開催のご案内」

日 時 4月12日(土) 登録 8:30~9:20/

協議会 9:30~15:40/

懇親会 16:00~17:30

会 場 小千谷市総合体育館 他

### ◎田上あじさいRCより

「創立20周年祝賀会のご案内」

日 時 4月27日(日) 受付 14:00~/

式典 14:30~/祝宴 15:30~17:30

会 場 湯田上温泉 ホテル小柳

### ◎地区青少年奉仕委員会より

「インターアクト年次大会 報告書」が届いております。

### ◎交流ルームひばりの佐竹代表より

「東日本大震災追悼式典のご案内」

日 時 3月8日(土) 9:00~10:15

会 場 三条市総合福祉センター 1階ロビー

参加予定者 三条市民、避難者(市内外)ほか

※3月11日(火)は、交流ルームひばり内で献花と黙とうを行います。

### ◎地次週 13日(木)は、「市内4RC合同例会」です。

※12日(水)の例会は合同例会に振替いたします。

開会点鐘 12:30

(11:45よりお食事の用意が来ております。)

閉会点鐘 13:40

会 場 ジオ・ワールドVIP グランドホール

# ニコニコBOX

## 分水RC 杉田和夫様

分水ロータリークラブは、今年で40周年を迎えます。

5月10日に記念式典を行います。是非大勢のご出席をお願い致します。

## 丸山行彦さん

水科江利子様、卓話ありがとうございます。体操楽しみです。

## 関川 博さん

米山奨学生カウンセラーの任務は本日で終了ですが、ソン君とは今日から新たにスタートです。皆さんありがとうございました。

## 渡辺良一さん

ソン君就職おめでとう！ご活躍をお祈りします。

水科様よろしくお願い致します。

## 杉山幸英さん

ソン君の卒業を御祝申し上げます。

本日の水科様の卓話楽しみです。

## 野地貞儀さん

年度末の気ぜわしい時期になりました。寒暖の差に留意して体調維持に努めたいものです。

## 荻根澤隆雄さん

少々眠たいです。早寝、早起のせいでしょうか。

身体が春を感じ始めましたかな。

## 松永一義さん

ギックリ腰で1週間床に就いていました。苦しい日々でした。健康には気を付けましょう。

## 吉井直樹さん

雪かきをしない分、身体がなまっています。

本日水科様、宜しく申し上げます。

## 米山智哉さん

水科様毎度ありがとうございます。

## 樺山 仁さん

降雪も少なくこの冬はこの三条では楽々でした。

本日の卓話に期待しております。

## 小越憲泰さん

都合により早退します。

五十嵐博宣さん、阿部吉弘さん、川瀬康裕さん、

若槻八十彦さん、会田二郎さん、高橋 司さん、

明田川賢一さん、野崎喜一郎さん、金子俊郎さん、

五十嵐昭一さん、大沼公成さん、伊藤寛一さん

水科様、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。

3月5日分 ¥ 26,000

今年度累計 ¥1,105,100

分水RCの杉田会長が「創立40周年記念式典」のPRにいらっしゃいました。



日時 5月10日(土) 登録 12:30~  
 記念式典 13:00~  
 記念講演 14:00~  
 祝賀会 15:15~

会場 燕市分水公民館

米山奨学生チャン・ナム・ソン君よりお手紙をいただきました。



一年間 暖かき見守り 頂き本当にありがとうございました!!  
 奨学金のおかげでバイトを減らすことが出来て勉強に集中することが出来ました。  
 何卒では 貴校のチャンスも頂いたり 勉強も 英語・フランス語の勉強もはかばかしくなりました。  
 そして 岡川お父さんと過ごした日々が ロータリー精神と日本人の生き方を学びました。  
 お母さんからは日本の伝統文化も学びました。お父さんから教わった「心」は一生の宝です。  
 ごお返しは、折来心ず日版の架け橋となってお返しいたします。  
 三条ロータリークラブの皆様へご健康とご幸福祈ります!!  
 平成25年度・ロータリー・米山奨学生  
 TRAN NAM SON より

## 卓 話

心と体



### ガレージ-1 水科江利子 様

皆様、こんにちは。

今回が3回目ということで、私の話しも重複することもあると思いますが、残り時間が30分を切ってしまいましたので早速本題に入りたいと思います。

私は被災地に1ヶ月目から行っておりますが、昨年も石巻という所に行きました。その町では手が足りない所がありまして、それは、自分たちが自分たちの健康をつくっていくということでのボランティアのリーダーです。その為、3か月間で回ってきました。

今回はその話を中心にしたいと思ってまいりましたが、会場までの階段でメンバーの方々から「後ろ姿に歳がでる」という話や、「食べても痩せる方法はないか」「花粉症の対策」などいっぱいリクエストがあったのですが、少し前回までの復習からしたいと思います。

「業と心と体のつながり」という私たちが目に見える部分もそうですが、目に見えない部分を理解すると変化を起こしやすいです。

心理学に基づいた、そこに免疫を加えた考え—今は特に、体が痩せる体質になる「酵素」を使うとか、気の流れ等が現象として人間関係も変えていくという一連の流れの中での勉強会を行っております。

その中で特に人間のすごさを感じます。

私は、旦那様がくも膜下出血で半身不随になった女性を知っています。その旦那様は私と同世代なのですが、タクシーから降りられる時の姿は、まるでその女性の父上様のような様子でした。体の姿勢、顔、動きも80歳代に見えました。また、話し方にも後遺症がありましたし、右手の動きにも表れていました。そこでわたしは、旦那様に加圧トレーニングをしていただきました。すると、5分で顔が変わりました。それを見た奥様が涙ながらに「やっと前に戻ってきた」と言われ、それから30分後、不自由だった右手も上がり話す言葉も聞き取れるようになりました。帰る時には、自分だけの力でタクシーに乗車されていきました。その方は、週2回のトレーニングを半年行い、本当に回復されました。

最近はどうつの方、難病の方が、パートナーとして

の1対1のトレーニングで大きな改善がみられるため、いらっしゃる方が多くなりました。

最近多いのは、社長業の方です。共通していることは何かと私はよく考えますが、結果として皆様の体は改善されていきます。私はそこには「人間を締め付けないということが大事である」ということの表れだと思っています。

今回は、以前話していた「自分がどんな言葉を使って、どんなイメージをしていたかで、速効で瞬間で無意識的に、私たちの心も体も影響を受けていた。また、まわりにも影響を及ぼしていた」ということを、時々思い出していただきたいと思います。心と体に速効性のあることはモチベーションを高めます。しかし、一回だけでは完全ではありません。継続でき、しかもみなさんが自分でできることをお見せしたいと思います。

今すごく話したいことは、南三陸の被災地で呼吸でリラックスしたところ、100名近い男性が最後には全員、声を出して泣いていた、ということです。「心がほぐれ、体もほぐれて緊張という縛りをほぐしてやることで、浄化だったり排出機能が高まることになる」と、私は思っております。人は自分の力を取り戻そうとするときに、自然と涙が出るのだと思います。私たちは流れを作って前に進む為、一度いらぬものを流す必要があると、近年は思っています。近年は情報もいっぱいあります。そんな時、自分を中心に安心感をもち、戻って選択することが重要です。

私の息子の話ですが、肺と心臓の間に8cmの腫瘍がありました。ガンセンターに運ばれましたが、炎症があるので手術ができないと言われ、2カ月後の節分の日に手術をするまで自宅で過ごしました。健康の大切さはもちろんですが—幸い、腫瘍は良性のものでしたが、組織検査の結果が分かるまで2週間ほどではありましたが、最悪のことなども考えるわけで、本当に「希望がもてることの重要性」を感じました。

長生きで有名な徳之島に3~4回行きましたが、町の方がこんな話をしていました。「長生きには秘訣がある。それは色気（ときめき）が重要だ」と言っていました。それと同時に、姿勢が健康のもとだと思っています。

花粉症の話ですが、いくつかのパターンがあります。3月のこの時期は、体が右側から始まり、左側・骨盤がゆるんで春の体が終わります。その頃は、急な寒さだったり暑さだったりしますが、寒いと体がねじれて血液の流れが悪くなります。特に肝臓のケア、腎臓の濾過機能が目いっぱいになると、外部からくる毒素を排除できにくくなります。それをどこで防ぐかという、鼻なのです。鼻の粘膜が頑張ってくれて、鼻炎になりやすくなります。特に腎臓のケアが重要になってきます。それから、気の流れです。春は上から流れるため、特に首や猫背等により滞った気の流れで炎症が起き、アレルギー等が起りやすくなるので、特に首の調整が重要になってきます。このような症状は2月から発生します。

それから、食べても太りにくい体のことです。人工の調味料や甘味料が神経を麻痺させ、我々の食べる量を増やします。それが、太る原因・老化の原因になっています。完全に防ぐことは不可能なので、それを外に出すことが必要になってきます。そこで重要なのが呼吸です。呼吸を一回するだけで、骨盤が動きます。肩甲骨もうごきます。そして頭蓋骨も動きます。そうしますと、血液が全身をめぐる、体を活性化させます。まず呼吸がしやすいということは、肩甲骨が重要。それと、肋骨にこわばりがあると肺を圧迫します。そこで、肋骨をケアするだけで簡単に呼吸が楽になる。というのをやってみたいと思います。

深呼吸してみてください。呼吸が詰まっていたとしたら、肋骨のまわりの老化が進んでいると思ってください。左側の鎖骨のまわりのリンパ節の部分をしごいてください。脇の下のリンパ節もしごいてください。内臓が正しい位置にくと、顔が若々しくなります。息を吸いながら手を上にあげてください。左右ともやってみてください。それからゆっくり緩めます。楽だという意識を、呼吸と同時に思い出してください。意識したところに、私たちの気の流れが起きます。そして活性化されます。疲れが取れます。今日は水分を十分摂ってください。

微笑みながら怒ることはできません。私たちは、外側をつくることで影響する心があります。微笑みのエネルギーが体の細胞にいきわたるように、下あごのエラのあたりをガツンと落とすように、口の中に大きな空洞をつくります。頭の上にあたたかい太陽を想像しましょう。頭の中から入ってきて、今つ

くったのどの空洞を通して、それをごくと呑み込むように大きく息を吸って。息を吐いた時、両方の肩が腰のあたりまで下がってくるイメージです。首が長く伸びて、背筋が伸びます。首の一番上の方から、太陽の光が一つ一つと流れて背骨全部に流していきましょう。最後に、呼吸するたびに骨盤まわりに広がるように、両方の肩→ひじ→内臓→心臓→肺→腸→膝→足首→指先まで、温かいやさしい光が流れるようにゆっくり息を吸って1・2・3・4。そして止めたら力をゆるめ、ゆっくり吐いて胸を広げ、肩も広がるようにして楽にします。24時間働き続けている細胞に感謝の気持ちを込めて、もう一回だけ深呼吸しましょう。目を開けてください。視界が広がった。肩の疲れが楽になった。細胞がリフレッシュしたと思ってください。

最後に。石巻を15か所回った時、夫も子どもも家も流され、お孫さんと生活している元気な60代の女性に出会いました。「私は元気でなければ崩れてしまう」とおっしゃってました。「今は少しの時間も安心する言葉を体で感じたことがない」と話されました。

今は情報が多く流れすぎて、自分の体の流れを止めているように思います。

どうか皆さん、体の中の流れを呼吸でつくってみるのも一つの健康法だと思います。

今日は皆さん、本当にありがとうございました。



次週例会 3月19日 「外部卓話」  
済生会三条病院 院長 郷 秀人 様

次々週例会 3月26日 「外部卓話」  
ロータリーEクラブ サンライズ会員  
三之町病院名誉理事長 山本 賢 様

