



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 37

2015. 5. 20 (No.2822)

第2560地区ガバナー／佐々木昌敏
会 長／高橋 司
会長エレクト／五十嵐晋三(クラブ奉仕A)
副 会 長／川瀬康裕(クラブ奉仕B)
幹 事／野崎喜一郎
S A A／松永一義
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)

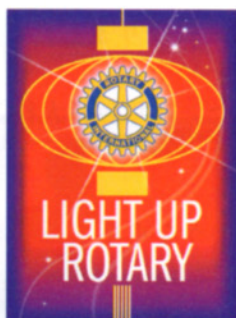
■本日の出席会員数:51名中35名
■先々週出席率:85.71%

【ゲスト】

・曾田 信子様

【先週のメイクアップ】

- [5.16] 佐渡南RC創立40周年へ
・野崎喜一郎さん、松永一義さん
- [5.17] 越後春日山RC創立20周年へ
・高橋 司さん、杉山幸英さん
- [5.18] 三条南RCへ
・五十嵐昭一さん、斎藤弘文さん
- [5.19] 三条北RCへ
・五十嵐昭一さん



「ロータリーに輝きを」

2014～2015年度国際ロータリーのテーマ



会長挨拶

高橋 司 会長



皆さん今日は。

本日の卓話は「美脳イメージトレーニング」と題して曾田信子様です。後程宜しくお願いします。

5月17日(日)に越後春日山ロータリークラブ創立20周年記念式典に、私と杉山会員とで出席しました。前日16日(土)の佐渡南ロータリークラブ40周年記念式典には野崎幹事とSAA松永会員に行ってもらいました。会場は直江津駅直ぐ前のホテルハイマートで約200名の出席者でした。友好クラブとして甲府西R.C、米沢中央R.Cの出席がありまして上杉謙信と武田信玄の繋がりがそうです。越後春日山クラブは会員数50名で女性会員が15名と県内でもTOPだそうです。記念講演は第2640地区(大阪南部・和歌山)パストガバナー米田真理子氏でロータリーの勉強会という感じでした。講師の人選もなかなか難しいです。

今日は何の日

チャールズ・リンドバーグが大西洋単独無着陸飛行に成功した日です。1927年、今から88年前の5月20日5時52分ニューヨーク、ロングアイランドのルーズベルト飛行場を飛び立ち、5月21日22時21分パリのルブルジェ空港に着陸、飛行距離は

5, 810 kmで飛行時間は33時間29分30秒だった。

これにより、リンドバーグはニューヨーク・パリ間を無着陸で飛んだ者に与えられるオルティエグ賞とその賞金25,000ドル、更に世界的な名声を得た。飛行機はスピリット オブ セントルイス号 単葉単発単座のプロペラ機です。(単葉とは主翼が1枚、単発とはエンジンが1基、単座は操縦席が1ヶです)

スピリット オブ セントルイス号は、リンドバーグの指示の下に特別にカスタマイズされた機体であった。多量の燃料(ガソリン)を積むべく操縦席の前方に燃料タンクを設置したため、座席からは直接前方が見えず潜望鏡のようなものを使うか、機体側面の窓から顔を出す必要があった。

当時、無名の操縦士だったリンドバーグには出資者が少なかったため、他のオルティエグ賞挑戦者のように大型の機材を用意できず、また機材そのものもリンドバーグが望んだベランカ社製品より性能の低いものにせざるを得なかったことから、前方視界を犠牲にして燃料の搭載量を増やすことで対処したのである。さらにバックアップの操縦士を乗せることもできなかったため、パリまでの全行程を一人で操縦し続けるという過酷な飛行となった。飛行中、リンドバーグは強い睡魔に襲われたが、これを克服してパリに到達した。

現在、この機体はスミソニアン航空宇宙博物館に展示されている。また、パリ上空で「翼よ、あれがパリの灯だ!」と叫んだとされるが、この台詞は後世の脚色であり、リンドバーグはその時自分がパリに着いたことも分らなかったという。実際に発した最初の言葉としては、「誰か英語を話せる人はいませんか?(この後英語を話せる人に「ここはパリですか?」と尋ねる)」であるという説と、「トイレはどこですか?」であるという説の2つがある。いずれにせよ、「翼よ、あれがパリの灯だ!」の出所は自伝「The Spirit of St. Louis」の和訳題であり、日本語では広く知られているが、英語圏ではこれに対応するよく知られた台詞は存在しない。

人工心臓の開発

リンドバーグの大きな業績の一つとして人工心臓の開発がある。リンドバーグには心臓弁膜症を患っている姉がおり、心臓病の治療法を開発したいという思いから生理学者アレクシス・カレルの研究室を訪れた。2人は意気投合し共同研究をおこない、1935年に世界初の人工心臓である「カレル・リンドバーグポンプ」を開発。これは今日の人工心臓の原型となっている。組織が体外で生き続けるための生理学的条件についてはカレルの知識が、血液を連続して環流させるポンプ装置の発明についてはリンドバーグの工学知識が生かされた。

幹事報告

野崎喜一郎 幹事

◎三条ローターアクトクラブより

「6月第一例会のご案内」

日 時 6月4日(木) 19:30~

会 場 リサーチコア 4階・異業種交流室

ニコニコBOX

高橋 司さん

暑くなってきました。熱中症に気をつけましょう。曾田信子様、卓話ありがとうございます。

斎藤弘文さん

三条八幡宮春季大祭、三条祭りが吉井祭典委員長のもと立派に行われました。吉井さん、御苦労様でした。

吉井直樹さん

三条祭りでは大変お世話になりました。無事舞込みまで雨にあたらず、終了できました。来年も宜しくお祈りします。

樺山 仁さん

三条祭りも終わり、いよいよ夏となります。体調に気をつけましょう。本日の曾田様の卓話から元気をもらいましょう。

野崎喜一郎さん

田島の諏訪神社で三条祭りの行列を見学しました。大変すばらしかったです。参加された方々、お疲れさまでした。

五十嵐晋三さん

21日、22日ファイヤーサイドミーティングよろしく御願ひ致します。

菊池 渉さん

久々のロータリーです。この前出席した時は“冬”だったのに今日は“夏”です。

荻根澤隆雄さん

吉井会員、今年の三条祭りは何点でしたでしょうか! 祭典委員長ご苦労様でした。

若槻八十彦さん

今日はとても良い天気になりました。

関川 博さん

青天の三条祭りでした。吉井会員大役ご苦労様でした。

宮本信秋さん

曾田様、本日の楽しそうな卓話よろしくお祈りします。

中林順一さん

だいたい脳が劣化して来ましたので、今日は少し改善させてもらいたいと思います。トレーニングよろしくお祈りします。

小林吾郎さん

久しぶりの例会です。

成田秀雄さん

久しぶりの出席です。

曾田信子様卓話ありがとうございます。

衛藤泰男さん

本日もよろしくお祈りします。

曾田様卓話ありがとうございます。

小出子恵出さん

曾田様、卓話ありがとうございます。

「美脳とは」楽しみにしています。

丸山行彦さん、山田富義さん、金子俊郎さん、

小越憲泰さん、五十嵐昭一さん、渡辺良一さん、

中村信一さん、五十嵐博宣さん、杉山幸英さん、

木村文夫さん

曾田信子様、本日は卓話ありがとうございます。

お話し楽しみにしております。

5月20日分 ￥ 26,000

今年度累計 ￥1,017,000

野水文治 名誉会員に 「名誉会員の楯」の贈呈

～ ロータリーへの貢献に
感謝の気持ちを伝えるために ～



「卓話」

「美脳イメージトレーニング」

曾田信子様



ただいまご紹介いただきました、美脳イメージトレーニングのトレーナーをしております、燕市からやって参りました、曾田信子と申します。よろしくお祈りします。

つい先日まで派遣の仕事をしておりましたが、常に疲れていた

んです。ただ私の思いは常に元気で生き生きと、健康に日々を過ごしたいと思いながら、でもどこかいつも疲れている自分が居ました。そんな時に、この美脳イメージトレーニングを作った、いつも元気な状態をキープ出来ている水科江利子さんにお会いし、これを学びたいと思いました。

30分ですが、脳を美しくしながら体のケアをしていきます。これから筋膜を意識しながら、摩ったり揉んだり叩いたりしながら体をほぐし、代謝の良い体にしていきます。

少し筋膜の説明をします。皆さんの体には筋膜という、骨、筋肉、内臓、血管、それらが全て薄い膜につまっています。健康で若々しいとプルプルみずみずしいんですね。ところが姿勢の癖、寒さ、ストレス、高熱等で簡単に硬くなってしまい、膜同士、骨、内臓などくっついたりして、冷え、コリ、痛みに現れてきます。

これから動いていきますが、その前に脳を使う実験です。手のひらを出してみてください。そこでイメージしてください。手のひらの上に真っ赤な梅干しがあります。それを良く観察してみてください。それをひとつ口の中に入れてみてください。味わってみます。どうでしょう。体に変化がありましたか。酸っぱくなったり、唾が自然に湧いてきたり。イメージをしただけで体が反応する、これは人間が本来持っている機能ですが、ストレスが溜まっていたりすると、反応が鈍くなったりします。

これからご説明することは、簡単に全身の筋膜ケアをする方法です。



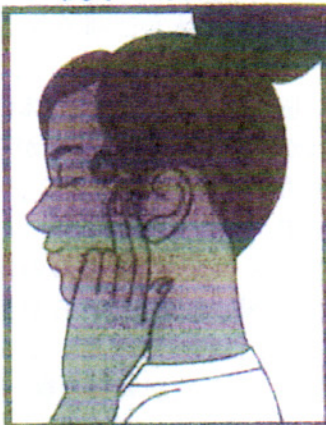
筋膜ケア ~心と体のセルフメンテナンス・美脳イメトレ

資料: 水科江利子(心と体のコーディネーター・美脳イメージトレーナー・ガレージ1主宰)

あなたの健康づくりに美脳イメトレが® 筋膜ケアを取り入れてみませんか？
 筋膜とは、筋肉についている薄い膜のことです。この筋膜をほぐせば、血管やリンパの流れがよくなり、人が本来持っている体の機能を回復したり、活性化する効果が期待できます。
 だれでも簡単にできるケア方法ですので、「肩が痛い」・「腰がちょっと…」というときにおススメです。
 気になる症状は毎日のケアで解消し、毎日をいきいきと楽しく過ごしましょう♪



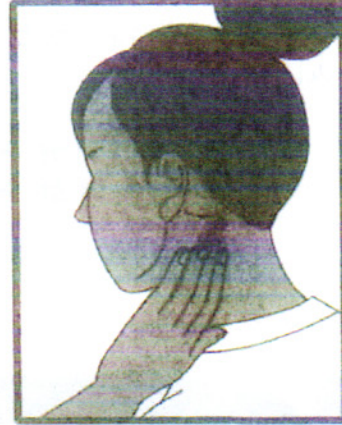
▼顔の筋膜ケア



① こめかみを外回し。
耳の前を外回し。



② 耳の前後をV字に
さすったり、耳をほぐす。



③ 耳の後にでっばっている
骨やエラの裏あたりを、
やさしくほぐす。



④ 耳のうしろから鎖骨に
向かってリンパを流す。



⑤ 鎖骨にそって
リンパを流す。



⑥ 両手を肩にのせ、
大きく後ろに回す。
肩甲骨を動かすように。

▼肩・ウエストのメンテナンス



① 二の腕・肘下をさすったり、もみほぐす。



② 脇の下を前、後ろともによくもみほぐす。



③ 体側をよくもみほぐし、筋膜をはがす。



④ 手首から体にそうようにさせる。

※終わったら、反対側も同じようにやってみましょう!



6月の行事予定

三條ロータリークラブ例会日

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◆三條南RC 「創立記念日に 寄せて」 馬場信彦 第20代会長	2 ◆三條北RC 「家庭会合報告会」	3 ◆三條RC 「三條市の 空き家対策」 三條市経済部 営業戦略室 室長 恋塚忠男 様	4 ◆三條東RC 「外部卓話」 (株)ソボフジ 押見野 浩市 様	5	6
7	8 ◆三條南RC クラブ休会 (記帳できます)	9 ◆三條北RC 「外部卓話」 まちあるきナビゲーター 藤井芳輔 様	10 ◆三條RC 「クラブ・フォーラム」 五十嵐晋三 会長エレクト	11 ◆三條東RC 「クラブ・フォーラム」	12	13
14	15 ◆三條南RC 「クラブ・フォーラム」 星野健司 会長エレクト	16 ◆三條北RC クラブ休会 (記帳できます)	17 ◆三條RC 「一年を振り返って」 高橋 司 会長 野崎喜一郎 幹事	18 ◆三條東RC 「一年を振り返って」 長谷川恵慈 会長	19	20
21	22 ◆三條南RC 「クラブ・フォーラム」 星野健司 会長エレクト	23 ◆三條北RC 「今年度を 振り返って」 岡田 健 会長	24 ◆三條RC 夜例会 「会長幹事慰労会」 18:30～ 於 二洲楼	25 ◆三條東RC 夜例会 「会長幹事慰労会」 於 加賀苑 (記帳できます)	26	27
28	29 ◆三條南RC 夜例会 「会長幹事慰労会」 於 松木屋 (記帳できます)	30 ◆三條北RC 「会長幹事SAA 慰労会」 於 餞心亭お・乃 (記帳できます)				

※近隣RC例会変更のお知らせ！(記帳できます)

記帳場所

- 分水RC 6月 16日(火) 夜例会
- 燕 RC 18日(木) 夜例会
- 加茂RC 18日(木) 夜例会
- 分水RC 23日(火) クラブ休会
- 吉田RC 26日(金) 夜例会

- 大栄信用組合本店(来客入口正面)
- 燕三条ワシントンホテル
- 加茂市産業センター
- 大栄信用組合本店(来客入口正面)
- 齋藤税務会計事務所

次週例会 6月3日 「三條市の空き家対策」
三條市経済部 営業戦略室
室長 恋塚忠男 様

次々週例会 6月10日 「クラブ・フォーラム」
五十嵐晋三 会長エレクト

