



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

2020.2.26(No.3040)
週報 No. 31

楽しいロータリーでつながろう

第2560地区ガバナー／大谷 光夫
 会 長／若槻八十彦
 会長エレクト／野崎喜一郎 (クラブ奉仕A)
 副 会 長／小出子恵出
 幹 事／柳 取 崇 之
 S A A／中 條 克 俊
 会 計／西 山 徳 芳
 直 前 会 長／松 永 一 義
 会長ノミニ／明田川賢一 (クラブ奉仕B)
 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
 押してください)

- 本日の出席会員数:60名中31名
- 先々週出席率:80.00%

【ゲスト】

- ・一般社団法人セルフアドヴァンス協会
代表理事 水科江利子 様

【先週のメイクアップ】

- [2.20] 三條東RCへ
・若槻八十彦さん
- [2.21] 第3回RLI推進準備委員会
(新潟)へ
・関川 博さん
- [2.25] 三條北RCへ
・神子島正樹さん、中村和彦さん、
・五十嵐晋三さん、松永隆夫さん、
・杉山幸英さん、中沢真幸さん、
・石橋育於さん、丸山行彦さん、
・山田富義さん、小出子恵出さん



2019～2020 年度国際ロータリーのテーマ



会長挨拶

若槻八十彦 会長



皆さん、こんにちは。

昨日は三條クラブの皆さまから、斎藤弘文会員の叙勲祝賀会にご出席をいただき、誠にありがとうございました。おかげ様で素晴らしい祝賀会となりました。発起人の一人として、厚く御礼申し上げます。

さて、早いもので今度の日曜日から3月となります。1月、2月はあっという間に過ぎてしまいました。雪がない冬というのは、何とも落ち着きのない感じがいたします。

これまでも雪の少ない「暖冬小雪」と呼んだ冬は何度もありましたが、今回のように異常に雪の降らない冬はどう呼んだらいいのでしょうか。

今、じわじわと新型コロナウイルスの感染が広がっていますが、日本人特有の冷静さというのでしょうか、あるいは呑気さというのでしょうか、新聞・テレビのニュースでは危機感が伝わってきませんが、それこそ日本人特有の勤勉さで、手洗い・うがい・マスクの着用で周りの人に迷惑をかけないように気を付けて、一日も早くこの危機を脱したいものです。

今日は水科江利子様から何回目かになります卓話をいただきます。水科様、今日も楽しみにしております。どうぞよろしく願いいたします。

以上で会長あいさつを終わります。

幹事報告

柳取崇之 幹事



◎地区事務所より

「ブラック・タイ・パーティーのご案内」

日時 4月25日(土) 18時～
会場 プレミアホテルTSUBAKI(札幌市)
対象者 ポール・ハリス・ソサエティ会員
および入会希望者
締切 3月25日(水) 必着

ニコニコBOX

若槻八十彦会長

昨晩は、斎藤会員の祝賀会に参加いただきありがとうございました。

水科様、卓話楽しみにしています。

斎藤弘文さん

昨夜の祝賀会、本当にありがとうございました。

柳取崇之さん

昨日は、斎藤さんの受章記念祝賀会に参加致しました。大変素晴らしい祝賀会に感動しました。

水科様、本日は宜しく御願います。

野水靖之さん

昨日開催された斎藤弘文会員の受勲祝賀会。ごあいさつされた斎藤さんの言葉に感動し、改めて、同じ三条ロータリークラブで時を共有し、活動できていることを誇らしく思いました。御招き頂きありがとうございました。

滝沢 亮さん

昨晩の会に参加させていただきありがとうございました。斎藤会員おめでとうございます。

船越良則さん

斎藤さん、昨日はありがとうございました。すばらしい会で感動しました。今後もよろしく願います。

石倉政雄さん

斎藤弘文さん祝賀会に参加させて頂き有難うございました。そして斎藤さん、誕生日おめでとうございます。

落合孝夫さん

斎藤さん、叙勲祝賀会ありがとうございました。とても盛大な会で、感動しました。水科様、卓話よろしく願います。

梨本次郎さん

昨日は斎藤弘文さんの叙勲を祝う会が大変素晴らしく感動しました。改めて御礼申し上げます。本日は水科様、卓話宜しく願います。

渡辺勝利さん

斎藤会員の祝賀会、盛会おめでとうございます。

五十嵐晋三さん

斎藤さんの叙勲祝賀会、盛会でした。有意義な楽しい一夜でした。

樺山 仁さん

昨夜の斎藤会員の御祝すばらしく、楽しくすごしました。本日の水科様の卓話を楽しみにしております。

衛藤泰男さん

休日に、アジアで初のアカデミー賞受賞映画、パラサイト(半地下の家族)を鑑賞しました。賞を取るだけあって、大変おもしろかったです。

石橋育於さん、松永一義さん、丸山行彦さん、石黒良行さん、山田富義さん、五十嵐博宣さん

斎藤弘文さんの祝賀会に参加させていただきました。ありがとうございました。

杉山幸英さん、中村信一さん、小林吾郎さん、西山徳芳さん

水科江利子様を歓迎申し上げます。本日は卓話ありがとうございました。お話楽しみにしております。

2月26日分 ￥ 28,100
今年度累計 ￥ 1023,750

「卓話」



一般社団法人セルフアドヴァンス協会
代表理事 水科江利子 様

私は、心と身体のセルフケアと言うテーマで30年前から全国各地で講演講座に招致して頂いています。

東日本大震災後も、宮城県石巻市、南三陸町を中心に被害の大変な地域に7年間、心身の健康支援で通いました。

震災1年半後、南三陸町の支援者の講演に招かれた時のことです。働き盛りの50代前後の男性の参加者が100名集まっていました。復興支援で、心も身体も強張っていらっしゃった皆様に「心と身体をほ

ぐす」ことに注力し、最後は呼吸を整えてもらいます。心身がほぐれると涙が自然と流れる方は多くみましたが、その日は、リラクゼーションの呼吸の誘導で、殆どの方が声をあげて号泣されたのです。掛ける言葉も見つからず、講演を終了しお見送りするのが精いっぱいでした。

その時、多くの方が私に「自然と涙が出たら、身体がラクになった。これでやっと前に進めそうだ。」そう話されたのです。

私たちは、感覚感情を押し殺してしまうと、それは知らず知らずにストレスとなり、心身に影響します。自分で気づいてあげることは大事なことです。

また、40代でパーキンソン病の男性がご夫婦で関東から、パーソナルトレーニングにいらして下さいました。顔や首回りには脳に血液を送る重要な箇所です。特に左側は脳に送り込む血管があります。

以前も70代のパーキンソン病の方に、この部位をほぐした時、「脳に血が行く！」と、みるみる顔に活気が生まれ、全身をほぐして20分で歩けなかったが、歩いて帰れるようになった経験から、その40代男性も全身と首回りをほぐしたところ、パーキンソン病特有の振戦が軽減し、更に、運動しながら同時に、左首をほぐしたところ、振戦が見事に治まるのです。脳への血流は神経系とも影響し、とても重要です。

私たちの思考、頭は嘘をつけますが、身体は嘘がつけません。身体が正直に、見せて知らせてくれるのです。

また鹿児島県では10年以上、高齢者の健康支援事業に携わっています。

徳之島で104歳のとても元気な一人暮らしのおばあちゃんがいらっしゃいました。その方に、今、何が一番楽しいですか？と聞くと、「人に会う事」と教えて下さり、長生きの秘訣を尋ねると「人に会うこと、と、ありがとうって言ってもらえるようにすること」と。104歳になっても、感謝されるように何をされているのだろうと思ったら「毎日外に出て、色んな人を応援するんだよ」と。「グランドボールができなくても、応援する。カラオケで歌えなくても、応援する」そしたらみんなが元気になって、ありがとうってしてくれるんだということなのです。感謝される生き方が元気で長生きの秘訣なんて、素敵です。

三条クラブには、渋谷さんという96歳の方がいると聞いて、昼食の際に観察していました。何より姿勢が素晴らしい。元気な高齢者の方に共通するのは特に男性は、姿勢が良いです。そして、ご自分の食事が終わったら、なんと、目の前のお弁当の片づけもされていたのです。元気で長生きの秘訣の実践も

ここにある！と敬服し感動しました。

さて、ストレスホルモン、コルチゾール値が慢性的に高い方が増えています。それが増えると、高血圧、高血糖、記憶中枢の崩壊、肥満、老化促進など、機能の低下が生まれます。

その原因は何だと思いますか？

ネガティブ思考と不安感です。

私も数年前、食べていないのに、太る！

何をやっても痩せない！

疲れやすい！という体験があり良くわかります。

非常に不安感を抱えていた時期です。

コルチゾール値を減少させるには、運動も有効ですがほぐすことや、脳と身体をつなぐタッピングも有効だということが解明されました。

身体をほぐすことで、脳波、ホルモン分泌、血流、筋緊張、リンパの流れ、細胞レベルのシステム、身体の組成が改善します。

しかも一瞬で無意識に変化するのですから、プラス思考や、ほぐしを意識的に行うことで本来、人間が持つ可能性や能力を高めたり引き出したりすることができます。

最近の企業では、マインドフルネスを経営に取り入れているところも増えて来ました。マインドフルネスは、ビジネスにおける健康経営や社員のメンタルヘルスに於いて、劇的な効果をもたらしてくれると言われています。三条市の企業では、まだ取り組みも少ないですが、どんどん、これからより分かりやすく、より効果の出るメソッドを活用して頂けたらと思っています。

～ほぐしのワーク～

顔右半分

- ・こめかみをほぐす
- ・顎関節回りをほぐす
- ・耳の周りをほぐす
- ・首のサイドを強めにほぐす
- ・反対の手で鎖骨のくぼみをほぐす

深呼吸&リラックス

*片側だけに変化が起こっていますので、反対側もやって下さいね。



「法律よもやま話」

滝沢 亮

【前回の問題(週報No. 29)のおさらい】

Aさんが亡くなり、家族全員(B・C・Dさん)が相続放棄しました。相続放棄後、Aさん名義の空き家が崩れ、隣家の塀を壊してしまいました。隣家の住民Eさんは、相続放棄をしたAさんの家族に対して、塀の修理費を請求できますでしょうか？

【回答】

Eさんは、B・C・Dさんに対して、塀の修理費を請求できます。

相続人は、相続放棄をしたとしても、裁判所が選任する相続財産管理人が就くまでは、相続財産(今回は空き家)を管理する義務を負います(民法940条)。空き家が崩れることはこの管理義務違反に該当しますので、損害賠償として、塀の修理費を支払う必要があります。

相続財産管理人の選任申立ては、相続放棄をした家族が行う必要があります。裁判所や役所が代わりに行ってくれるわけではありません。申立手続を弁護士に依頼するのであれば、そこで弁護士費用がかかります。

また、相続財産管理人(弁護士が就くことが多いです)の報酬も、申立時に、申立人が裁判所に対して前払いする必要があります。処分が難しそうな不動産が相続財産に含まれている場合は、その分だけ手間がかかりますので、前払い金額が高くなることもあります。

「相続放棄した財産は国のものになる」という話を聞いたことはありませんか？法律上はそう書かれていますが、実務上は、国は、使い道のなさそうな不動産までは引き取ってくれません。

3月のお祝い

◎会員誕生祝

- 8日 伊藤寛一さん
- 11日 中林順一さん
- 13日 衛藤泰男さん
- 16日 小出子恵出さん
- 17日 長谷川正実さん



◎夫人誕生祝

- 1日 石倉和美さん (政雄さん)
- 14日 矢吹英子さん (信太郎さん)
- 15日 関川由紀子さん(博さん)
- 16日 杉山敏子さん (幸英さん)
- 17日 高橋恵子さん (司さん)
- 19日 小林由美子さん(敬典さん)
- 30日 鈴木真由美さん(久幸さん)

◎結婚記念祝

- 7日 西山徳芳さん (厚子さん)
- 10日 飯塚一樹さん (みどりさん)
- 16日 荻根澤隆雄さん(愛子さん)
- 20日 石倉政雄さん (和美さん)
- 21日 小林吾郎さん (幸さん)
- 21日 中村信一さん (玲子さん)
- 21日 野崎喜一郎さん(ミチコさん)
- 23日 安達俊明さん (葉子さん)

◎100%出席賞

- 21年 小越憲泰さん

【休会日】 3月4日(水)、11日(水)、18日(水)

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する為、例会を休会いたします。
4月以降の例会開催につきましては、後日改めてご案内申し上げます。

