SANJO ROTARY CLUB
三条ロータリークラブ 週報 No.15
2026.11.4(No.3303)
ロータリーで人生をより充実させよう

第2560地区ガバナー／富 山　洋
会　　長／小 林 吾 郎
会長エレクト／明田川賢一（クラブ奉仕A）
副 会 長／渡 辺 良 一
幹　　事／野 水 靖 之
S　A　A／渋 谷 政 道
会　　計／早 川 滝 徳
直 前 会 長／柳 取 崇 之
会長ノミニー／成 田 秀 雄（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
https://www.sanjorotary.site

■本日の出席会員数：56名中38名
■前回の出席率：86.79%

【ゲスト】
・Chitto　田中千香子 様

【先週のメークアップ】
［10.31］市内4RC合同
クラブラーニング委員会へ
・関川　博さん、　小林吾郎さん、
・野水靖之さん、　吉井直樹さん、
・渡辺良一さん、　柳取崇之さん

持続可能な インパクトを 生み出そう
2026～2027年度 国際ロータリー会長メッセージ



「秋の国上寺」

会 長 挨 拶



小林吾郎 会長

皆さん、こんにちは。11月最初の例会です。新年度が始まって5か月目になります。本当に早いです。

まず、先週土曜日に市内4RC合同のラーニング委員会が開かれました。柳取さん、関川さん、渡辺良一さん、野水さん、吉井さん、ご参加いただき、ありがとうございました。突然消滅してしまうクラブや、入会してもすぐに退会してしまう会員の増加を防ぐために、地区として各クラブにラーニングの場を設けようとの試みの中で、この三条エリアには4つのRCがあるのだから合同で協力し合ってはどうか、という事で持たれた会合です。これからいつ、どのくらいの頻度で、どんな内容でというところまでは、まだ決まっていませんが、こういった場は持っていきましょうとなりました。

さて、今日の「私の履歴書」は、中学時代に始まった「私とパソコンとの出会い」のお話です。中学校に入学して同級生の家でNECの「PC-8001」に出会いました。「スクランブル」というゲームを遊ばせてもらい、衝撃を受けました。自宅でこんなことができるのか、と。もう一目ぼれでした。家に帰ってすぐ、オヤジに「パソコンが欲しい、買ってもらえないか」と懇願しました。すると、オヤジは珍しく何の条件も付けずに、「それはいいな。週末にでも買いに行こう」と言って

くれたんです。今でもよく覚えています。後で聞いた話ですが、「これからの時代には必要なものになるのではないか」と感じるものがあったのだそうです。それからは、文字どおりパソコン漬けの毎日でした。当時は、販売されているゲームソフトがまだ少なくて、「ベーシックマガジン」や「マイコン」といった、プログラムが載っている月刊誌を買ってきて、それを入力してカセットテープに保存するのが主流でした。毎日、意味も分からずプログラムを入力しているうちに、どんどんプログラミングスキルが身についてきました。

もうひとつ夢中になったのが周辺機器の増設です。今のように、プリンターなどの外部機器を買ってきて繋げばすぐ使える、というわけにはいきません。設定をひとつずつ、しっかり自分でしてあげないと、使えるようにならなかったんです。色々調べながら設定した先にどんどん出来る事が増えていく。インターネットも最初に繋げるときは電話回線経由で大変でしたが、こういう事が本当に楽しくてワクワクしていました。

今お付き合いしている経営コンサルタントの話では、趣味と仕事の進め方には共通点があるそうです。ある登山好きの経営者がいました。掘り下げてみると、しっかり事前に計画して、その通りに着実に進めるのが好きな方だった。それは、その方の経営スタイルそのものだった、という話です。自分の場合はどうだろうと考えたところ、新しい技術で出来なかった事をできるようにすること、現状を改善すること、問題解決が好きなんだと気づきました。これは、まさに今の私の経営スタイルです。それ以来、自分に合った経営スタイルなのだからこれを自信を持って進めていいのかな、と思うようになりました。

さて、皆さんの趣味はなんでしょうか。そしてそれは皆さんの経営スタイルとどんなところが共通しているでしょうか。

最後に、今週の予定です。明日は、巻クラブに70周年のご案内に伺ってきます。また、週末は地区大会です。多くのメンバーと一緒に参加してきたいと思います。よろしくお願いします。

幹事報告

野水靖之 幹事



◎2026年11月のロータリーレートは、1ドル157円です。
◎富山ガバナー事務所より
「ガバナー月信 11月号発行のお知らせ」
◎次週11日（水）の例会は、8日（日）に行われる地区大会の振り替えとなります。通常例会はお休みになりますので、お間違えのないようお願いいたします。

ニコニコBOX

小林吾郎 会長
今日はめずらしく暖かく、おだやかな天気で良かったです。田中さん卓話よろしくお願いします。

荻根澤隆雄さん
久し振りとなりますが、休日を利用して会津若松市は東山温泉に行って来ました。大変に良かったですよ。8日地区大会参加させていただきます。

菊池　渉さん
“お取越”のシーズンです。昔は寒く、冷たいお取越でしたが、近年暖かくなりました。

津野勇司さん
先週末、仙台で前の部署の後輩の結婚式に出席してきました。素晴らしい内容でこちらも幸せな気持ちとなりました。末永くお幸せに!!

外山浩玲さん
米国の中間選挙の結果が気になります。田中様卓話お願いします。

近藤雄介さん
無事に生還しました。

中村和彦さん
11/3新潟で片山財務大臣の講演会に出席しました。これから新潟東港の大規模改修工事が施工されるとのことです。

野崎喜一郎さん
小学3年生の孫がインフルエンザで学級閉鎖になりました。3日間子守りで例会に来れませんでした。

西山徳芳さん
秋空の下、孫とさつま芋を掘り、いっぱいの収穫ニコニコです。

嘉瀬一洋さん
本日は素晴らしい秋晴れとなりましたが、私はこの季節は外来種のセイタカアワダチソウの花粉に苦しんでおります。皆様もお体ご自愛くださいませ。

伊藤浩志さん
本日の卓話の田中千香子さんは、長くいとう屋本店の店長を務めておりました。社歴は私より長いのですが、一旦退職して本店内で間借りをしてアロマの店をやっています。私の母が70余年のキャリアの中で一番可愛がっていたスタッフで、いとう屋のNo.1です。
よろしくお願いします。

相場弘介さん
本日もよろしくお願いします。

飯塚一樹さん、　長谷川正実さん、　渡部　宏さん、
明田川賢一さん、　安達俊明さん、　船越良則さん、
丸山行彦さん、　落合孝夫さん、　早川滝徳さん、
歸山　肇さん、　五十嵐博宣さん、　成田秀雄さん、
岩橋美穂さん、　高橋俊樹さん、　杉山幸英さん、
斎藤弘文さん、　吉井直樹さん、　野水靖之さん、
柳取崇之さん、　齋藤直人さん、　松永一義さん

田中千香子様を心より歓迎申し上げます。
本日の卓話楽しみにしております。

11月4日分	￥34,000
今年度累計	￥640,000

「卓話」香りで整える心と身体
～植物がもたらす豊かな暮らし～



Chitto　田中千香子 様

1.はじめのご挨拶
皆さま、こんにちは。
本日は、このような貴重な機会をいただき、ありがとうございます。
皆さんは、ふと香りを嗅いで、昔のことを思い出した経験はありませんか?例えば、少し前ですと、キンモクセイの香り。どこからか漂ってくる香りに、子どもの頃の思い出や、昔の風景がよみがえってくることはないでしょうか。実は、香りには、記憶や感情と深く結びついているという特徴があります。
今日は、そんな身近な「香り」を入り口に、香りが心と身体にどのように働きかけるのか、そして、植物の恵みを日々の暮らしに取り入れる方法について、お話しさせていただきます。

2.私の自己紹介
まずは、私の自己紹介をさせていただきます。
私は、三条市荒町のいとう屋本館の一角で、ハーブとアロマテラピーのお店「Chitto（チット）」を営んでおります、田中千香子と申します。
私はこれまで33年間、いとう屋で婦人服の販売をはじめ、仕入れや店舗運営などの仕事に携わってまいりました。長年にわたり、多くのお客様との出会いに恵まれ、その一つひとつが、今の私にとって大切な財産となっています。また、今年5月にご逝去された、いとう屋の伊藤初枝会長からは、商売について本当にたくさんのことを学ばせていただきました。
特に心に残っているのが、「商いは飽きない」という言葉です。そして、「店の活気は自分で作る、大きな声、元気な声を出す」「新しいことをどんどんやっていく」という教えです。
お客様に元気な声でご挨拶すること、日々の仕事をコツコツと続けること、そして新しいことに挑戦すること。こうした教えは、今、自分のお店を営むうえでも、大切な心構えとなっています。

3.ハーブ・アロマテラピーとの出会い
そんな私が、ハーブやアロマテラピーと出会ったのは、年齢に伴う体調の変化がきっかけでした。少しずつ心と身体のバランスの変化を感じるようになった頃、助けてくれたのが、庭で育てていたハーブでした。ペパーミントやバジル、ローズマリーなどをお茶にして飲むと、気分がすっきりして、心が軽くなるように感じたのです。そのときに、「植物ってすごいな。もっと知りたい」と思ったことが、

本格的に学び始めるきっかけとなりました。

その後、アロマテラピー検定を受験し、さらに学びを深め、AEAJ　認定アロマテラピーインストラクター、アロマセラピストの資格を取得しました。学べば学ぶほど、植物の魅力や香りの奥深さに惹かれていきました。

私が学びを深めてきたAEAJは、公益社団法人日本アロマ環境協会という団体で、アロマテラピーの普及や正しい知識を広める活動などに取り組んでいます。

4.Chittoの開業と現在の活動

そして、植物の素晴らしさをもっと多くの方に知っていただきたい、アロマテラピーを特別なものではなく、日々の暮らしに気軽に取り入れていただきたい。そんな想いが大きくなり、2年前、ありがたいご縁をいただいて、ハーブとアロマテラピーの専門店「Chitto（チット）」をオープンいたしました。

こうしてお店を始めることができたのも、たくさんの方々とのご縁や支えがあったからこそと、感謝しております。

今年3月からは、AEAJ認定アロマテラピー教室の運営も始めました。アロマテラピー検定対応コースや、アロマテラピーアドバイザー認定講習会、アロマハンドセラピスト資格対応コースなどを開催しています。

第1期生が、この秋からアロマハンドセラピストとして活動を始められました。学んだことを生かし、香りやハンドトリートメントを通して、誰かの心に寄り添う活動が始まったことを、とても嬉しく思っています。

アロマテラピーに興味はあるけれど、どこで学んだらよいかわからないという方にも、気軽に学んでいただける場所にしたいと思っています。また、お店では、季節の香りを楽しむ体験会や、アロマスプレー、ヘアオイルなどのクラフト作りも行っています。

企業のイベントや、三条マルシェ、まちやま、ただいまーとなどの地域イベントにも出店し、ワークショップを通して、多くの方に香りに触れていただいています。そのほか、その日の気分や体調に合わせてお選びいただけるさまざまなブレンドの、美味しいハーブティーやアロマ関連商品の販売、ハンドトリートメント、リフレクソロジー、ドライヘッドスパなどのリラクゼーションメニューもご用意しております。

日々の忙しさから少し離れて、心と身体を休めるひとときを過ごしていただきたい。そして、植物の恵みを、もっと身近に感じていただきたい。それが、私の願いです。

ここまで、私とハーブ･アロマテラピーとの出会い、そして現在の活動についてお話しさせていただきました。

それではここから、香りが私たちの心と身体にどのように働きかけるのか、詳しくお話しさせていただきます。

5.アロマテラピーとは

まず、アロマテラピーとは、植物から抽出した香り成分である「精油（エッセンシャルオイル）」を使って、心と身体











の健康や美容に役立てる自然療法のことです。植物の香りを楽しみながら、心をリラックスさせたり、気分をリフレッシュさせたりと、日々の暮らしに取り入れることができます。

資料にあります「ホリスティック」とは、「全体的な」「包括的な」という意味です。

ホリスティックケアとは、身体だけでなく、心の状態やストレス、生活習慣、周囲の環境なども含めて、心と身体を総合的に捉える考え方です。

アロマテラピーも、香りを通して心と身体に働きかけ、健やかな毎日を送るために役立てることができます。では、精油とはどのようなものでしょうか。

精油とは、植物の花や葉、果皮、根、樹脂などから抽出した、香りの成分が凝縮されたものです。植物によって香りや成分は異なり、アロマテラピーの基本となるものです。植物は、自分自身を守ったり、昆虫を引き寄せたりするために香りを作り出します。つまり、香りは植物が自然の中で生きていくための大切な役割を担っています。

精油は、花や葉を水蒸気で蒸留したり、果皮を圧搾したりして抽出するのですが、採れる量はごくわずかです。

例えば、精油1kgを得るには、ラベンダーでは花穂を約100～200kg、ローズなら花を約3～5トンも必要とすると言われています。ほんの一滴の精油にも、たくさんの植物の恵みが詰まっています。

6.精油がもたらす心身への作用

精油には、含まれる成分によって、さまざまな作用があるとされています。

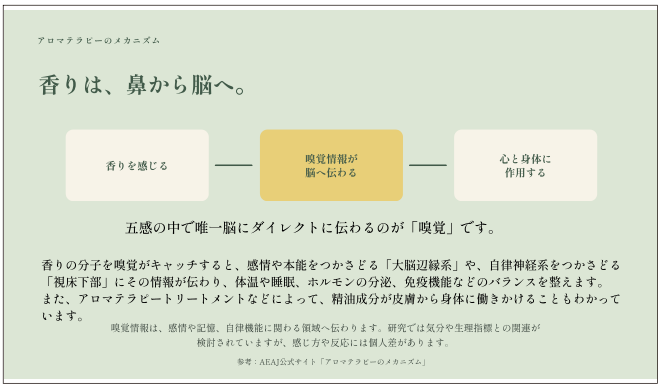
例えば、緊張した心を落ち着かせる「鎮静作用」、消化や食欲に関係する「消化促進・食欲増進作用」、ホルモンの働きに関係する作用などがあります。また、免疫機能に関する研究も進められています。ただし、すべての精油が同じ働きをするわけではなく、研究によって分かっていることも異なります。精油の特徴を正しく理解し、安全に活用することが大切です。

7.アロマテラピーのメカニズム

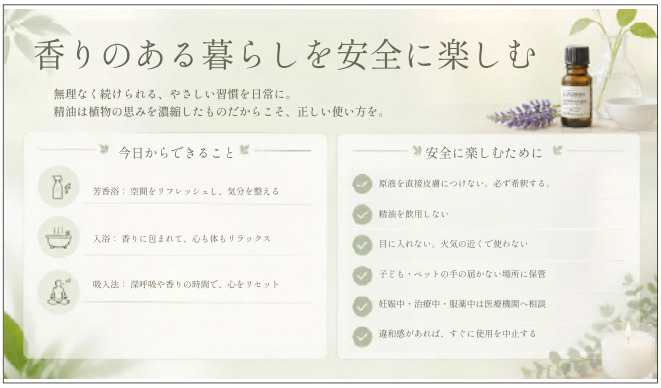
では、香りはどのようにして心や身体に伝わるのでしょうか。香りの分子が鼻に入ると、その情報は嗅覚器官を通していち早く脳へ伝わります。特に、感情や記憶に関わる「大脳辺縁系」や、自律神経などの調節に関わる「視床下部」とつながっていることが特徴です。

例えば、懐かしい香りを嗅いだ瞬間に、昔の思い出がよみがえった経験はありませんか。これは、香りと記憶、感情が深く結びついているためです。そして香りはリラックスやリフレッシュを促したり、自律神経やホルモン分泌など、身体のさまざまな働きに影響を与えたりします。

アロマテラピートリートメントという、精油を植物油などで適切に希釈して皮膚に塗布し、心地よい刺激とともに楽











しむ方法もあります。このように、香りを嗅ぐことや、トリートメントを通して、心と身体にアプローチできるのがアロマテラピーの特徴です。

8.香りと心身への働き、研究紹介

ここからは、香りが心や身体にどのような影響を与えるのか、実際の研究を3つご紹介します。

① 認知機能に関する研究

まずは、認知機能に関する研究です。

高齢者77名を対象に、朝はローズマリーとレモン、夜はラベンダーとオレンジ・スイートの香りを使った研究では、認知機能を調べる検査の一部で改善が認められました。香りが認知機能に影響を与える可能性が示された研究です。ただし、アロマテラピーによる認知症の予防や治療が確立されているわけではありません。

今後の研究にも注目していきたい分野です。

② ラベンダー精油を使ったトリートメントと免疫機能

次に、免疫機能に関する研究です。

ストレスと免疫力には密接な関係があり、また免疫力は加齢とともに低下していくといわれています。高齢者にラベンダー精油を使ったトリートメントを行った研究では、NK細胞の活性値が上昇したという報告があります。NK細胞は、ウイルスに感染した細胞などを排除する働きに関わる免疫細胞です。ただし、数値の変化が、そのまま病気の予防や治療につながるとは限りません。香りやトリートメントが心身に与える影響について、研究が進められています。

③ オレンジ・スイートの香りと睡眠

最後は、睡眠に関する研究です。

高齢者を対象とした研究では、就寝前にオレンジ・スイートの香りを嗅ぐことで、香りのない水と比較して、副交感神経の活動が有意に増加したと報告されています。副交感神経は、休息するときに働く自律神経です。この結果から、オレンジ・スイートの香りは、就寝前のリラックスを促す可能性があると考えられます。

一日の終わりに、お気に入りの香りを楽しみながら、ゆっくり過ごす時間をつくることも、心地よい眠りへのきっかけになるかもしれません。このように、アロマテラピーは、認知機能や睡眠、免疫機能など、さまざまな分野で研究が進められています。もちろん、香りだけですべてを解決できるわけではありません。食事や運動、休息など、日々の暮らしと組み合わせながら取り入れることが大切です。皆さんもぜひ、ご自身が心地よいと感じる香りを見つけて、毎日の暮らしに取り入れてみてください。

9.実際に香りを体験

それでは、ここで実際に香りを体験していただきたいと思います。先ほどご紹介した、認知症に関する研究で使用された香りを参考に、朝と夜の2種類のアロマスプレーをご用意しました。朝はローズマリーとレモン、夜はラベンダーとオレンジ・スイートのブレンドです。それでは、まずボトルをよく振ってから、上へ向けて、朝のスプレー、続いて夜のスプレーの順に、香りを楽しんでみてください。

最初は、朝の香りです。

ローズマリーは、すっきりとしたハーブの香りで、記憶や集中力に関する研究でも注目されています。レモンは、爽やかでフレッシュな香りが特徴です。この2つを組み合わせることで、気分を切り替えたい朝にぴったりの、すっきり爽やかな香りになります。

続いて、夜の香りです。

ラベンダーは、優しく穏やかな香りで、ゆっくりとくつろぎたいときにおすすめです。オレンジ・スイートは、甘く爽やかで、ほっとするような香りです。この2つを組み合わせることで、一日の終わりに、ゆったりとした時間を過ごしたいときにぴったりの香りになります。

皆さまは、朝と夜、どちらの香りがお好きでしょうか?

朝の香りがお好きな方、挙手をお願いします。

夜の香りがお好きな方、挙手をお願いします。

どちらもお好きな方はいらっしゃいますか?

どちらも苦手という方はいらっしゃいますか?

ありがとうございます。

香りの感じ方は、一人ひとり違います。ぜひ、ご自身が心地よいと感じる香りを見つけてみてください。

10.香りのある暮らしを安全に楽しむ

アロマテラピーというと、少し難しく感じるかもしれませんが、実は日常生活の中で気軽に楽しむことができます。例えば、ティッシュやコットン、ハンカチに精油を1滴垂らして、デスクまわりや枕元に置いたり、バッグにいれて持ち歩いたり。アロマスプレーでお部屋を好きな香りにしたり。玄関にデフューザーを置いて、お気に入りの香りで気分よく一日をスタートしたり。今の季節には、バスオイルやバスソルトなどの入浴剤を入れた湯船に、良い香りに包まれながらゆっくり浸かるのもおすすめです。そんな気軽なことから始められます。ただし、精油は天然の植物から抽出されたものですが、天然だからといって必ずしも安全とは限りません。原液を直接肌につけないこと、目や口に入れないこと、そして香りが強くなりすぎないように気をつけましょう。

少し前から柔軟剤や香水などの香りによって、不快感や健康への影響が生じる「香害（こうがい）」も問題になっています。香りは自分だけでなく、周囲の方への配慮も大切です。また、精油は水に溶けにくいため、原液をそのままお風呂のお湯に入れるのは避けてください。まず

は、ティッシュやアロマスプレーなど、手軽な方法から楽しんでいただけたらと思います。香りを上手に暮らしに取り入れて、毎日の中に、ほっと一息つける時間をつくってみてください。

11.香りの輪を、地域とともに

最後に、これからの私の活動についてお話しします。

私は、もっと多くの方に香りや植物を身近に感じていただき、心と身体をいたわる暮らしを地域に広げていきたいと考えています。そのために、季節に合わせたアロマやハーブの講座、初心者向けの体験会、親子やシニア世代の皆さまに楽しんでいただける香りの時間などをつくっていきたいと思っています。また、企業や施設、店舗など、その場所に合った香りの空間づくりにも取り組んでいきたいと思っています。そして、私がこれから特に大切にしていきたいのが、日本の植物の香りです。

日本には、ヒノキやスギ、クロモジ、ゆずなど、昔から私たちの暮らしに寄り添う素晴らしい香りがあります。私自身も、和精油を使ったアロマスプレーづくりのワークショップを開催し、日本の植物の魅力をお伝えしています。これからは、新潟県の植物や生産者の皆さまとのつながりも、少しずつ広げていきたいと思っています。

私たちの暮らす三条市も、自然豊かな土地です。身近な植物の中にも、香りとして活用できるものや、地域ならではの魅力があるのではないかと感じています。もし、地域の植物や和精油づくりに取り組んでいらっしゃる方、また、そうした活動をご存じの方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えていただけるとうれしいです。地域の植物の魅力を知り、それを香りという形で皆さまにお届けする。そんな活動を、地域の皆さまと一緒に育てていけたらと思っています。



12.最後に

皆さま、香りを体験してみて、いかがでしたでしょうか？香りの魅力が、皆さまに少しでも届いていたら嬉しく思います。ご自身が心地よいと感じる香りを日々の暮らしに取り入れて、心豊かな毎日を過ごしていただけたら幸いです。そしてどこからかふと香りを感じた時に、今日のお話を思い出していただけたら嬉しく思います。

アロマテラピーやハーブについてのご質問や、講座、体験会、香りの空間づくりなど、気になることやご相談がございましたら、ぜひお気軽にお声掛けください。また、Instagramでも情報を発信しておりますので、よろしければフォローをお願いいたします。

それでは、香りで心と身体を整えながら、植物とともに健やかにお過ごしください。

本日は最後までお聴きいただき、誠にありがとうございました。







2026.11.8(日)
国際ロータリー第2560地区大会(2日目)at.NASPAニューオータニ
参加メンバーの一コマ





次週例会	11月25日	「ロータリー財団月間」 地区ロータリー財団委員会 副委員長　武田　真 様（水原RC）	
次々週例会	12月　2日	「年次総会」	小林吾郎 会長



皆様の写真で本週報の表紙を飾ってみませんか？

今期の三条ロータリークラブ週報では、皆様より表紙の写真を募集いたします。
日常の風景から旅先のスナップ・渾身のワンカットなど、会員様の素敵な写真をご提供ください。
画像タイトル（キャプション）を入れてメールでお送りください。
宛先は小林卓哉会員宛「taku.kobayashi@bb.wakwak.com」までお願いいたします。
※投稿者名を非掲載希望の方は、メール送信時にその旨ご記載ください。
※応募者多数の場合は掲載されない場合もございます。ご容赦願います。