



人類に
奉仕する
ロータリー

クラブ運営方針 「ロータリー 再認識！ 再発見！」

2016-2017年度

広島北 ロータリークラブ週報

Rotary
Club of Hiroshima North

2016年11月24日発行 Vol. 1493

国際ロータリー会長 ジョン・ジャーム 氏
国際ロータリーテーマ

ROTARY SERVING HUMANITY
人類に奉仕するロータリー

本日の例会

2016年11月24日(木)
第2293回

ロータリーソング	「われら広島北ロータリー」
来客紹介	親睦委員会
会長時間	
幹事報告	
委員会報告	
同好会報告	
ニコニコ箱	ニコニコ委員会
卓話時間	「ロータリー財団100周年と 地区内活動状況について」 地区0-刈-財団監査委員会 委員 久笠 信雄 氏(広島城南RC)

前回の例会

2016年11月17日(木) 第2292回

ロータリーソング	「われらの生業」
来客紹介	親睦委員会
連続出席表彰	
会長時間	
幹事報告	
委員会報告	
ニコニコ箱	ニコニコ委員会
卓話時間	「ヨガで手に入れる上質な毎日」 アプラスヨガスタジオ 代表 増戸 寿恵 氏

会長時間

会長 中山 昌実

ご来客の皆さんにはようこそお越し下さいました。時間の許す限りごゆっくりお過ごしください。

10月に多打喜会で参加しました「第4回広島さくらちゃんカップチャリティゴルフ」の結果が送付されてきました。ここで「さくらちゃんカップ」について説明しておきます。白血病の撲滅を目指してその研究に携わる研究者に対して助成を行う目的で開催され、「白血病研究基金を育てる会」に対し参加者1人あたり3000円が寄付されます。「さくらちゃんカップ」は、小児がんと闘病していた黒澤さくらちゃんの名前にちなんだ名称で、関東では今年で16回目となります。白血病はそのメカニズムを理解することで治療率が飛躍的に上がることです。その研究を支援することは大切だということです。我がクラブでは社会奉仕事業として小児がんの子供たちを長年にわたり支援しておりますので、是非とも研究の成果を上げていただければと思います。

さて、その結果ですが、皆さんがゴルフを楽しむ中、私1人ゲートホールを楽しんでいたと思っていたところ、参加者の中にもう1人ゲートホールを楽しんでいらした方がおられたようで「ブービー賞」を獲

■会長 中山 昌実 ■幹事 岡部 知之
事務局 広島市南区松原町1-5 ホテルグランヴィア広島6F
TEL 082-506-0050 FAX 082-506-2530
E-Mail:hnrc@world.ocn.ne.jp URL http://www.hnrc.jp/
例会 毎週木曜日 12:30 ホテルグランヴィア広島

得しました。スコアは敢えて言いませんが、1打あたりのコストがトップの上河内会員の半分以下という天文学的数字であったことで報告とさせていただきます。

バナー贈呈

東京神田RC
児玉正孝様にバナー
を贈呈いたしました。



またのお越しをお待ち
しております。

連続出席表彰



左から、10年 桑村会員、12年 東会員、21年 塩本(干)会員、
27年 森嶋会員・榎殿会員 (欠席 5年 二井本会員)



また、連続出席10年の桑村会
員には別途記念品をお贈りしま
した。

幹事報告

幹事 岡部 知之

《お知らせ》

クラブ運営方針「ロータリー 再認識！再発見！」

*来年4月に開催される姉妹地区3690地区(韓国)の地区大会の案内が届いております。興味のある方は事務局まで。

《ご案内》

*12月1日(木)に開催する「第2回クラブ協議会」のご案内を理事役員委員長および入会3年未満会員の方にお送りしています。回答期日は明日18日(金)です。

*2017年ロータリーカレンダーが出来ました。お帰りの際に受付に置いてございますので、お持ち帰り下さい。(一人2部まで)

地区大会表彰



10月30日に行われた地区大会において表彰されましたので、先週に引き続き披露いたします。

個人表彰
連続出席45年
山本忠男会員

委員会報告

親睦委員会 藤田委員長

*12月22日(木)の例会は「夜間例会&クリスマス家族会」を開催します。ご案内はご自宅にお送りしていますので、期日までに回答書をお送りください。ご家族の方も多数ご参加くださいませうお願いいたします。

プログラム委員会 本田副委員長

*明日18日(金)18時30分よりプログラム委員会を開催します。

財団プログラム委員会 上河内委員長

*次週11月24日(木)の例会では「100万\$の食事」を実施させていただきます。例会の食事を安くすることで差額をロータリー財団のポリオプラス活動に寄付をさせていただきます。

二コニコ箱

発表：森嶋久雄会員

《ご来客出宝》

広島陵北RC 賀谷会長様・山田幹事様・井上副幹事様 いつもお世話になってありがとうございます。本日はお邪魔させて頂いております。

《自主出宝》

杉町会員・松田会員 今日は卓話に増戸寿恵様にお出で頂きました。楽しい卓話を宜しくお願い致します。

中山会員・三保会員・岡部会員・丸本会員・小林(孝)会員 賀谷会長をはじめ広島陵北RC執行部の皆様、ようこそお越しくださいました。ごゆっくりお楽しみください。

中山会員 さくらちゃんカップではダントツの「フービーメーカー」と思っていたところ、「フービー賞」を頂きました。

上河内会員 さくらちゃんカップで準優勝しました。これが私の実力です。中山会長、次は頑張ってください。

中根会員 今まで全てのスーツにロータリーバッジを着けて、忘れないようにしておりましたが、本日衣替えにつき、バッジを忘れてしまいました。今後、気を付けます。

吉永会員 一昨日から息子が三泊四日で東京に修学旅行に行っています。さすがに伝統ある広島野球部は、朝5時に起床しバットイングをしなくてはならないのに、バットを忘れて行きました。何事も準備が遅いので、今回は叱られていい薬になると思っていましたが、妻が速達で宿泊先へバットを送っていました。過保護な親が身近にもいました。

山村会員 先日は妻の誕生日に素敵な花をありがとうございました。

また、神農さん、子供部屋のリフォームありがとうございました。大変満足しております。

高原会員 本日、早退をお許しください。

《職業二コニコ》

深川会員◇ 本日、11月17日、11月の第三木曜日は「ジョーレーヌ」の解禁日です。本年も多くの皆様にご注文を頂き、本当にありがとうございます。「フカガ」では若干残っておりますので、お飼忘れの方がいらっしましたら本日、配達させていただきます。

佐々木会員 今日、11月の第三木曜日は「ジョーレーヌ」の解禁日です。今夜使える豆知識です。ヌーホーは実は1984年まで11月15日が解禁日でした。では、なぜ変わったかということ、意外に簡単な理由で、15日と日付を決めてしまうと、土曜・日曜になったりして流通や店が休みとなり、解禁日でも入手出来ない事が出てくるので、「第三木曜日」になりました。

岡田(清)会員 ホテルからのお知らせです。富山県「五万石千里山荘」と提携し、ホテル調理長監修による「冷凍おせち」を販売しております。なお、11月25日(金)までにご注文の方には、早期割引をご用意しております。

迫会員 1年が過ぎるのは早いモノで、もう年末が迫ってきました。今年も取引先である「ちから」の年越しそばの販売しております。是非とも多くのご注文をお願いします。商品説明と申込書を後ろのテーブルにおいております。

中山会員 昨日、JAの女性支店長の企画による女性の為の「相続セミナー」で30名あまりの女性の前で「旦那の死」をネタにして「綾小路きみまろ」ばりのジョークを交えて大変うけていたようです。広島島の「きみまろ」のご用命があればお声がけください。

金井会員 (株)あわせフードカンパニーの新規事業模索の為、NYとトロントに行って参りました。毎日毎日毎日ラーメンを食べ続け、3日間で37食を食べて当分ラーメンは食べたくないです。次はNYのパナーを頂きにまいりたいです。

当日計 23,000円 累計 939,000円

★=10,000円 ☆=5,000円 ◆=3,000円 ◇=2,000円

卓話時間

『ヨガで手に入れる上質な毎日』



アプラスヨガスタジオ
代表 増戸 寿恵 氏

□ヨガで手に入れる上質な毎日

現代的なヨガのイメージは、フィットネスや健康、ダイエットのイメージを持たれている方が多いかと思いますが、本来のヨガの目的は、頭の中や心に溜め込んでいる思考や感情を穏やかに整え、心身をクレンジングしていくもので、運動的な要素よりも、生き方に根ざした哲学的アプローチが含まれています。人は良くも悪くも習慣的な生き物なので、忙しさやストレスをリセットできない日常に長く身を置くのと慢性的な疲れや、偏った物事の見方をするようになりますが、ヨガはそれを本来の正しいニュートラルな状態に立ち戻って行くための一つの方法です。

□なぜ、ヨガで心の健やかさを育むことができるのか？

ヨガが一般的な運動と違うところは、体の動きと呼吸を合わせることにあります。

息とは、【自分の心】と書きますが文字通り、緊張や怒りを感じている時は呼吸は浅く速くなり、穏やかな気持ちでいる時には深く穏やかな呼吸になります。

感情によって左右される呼吸を意識的に整えたり、コントロールしながらポーズを取る事で

呼吸の方から心や体を穏やかにすると言う考え方が背景にあるため、体だけではなく心にも健やかさを育むことができます。

□実際にどういったプロセスで心身を健やかにしていくのか
動いていなくても、考え事をしているだけで脳は休みなく働き情報を処理し、疲労を溜め込みます。眠っても疲れが取れないのは、脳が休息をとれていないからとも言われています。

ですから、体の硬い方や、年齢に関係なく呼吸を意識し体を動かすことで【無心】状態になると日々、忙しく動き回っている思考や感情から切り離された脳や心に深い休息を与え、新鮮な空気と血液、エネルギーを満たす事ができ、その結果、心身の健康はもちろん、集中力や判断力を高めるという結果につながります。

散らかった部屋やデスクでは仕事はかどらなかつたり、ミスしてしまう様に、頭と心が乱雑になったストレス状態が続いていると、みるみるうちに日々の質が落ちてしまいます。

ヨガをする事は、日々過ごす中でいつの間にか散らかった心や頭の中を整頓しリセットする事でもあるのです。

その無心の状態はゴルフや、野球や、魚釣りなど趣味に没頭する時間でも得る事ができますが、

ヨガはどこにもいかず、道具も使わず、呼吸を意識する事だけでも思考や感情の波を整える事ができます。

そして、ヨガをする事で得た豊かさや穏やかさは、仕事や趣味においても、いい影響を与えてくれるはずです。

□終わりに

忙しさやストレスで、疲れ切っている時、人間は些細な事にイライラしたり、許す事ができなくなってしまう。

そうすると、すべての人に備わっている、優しさや穏やかさ、思いやり、公平な判断をするといった本質的な才能・能力が曇ってしまいます。

ヨガをする事でその曇りを磨き落とし、心にも体にも本来のゆとりある状態に立ち戻る事で人間本来に備わる、その才能を輝かせる事ができるのではないのでしょうか？

疲れやストレスが多い生活を送っていると、人は与える事よりも貰う事を望みます。

自身が満たされていないと、満たしてほしい、他人に満たしてもらう事は当然だという考えが生じて他者に与える事ができなくなりますが

自身が健やかで満たされていると、take＝もらう事より、give＝与える事の方により大きな幸福感を感じる事が出来るようになります。

ヨガではお金で買えるものや、身につける事で満たされる幸福感とは一時的なもの(いつかは無くなる物)で

内側(自身の心体や精神)を磨き、満たす事を普遍的な物として捉え、さらには満たされた自分が、自ら他者に与える事で(金銭や物質的な物でなくても、思いやる気持ちや、誰かを励ましたり、労わる事も含みます)得られる幸せや喜びを永続的な物としています。

そういった心満たされている【内なる幸せが日々の中に存在する】という事が私たちの毎日をより上質な物にしていくのではないのでしょうか？

□実際に行った呼吸筋を緩めるストレッチの方法

ヨガといっても、何も頭に足をかける様な曲芸的なポーズをとらなければならないというわけでは無く先述した様に、呼吸を意識する事でも十分その効果を実感する事ができます。

鼻呼吸は、新鮮な酸素とエネルギーを脳に循環させるので、呼吸法やヨガを行うときには吸うときも吐く時も鼻呼吸を心がけましょう。

舌は、柔らかく上あごに沿わせる事で咽頭部が閉じられるので、自然に鼻呼吸ができる様になります。

□胸郭のリリース

肩先に手を当て、息を吐き切ってから吸うときに前から後ろに向けて肘を回しあげ(できれば、一度お顔の前で肘同士をつける様に)吐きながらできるだけ後ろに大きく動かします。

肘で円を描くようなイメージで肩甲骨をしっかりと動かす事で、胸郭を刺激し筋膜を緩め呼吸をしやすくします。

□体側伸ばし

足は腰幅に開き、両手を上に伸ばしたら両方の親指が正面に向くようにして手のひらを返してから合掌します。

息を吐きながら右足に重心を置いて、左に体を倒し体側に伸びを感じましょう。

吸いながら中央に戻り、吐きながら右に倒れます。

最初は1呼吸ずつから始めて、慣れてきたら倒れた状態を2呼吸、3呼吸と伸ばしていきましょう。体側のストレッチだけでなく、しっかりと体幹を鍛える事もできます。

ぜひ、朝の一つの習慣に取り入れてみてください。

今日は貴重なお時間を頂戴し、また良い経験をさせて本当に頂き有難うございました。



■出席報告 出席委員会
2016年11月17日(木) 会員数 95名
出席 75名 欠席 20名
来賓 1名 来客 5名
10月27日例会 修正後出席率 100%
10月度平均出席率 100%

■来客紹介 親睦委員会
増戸 寿恵 様(卓話者)
児玉 正孝 様(東京神田RC)
賀谷 俊幸 様(広島陵北RC)
山田 和弘 様(広島陵北RC)
井上 進 様(広島陵北RC)
中野 敦司 様(広島安芸RC)

■次回例会案内 2016年12月1日(木)
卓話 「年次総会(次年度理事役員選出)」
食事 和食

【訃報】

広島西RC堀江 淳会員(株)クエイト建築設計 代表取締役)が、11月14日午後3時55分にご逝去されました。(享年69歳) 謹んでご冥福をお祈りいたします。