



TOKYO CHUO SHIN ROTARY CLUB 東京中央新ロータリークラブ週報

例会日 毎週月曜日(12:30~13:30) 会場 帝国ホテル3F 舞の間

会長 野呂 洋子

幹事 辻 喜代子

事務局 〒104-0061 中央区銀座8-11-12 正金ビル2F

TEL 03-5537-0270 FAX 03-5537-0271

<http://blog.livedoor.jp/chuoshin/>

2016-2017年度 国際ロータリーテーマ「人類に奉仕するロータリー」

本日の例会 第659回 2017年4月24日(月)

卓話:「中央大学ローターアクトクラブのご紹介」
北崎 隆 様 (東京中央 RC 会員)

例会報告 第657回 2017年4月3日(月)

出席率 60.00% (出席者24名+メーキャップ3名/正会員48名-休会3名)

理事会だより

- ケニア水プロジェクト(水探査機)について財団補助金申請を承認。
- 定款細則改正案一部削除の上承認。
- 育成園奉仕プログラム予定の報告。

入会式(村松南新入会員)

野呂会長から村松新入会員に入会証とバッジが渡され、自己紹介では「花のデザインやプロデュースをしています、奉仕に興味があり、早く奉仕の現場にロータリーアン1年生として貢献したいと思っています。」などのお話がありました。



会長報告(野呂洋子会長)

- ケニア水プロジェクトのチャリティナイトは大成で無事終わりました。司会に裏方に大活躍の黒岩会員ありがとうございました。
- 今週末の金沢旅行楽しみにしています。
- 小沼さんが足のけがが治って久しぶりにご出席いただいたことを大変うれしく思っています。

幹事報告(辻喜代子幹事)

- 本日の配布物は週報とロータリーの友4月号です。
- 4月15日(土)にオリンピックパラリンピックマラソンコースを歩こう会がありますので申込はお早お願いいたします。
- 来週は金沢旅行の移動例会となるためお休みです。再来週は2階菊の間に会場変更となりますので宜しくお願い致します。

育成園プロジェクト報告(清宮普美代奉仕委員長)

5月14日(日)に、育成園アニメ上映会がありますので、当日午前10時からの準備に協力いただける会員は事務局にお申出をお願い致します。



太田嘉正様 (東京中央 RC) 丸山弘道テニスコーチ様をおむかえて卓話を頂きますのでニコニコします。

住吉陽様 (東京中央 RC) 本日より村松南さんが入会されます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

野呂洋子 会長 そろそろ桜の良い時期ですね。金沢楽しみにしています。

辻喜代子 幹事 木の芽時の春はどうぞお身体にお気をつけて下さい!

小池富美子 会員 やっと春めいたお日よりとなって参りました。嬉しくてニコニコします。

小沼百合子 会員 足首の骨折もほぼ完治しました。今年初の例会参加うれしいです。4月2日から4月16日まで東京都美術館でモダンアート展に出演しています。優秀賞と新日本造形賞頂きました。

曾根章乃 会員 桜満開発表の昨日、上野公園に行ってきました。5日には韻松亭にて、食事と共にもう一度桜鑑賞します。

時枝紀子 会員 本日は、シティ日本橋会長エレクト田中雅義様とご令嬢の上田ミホ様に例会にご出席頂き、とても嬉しいです。お仲間が増えますように。

富田洋平 会員 全国では本日沢山のフレッシュマン・ウーマンの入社式です。私も20年前のことを思い出して本日から頑張ります。

にこにご合計 19,000 円/今期累計 768,650 円

(ケニア水プロジェクトニコニコ合計 105,000 円計上済)

卓話

テニスコーチの仕事

第3回車いすジュニアテニス選手権大会

実行委員長 丸山 弘道 様

- テニスコーチの仕事は、普及と強化に分かれていますが、私は強化選手を担当して17、8年になります。私が車いすテニスの世界一となった国枝慎吾選手の担当コーチとして元世界ランキング1位のフェデラー選手と全仏オープンテニス大会で撮った写真があります。
- 私はテニスを通して豊かな人生、自律型人間の育成をお手伝いできればと思っています。
- テニスコーチは海外では免許制とされ、地位も収入も弁護士並みに高いものですが、日本ではまだまだ残念なレベルです。
- 今日は、コーチング、考えること、目的と目標、シンプル、まとめの5つのテーマについて話をすすめていきます。
- 「コーチング」とは選手の目的達成をサポートすることです。ティーチングとは管理監督することですが、コーチングは選手の力を引き出すことに主眼があります。
- コーチングは、スキルと体力をつけてイメージどおりに動作ができるように選手とコミュニケーションをとる人間力が必要な仕事です。一喜一憂しないで辛抱強く Long term Development を目指すべきで、幹や枝を見て根を想像するべきものです。
- 「考える」とは、悩まず考えて質の高いトレーニングを続け、ひたすら最善を尽くすことです。「悩む」とは痛み苦しむことですが、「考える」とは思考を巡らせて学び、類比・対比・因果関係を吟味することを意味します。探求を続け、自立と自律の中で自己コントロールを確立していくプロセスを経ていくことで、ティーチングがコーチングに高まっていきます。
- 「目的と目標」を決めることは絶対に必要なことです。何のために、いつまでに達成するかは、知識と経験に基づきちゃんと計画を立てることで達成可能な目標となっていきます。
- 国枝選手の場合は、「北京パラリンピックで金メダルをとる」という目標を定め、8時から10時までトレーニングをする計画を立て、年2回はベースアップ期間を設け、前年12月までに次の年の計画と目標を決定していました。選手を説得するのは数字とビデオ撮影で行います。ただ言葉を並べても信じてもらえません。最終的には寝る時間を削っても練習に打ち込むことで目標の達成を目指すことになります。
- 「シンプル」とは単純に考えることです。
- 基本は、人とのつながり、自分磨き、自分の物差しを作り上げ、日々成果を出すことを常に意識することに意味があります。
- 今日得た情報は明日には古くなり、情報を得ただけでそれができるという錯覚に陥ることもよくあります。
- 「まとめ」
- 結局コーチの仕事は、人心を掴むコミュニケーション力、明確なシミュレーション力、継続的な向上心、黒子に徹する謙虚さに支えられてはじめて成功できるものだと思います。平凡が365日基本を繰り返し、尋常でないくらい続けることで少しずつ非凡に成りかわっていくことを見守り助力することがコーチとしての醍醐味です。(要約文責 宮下)



ボールハリスフェロー賞授与(ロータリー財団)

小沼百合子会員に財団からボールハリスフェロー賞の金バッジが授与されました。

4月のハッピーバースデー

黒岩友美会員(22日生れ)
小池富美子会員(30日生れ)
小沼百合子会員(4日生れ)



ゴルフ関係報告

- 第17回ひよこ会は、3月16日(木)千葉CC 梅郷コースにて7名の参加で楽しく廻り、翌週の地区予選のための準備としました。
- 地区予選会は、3月21日(火)立野クラシックCCにてひどい雨の中83名が参加して開催され、当クラブは参加者全員脱落もなく最後までホールアウトし、個人戦では最近好調の白水会員が女子の部で優勝し、頑張った時枝会員がBM賞を獲得しました。団体戦の優勝はゴルフ巧者の多い東京日本橋RC、当クラブは残念ながら13位でした。

例会報告 第 658 回 2017 年 4 月 17 日(月)

出席率 71.11 % (出席者27名+メンバー75名/正会員48名-休会3名)

会長報告 (野呂洋子会長)

- 4月9日10日に金沢親睦旅行に行きました。レンタカー2台を富田会員と私が運転しあちらこちらへ廻りました。兼六園と金沢21世紀美術館は桜が満開でとてもきれいでした。楽焼11代目大樋長左衛門様が京都から駆けつけて下さり、美術館の作品をご説明下さいました。
- 江戸時代から続く老舗和菓子の「森八」さんでは、オーナーがロータリーの会員で伝統を受け継ぐ事業の大変さやバブル崩壊からの立ち直りのご苦労話をお話し下さいました。又、「らくがん」の手作り体験もさせて頂き、由緒ある木の型の浮世絵文様に感じしりと伝統の職人仕事を楽しみました。

幹事報告 (辻喜代子幹事)

- 本日の配布物は、理事会議事録とケニアチャリティナイトの写真プリントです。
- 昨日(4月16日(日))は東京オリンピックパラリンピックのマラソンコースを歩こう会に参加してきました。とても多くの参加者と共に、楽しく歩きました。



ケニア水プロジェクト報告 (石原忠始会員)

ケニア水プロジェクトの収支について、先に理事会に報告して承認を受けましたが、収入 211 万円余・支出 142 万円余で収益金が 69 万円余となり、これはケニア水プロジェクトの水探査機購入代金に充てる予定です。

ケニア水プロジェクトチャリティナイトのニコニコ

- 今はおさそい頂きありがとうございます。(蒲田RC 大門 博様)
- 〈文面の書込みなし〉(白金RC 女性グループ様)
- ジャンボ。きれいなお水をいのって!!(田園調布RC 堀米恵美子会長)
- 本日はおめでとうございます。(田園調布RC 落合國男様)
- おめでとうございます。(田園調布RC 田中輝次様)
- ジャンボ!(田園調布RC 富倉 進様)
- 〈文面の書込みなし〉(田園調布RC 長久保光正様)
- ケニアナイトおめでとう。(田園調布RC 八野光俊様)
- 今朝8人目の孫が生まれました。(田園調布RC 林 俊夫様)
- 〈文面の書込みなし〉(東京渋谷RC 久保定子様)
- 楽しみです。(東京渋谷RC 古谷治子様)
- 盛会祈念します。(東京中央RC 阿部弘泰様)
- 〈文面の書込みなし〉(東京西RC 春日井宏様)
- 本日はありがとうございます。(東京みなとRC 吉田真紀子様)
- 理由無し(日本橋RC 望月耕次様)
- いつもニコニコ(武蔵府中RC 河内保弘会長)
- いつもニコニコ(武蔵府中RC 遠藤泰夫様)
- 本日は盛大にケニアとの親睦を深めることができ嬉しく思っています。(野呂洋子会長)
- 石原会員、黒岩会員をはじめ東京中央新RCの皆様又事務局によって素晴らしいケニアナイトご成功おめでとうございます!(辻喜代子幹事)
- 本日はケニア大使夫妻 お目に書かれて大変うれしく思います。ようこそいらっしゃいました。(石井本子会員)
- 水プロジェクト成功いたします様に。(石川和子会員)
- 水プロジェクトに参加できてとても嬉しいです!(井関和美会員)
- 水プロジェクトに参加できて有難うございます。(大盛敬子会員)
- 今日のケニアナイト大成功をお祈りしてニコニコします。(岡田敏江会員)
- 本日、水プロジェクトパーティーにご参加のケニア大使ご夫妻を始め、ご出席の皆様方誠にありがとうございます。大いに楽しんで過しましょう!!(小池富美子会員)
- ロータリーゴルフ地区大会の予選会で女性優勝しました!うれしくてニコニコします。(白水真子会員)
- ケニアナイト参加できてうれしいです! ありがとうございます。(左明貴子会員)

- 本日は、ケニア大使ご夫妻列席いただき、水プロジェクトパーティーが盛大に行われましたことにニコニコいたします。(無記名)
- ニコニコして下さい。(ラッパズ景品で商品券を当てられた他クラブの会員様(氏名不詳))

合計 105,000 円(今期累計計上済)



皮膚とこころ

若松町こころとひふのクリニック
院長 檜垣 祐子 様



- 皮膚科診療を30年以上続けてきましたが、皮膚疾患がしばしばストレスにより悪化し、心のケアで症状が改善できることが明らかになってきました。
- 皮膚は体重の約16%を占める人体の最大の臓器で、手や爪など特殊で複雑な部品を備える外界とのバリアー(隔壁)を成しているものです。外見に関わり、触れる、かく、こする、たたくなど問題行動の対象になったりもします。皮膚は情動を表現する性質があり、赤面・顔面蒼白・手に汗を握る・鳥肌が立つ・総毛立つなど広く使われています。
- 皮膚は、こころと社会にかかわる社会的臓器でもあり、外界から影響を受け、外見を変化させ、心身症やストレス症状が生じることがあり、アトピー性皮膚炎・円形脱毛症・疥癬・湿疹などが生じることがあります。アトピー性皮膚炎の原因には非アレルギー的要因とアレルギー的要因が複雑に絡み合っていることが多く、受験・就職・仕事の責任・上司と合わない・家族問題・結婚問題などの日常的ストレスが悪化要因となることが多いのでこころのケアが有効なのです。
- ストレスが介入している皮膚炎に対しては、かゆみに対する皮膚科的治療に加えて、ストレスに対する行動科学的治療を行う必要があります。行動科学的治療のために当院では患者さんに「スクラッチ日記」をつけてもらいます。これは「かゆみ」などについて、日付・時間・部位・かゆみの内容・きっかけ・状況などを自ら記入してもらい一覧表型の日記です。ストレスを一旦客観的な場にアウトプットすることで自己分析に基づき行動修正を図れるようにするものです。最初はばかばかしいなどと反発する患者さんもありますが、スクラッチ日記を丁寧につけてもらおうと意外に効果があるので驚かれることのほうが多いです。
- ストレスの対処には「60点主義」が有効です。すべてをやらせず、投げ出しもせず、優先順位をつけて、できるところから手を付けて、こだわりすぎず、くよくよしないで、適度に気晴らしをしてストレス解消と発散をはかることが肝要です。「ストレス解消」には、ストレッチ体操や昔やっていた好きなこと、散歩、花を育てる、音楽を演奏する、動物と触れ合う、お茶でリラクゼーションなどをしてもらうようにしていますが、かなりの効果が得られています。
- 「更年期」の皮膚とこころのケア
更年期は閉経前後の10年間を言い、45歳から55歳ころ、女性として老年の準備をする時期です。女性ホルモン(エストロゲン)が低下し、自律神経が失調気味になり、冷え・動悸・いらいら・太り・不定愁訴などの更年期症状が生じてきます。それが日常生活に支障をきたすようになると「更年期障害」と診断されます。
- 更年期症状に対して自分でできる心身のケアとして「ねぎらう」ことが大事です。大変な時期なので皮膚のトラブルもあるし心身の不調の一部として皮膚のトラブルが生じていることを理解して、自分で自分をねぎらう気持ちを持って、一日5分でもリラクゼーションする時を過ごすことが大事です。
- スキンケアとしての「洗顔」
洗顔はよいことですが、汚れと共に皮脂も落としていることを忘れないでください。ごしごしと角質ごとこすり落としては自然の皮膚のバリアが崩れて保湿成分もなくなって乾燥肌になってしまいます。泡立ちのいい石鹸の泡だけを肌に短い時間だけ触れるようにして、すすぎも軽く10回で十分です。
- スキンケアの要点は、以前の自分に戻そうとせず、今の自分に合わせるようにして、睡眠と栄養を十分取って健康管理に気を配って下さい。

(要約文責宮下)



- 野呂洋子 会長 金沢はとても楽しかったです。皆さまに感謝です!!
- 辻喜代子 幹事 2台の車で野呂会長と富田親睦委員長が金沢全行程を駆けめぐって下さり素晴らしい親睦旅行でした。
- 大盛敬子 会員 親睦旅行大変楽しかったです! 本日、旅行の写真アルバムを作って頂いた福元様に感謝致します。
- かづきれいこ 会員 こんにちは! 今日皮膚科のヒガキ先生を紹介しました。すばらしいお話をぜひ楽しみにおき下さい。
- 小沼百合子 会員 モダンアート展も昨日で無事終了しました。これから作品が奈良と名古屋を巡る事になります。お忙しい中、都美術館まで足を運んで下さりありがとうございます。
- 曾根章乃 会員 いよいよGinZA Seven20日開業ですね。銀座がもっと輝きます。
- 田中結加 会員 春ですね。また今年も宜しくお願いします。
- 松浦裕子 会員 久しぶりに出席させて頂き皆様のお元気なお顔にニコニコでございます。

にこにこ合計 15,000 円/今期累計 783,650 円

クラブ週報編集担当

宮下文夫・小堀彰・落合守征・左明貴子・星田奈々子・吉田しおり