



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663回 2017年5月29(月)

がん研有明病院 婦人科 副部長 宇津木久仁子 様

例会報告 第 661 回 2017 年 5 月 15 日(月)

出席率 58.70 % (出席者24名+メーキャップ3名/正会員49名-休会3名)

☆ 会長報告 (野呂洋子会長)

本日の卓話の美木さんのスタジオには2年位お世話になって、呼吸がいかに大切か認識するようになりました。昨年座禅に行ったときも呼吸を整えて精神を安定させることが大事だとの法話がありました。最近の若い人も呼吸を害している人が多く、私も身をもって体験してロングブレスで呼吸から心身の健康を取り戻しつつあります。

☆ 幹事報告 (辻喜代子幹事)

- 本日の配布物は、週報と理事会議事録です。
- 昨日のアニメ上映会は、協力会員の皆様が頑張って下さり、とても 素晴らしい会となりました。ご協力ありがとうございました。
- ・定款細則改正の投票は、来週5月22日の例会時に行いますので、 どうぞよろしくお願い致します。

☆ 奉仕活動報告(清宮普美代委員長)

アニメ上映会(5月14日(日)) は育成園側の頑張りで地域活動の 一環となっており、多くの地域の子供たちの参加があり、90名以上の 大盛況でした。

当クラブ会員9名、ローターアクト4人のほか、育成園の高学年生たちがアテレコ練習をして下さり、本番でもとてもよい上映会となりましたことをご報告いたします。

☆ 次年度就任挨拶(福元智子奉仕プロジェクト委員長)

まだ慣れませんがよろしくお願い致します。

次年度の重点活動に一泊二日の小学生のキャンプがあり、8月12日 (土) 13日(日) を予定しています。今後パンフレットを廻しますので、 どうぞご協力をお願い致します。

野呂洋子会長 昨日はアニメ上映会楽しかったですね。

本日はロングブレスの美木さんをお呼びしました。

美木さんのおかげで昨年やせました!

辻喜代子幹事 美味しいバースデイケーキをありがとうございました。

良い季節に誕生し両親に感謝です。

秋葉良子舒森 昨日は急な腰痛で育成園をお休みさせて頂きました。

皆様のお心遣いに感謝です。

石川和子会員昨日の育成園アニメ上映会、とても楽しい上映会でした。

子供達、ロータリアンの皆さんのアフレコも最高でした。

後藤啓二会員 いつもありがとうございます。

曽根章乃会員 昨日は神田祭り、今日は京都の葵祭。いよいよ夏と

いう感じです。

田中結加会員 今日は結婚記念日なのでニコニコします。

丸山富美江会員 昨日はアニメ上映会に参加された方お疲れ様でした。 子供の喜ぶ顔にいやされました。

にこにこ合計 14,000 円/ 今期累計 817,790 円



健康ロングブレス

俳優・フィットネスインストラクター

美木 良介 様

 「ロングブレス」とは長い呼吸のことです。 呼吸も日々鍛えていないと退化してしまいます。 20代の肺活動量を100%とすると、50代で 50%、60代で40%、70代で30%に低下します。

「呼吸」とは新鮮な空気を入れて淀んだ空気を出すことですが、肺の機能は年々落ちていくもので、なかなか増えません。一つだけ増やす方法と認められるのが、肺周りの呼吸筋を鍛える



ことです。「ロングブレス」は呼吸筋を鍛えて長く強い呼吸を取り戻す方法なのです。

人間は1日2万回以上呼吸していますが、呼吸の状態は健康に直結しています。入院中の人は呼吸が弱く声も小さいものです。老齢化で背中が丸くなり呼吸も小さくなるのは痛くならないために自然と丸くするのです。

健康と強い呼吸を取り戻す第一歩はまず背筋を伸ばすことですが、そのためには背筋ではなく腸腰筋を鍛える必要があります。膝と大腿部を上げるとき働く筋です。

腸腰筋が弱くなると腰が丸くなり、足が上がらず、歩き方も足を引きずるようになります。脳梗塞で1ヵ月も入院して安静な生活を送ると全身の筋肉が衰えてしまうことになります。

呼吸を鍛えることで体温を上げ、血流をよくして脳神経細胞を活性化することができます。人間の体には60兆個の細胞があるそうですが、すべての細胞に酸素を届けるために1回1回の呼吸をしっかり整えることが重要になります。

- 手足の冷えは細胞の不活性を示しており、健康体を維持するには 36.5℃以上の体温を目指して呼吸を鍛える頑張りが必要です。心臓ががんにならないのは、心臓を構成する横紋筋がほとんど細胞分裂をしないことのほか心臓が体の中の熱の発生源で常に動くことで 40℃近くの高温になっているからだと言われています。
- 呼吸は、腹横筋と横隔膜などの収縮で行うと言われています。呼吸がしっかりできればおなかも凹みます。腹筋・背筋が弱くなるとおなかが出るのは、内臓が落ちて前に出るからです。最近豪州研究チームの発表では、吐く息で痩せることが報告されています。呼吸だけで痩せるのは代謝力が付くからです。90歳になっても旅行に行けるよう呼吸を鍛えましょう。

(この後ロングブレス実技指導)

- 左右かかとを付けて両手を上げて表情筋で息を吐いて下さい(10回)。
- 大きなボールを両手で横から潰すように指先に力を入れて大きな呼吸をして下さい(7回)。
- 正しい歩き方はかかとから地面に着け、かかとをクッションにして膝を伸ばして歩きます。
- 片方の膝と大腿部を上げながら大きく呼吸をします。4回吸って2回吐くを1セットにして、6セットを10回やります。
- これらを少しずつやれば、90歳でも元気に歩けます。 皆さん。継続して頑張って下さい。

☆ クラブ協議会

例会後、クラブ協議会が開かれ、20名以上の出席を得て、今期 と次期の各委員長の間で活動の引継ぎと打合せが行われました。



例会報告 第662回 2017年5月22日(月)

【出席率 69.57 %】(出席者29名+メーキャップ3名/_{正会員49名-休会3名})

☆ バナー交換

初めてメーキャップいただいた藤沢東RC和田江理佳様とバナー交換をいたしました。



☆ 会長報告 (野呂洋子会長)

今朝泰明小学校から連絡が入り、前期の画廊巡りの期日が7月7日 (金)午前10時から12時と決まりました。会員の皆様ご協力をお願いいたします。

☆ 幹事報告 (辻喜代子幹事)

- 本日は特にありませんが、定款改正問題の会員投票日となっておりますのでまだ未投票の会員はよろしくお願いいたします。



定款等改正問題報告 (宮下文夫広報委員長)

定款細則改正に対する会員の投票結果は、賛成33票、反対0票、 棄権3票となりました。定款細則の改正条項では「出席会員の3分の 2の賛成」で成立とされているので、今回の改正提案が無事可決さ れました。

なお、「反対」ないし「棄権」票の中に「五大奉仕について細則ではなく定款に入れるべき」とのご意見がありましたが、以下のとおり現在の仕組みでは許されないと解されます。元々「定款」は「名称」と「所在地域」のみしか改正は許されないとされているところ(18条)、今回は特に規定審議会により標準定款が改正され、「改正提案書」1頁から3頁に記載したとおり、例会の出席に関する規定及び会員身分に関する規定について各クラブにて定款に反する内容を細則にて定めることが許されたので、改正案として五大奉仕を細則に組み入れる改正案を提案した訳です。ところが、今回の改正標準定款ではその他の事項についての定款自体を改正することは認めていないので従前どおり五大奉仕について定款の改正はできないことになると解されます。

和田江理佳様 本日は皆様よろしくお願いします。井関様たのしみにし (藤沢東RC) ています。

木内俊二様 先日アフリカのケニヤの会で絵があたりましてありがとう (東京中央RC) ございました。

野呂洋子会長 急に暑くなって参りました。体調をこわされないよう、お 気をつけ下さい。

辻喜代子幹事 今年も会社の正面にツバメが又きてくれました。うれしいですね!!

井関和美会員 今日は杉本哲太さんの甥っ子さんの杉坂雄一郎さんを ゲストでおつれしました。 よろしくお願いいたします。

かづきれいこ会員 暑い毎日ですがお元気ですか。いよいよ水曜日から三越(日本橋)で池坊展に出展します。ぜひ、いらして下さいませ。

小池富美子会員 いよいよ、夏本番です。カッコウつけの小池・・・こん なラフな姿でゴメンなさい。

小林真由美会員

中谷さん今日はありがとうございました。

椎野登貴子会員 おいしいお誕生日ケーキをありがとうございました。皆でおいしくいただきました。

にこにこ合計 19.000 円/今期累計 836.790 円



イニシエーション

井関 和美 会員

- 私は北海道の中標津町の温泉で1973年に生れました。父は学校の教師でしたが、40年前に祖父経営の温泉旅館を承継したのでした。中標津は雪国で冬は毎日2mの積雪が当り前でした。私達も朝の登校前に除雪や旅館の手伝いをしてから学校へ行っていました。
- ●温泉では15年位前から旅館のヤマメの生簀(いけす)に「しまふくろう」が飛来するようになり、世界でも100羽位しか生存していない全長2m(羽を広げた巾)にもなるしまふくろうが見られる温泉としてお客様もお楽しみになるようになりました。旅館のホームページではしまふくろうの写真が沢山見られます。
- ●旅館は現在弟が3代目当主となり、日経新聞の「日本の宿250選」 にも選ばれ、「しまふくろう」を中心として地域興しの要にもなってい ます。
- 私は、高校生のときにカナダに留学し、大学はカリフォルニアで英語 学を学びましたが、卒業後中標津の温泉に戻り、「おかみ」業を3年 務めました。

でも雪が厭で雪のないところで仕事をしたいと思い、24歳で上京し、アメリカの穀物商社カーギル社で社内ITの業務を担当したり、ドイツのバイエルン銀行にも勤めました。

- その後投資業をしていた夫と結婚し、29歳で「ヨガスタジオ」を立上げました。当時「ヨガ」の社会的認知レベルは非常に低く、空中に浮く秘術と誤解されたりで、ほとんど人が集まりませんでした。ところがニューヨークのヨガスタジオから女性カリスマインストラクターを呼んでPR活動をしたところ芸能人が加入し、TVなどにも取上げられたことで人気に火が付き当初の4店舗が一気に20店舗に拡大し、今ではエクササイズとしての「ヨガ」と「ニューヨーク」というブランドについて思い出深い仕事として記憶に残っています。
- ●その後イタリア風カフェチェーン「チャプチーノ(Ciappuccino)」 のプロデュースに参加し、「アメリカンカップケーキ」を中心に当時日本になかったもので話題作りをしました。
- 2年前にニューヨークで大人気の「ドーナップラント」チェーンが初めて日本法人を立上げる際コンサルタントとして参加し、白金台の1号店を皮切りに、現在5店目の有楽町店を立上げています。
- そのほかニューヨークの焼き菓子チェーン「マグノリアベーカリー」の 日本初上陸についても一昨年コンサルティングとレセプションを引受 けました。

(ボランティアとしては)

- 息子が生れてからJTBの依頼でアメリカからの留学生のホームステイを引受けています。
- 「オーベア」という海外の留学生が留学先で保育関係の仕事をして 働きながら学ぶ制度の日本の受入れファミリーもしています。
- ●インスタグラム

私の食べ歩き、飲み歩きのインスタグラムのフォロワーは現在1200 人位ですが、今年中には1万人にすることを目標にしていますので皆様どうぞよろしくお願いいたします。

● 当クラブ入会により皆様とご一緒に奉仕活動ができることを大変光栄 に思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

(要約文責宮下)

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