THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA HATSUKAICHI

広島廿日市ロータリークラブ 会報

2017年 7・8月号 No.409

◇◇◇ 本年度会長方針 ◇◇◇

「将来(これから)について語り合い、変化に対応しよう!」

例会日／毎週月曜日 12:30 ～ 13:30
例会場／広島サンプラザ　TEL (082) 278-5000
会　長／松野　正信　　幹事／上杉　昌幸

事務局
〒 738-0015 広島県廿日市市本町 5 番 1 号
廿日市市商工保健会館 4F
TEL（0829）31-5490　FAX（0829）31-5491
E-mail ／ office20@h-hrc.com
URL ／ http://www.h-hrc.com/

第 947 回　広島サンプラザ　2017年７月３日

会長時間

会長挨拶

会長　**松野　正信**

今年度スタートにあたり、会員皆様にお願いがあります。

23人目の会長となりますが、過去最高に頼りない会長だと思っております。そんな私がなぜ会長を引き受けたか、思いは２点ございます。

①これから入会歴の浅い会員が会長を担って頂く事になりますが、「ああ頼りない松野さんでもやっていけるんだ」と思ってもらい、会長の声がかかったら、素直に引き受けていただきたいと思います。

②頼りない会長をサポートする為に一肌脱いでもらいたいという事です。ロータリーの五大奉仕のまず一番目にクラブ奉仕が挙げられています。クラブあっての様々な活動です。各所属委員会の方針、計画を委員長と共に実行していただきたいと思います。

さて今年度の会長の運営方針を「将来（これから）について語り合い、変化に対応しよう!!」とさせて頂きました。広島廿日市ロータリークラブが元気で益々発展していくために、委員会レベル、同好会レベルなど何でも良いので語り合いたいと思います。

先日青木会員の卓話の中でグループとチームの違いの話がありました。カープというチームは日本一を目指して現在絶好調です。共通の目標に向けて、各人が役割を果たし団結している証拠だと思います。

当クラブも目標を掲げて結束したいと思います。目標の一つとしてＲＩ会長賞を目指そうと思います。会員皆様どうでしょうか？

高い目標ではありますが、最初から目指さないのはクラブが病んでる証拠です。

今年度、会員皆様のご協力をお願い申し上げます。

誕生祝

奨学金授与

連続出席祝

ホームクラブ100％出席祝

卓　話

理事役員就任挨拶

会長エレクト・幹事
上杉　昌幸

副会長
松本　　猛

クラブ管理運営常任理事
久保田幸恵

奉仕プロジェクト常任理事
渡邊　英晶

ロータリー財団常任理事
河内　正晴

S.A.A.委員長
山根　達則

会計委員長
松浦　光男

副幹事
今川　　勝

副幹事
竹田　　平

公共イメージ常任理事
清水　理也

第 948 回　広島サンプラザ　2017年７月10日

会長時間

理事会報告

会長エレクト　**上杉　昌幸**

卓　話

決算報告ならびに予算説明

新旧会計委員長　**松浦　光男**

第949回　広島サンプラザ　2017年７月24日

会長時間

会長　**松野　正信**

卓　話

『ヨガでアンチエイジング』

～呼吸が変わると人生までもが変わる～

一般社団法人 Mit's Yoga 倶楽部
代表　**石井みつこ**　様

（1）呼吸が変わるとなぜ人生までもが変わるのか？

①自律神経の働きの中で唯一自己コントロールできるのが呼吸。
②『呼吸＝息』は『自らの心』と書き、『心の表情を表す！』とも言われている。
→つまり、質の良い呼吸を行うことで、心身を健康に導くことができる。また、「こう在りたいなぁ！」と思える「心の状態」へと導くことで、自分らしい人生を送れることに・・・

（2）呼吸のメカニズム

【吸　う】（酸素を取り込む）	【吐　く】（二酸化酸素を排出）
・交感神経優位（メンタル面＆筋肉が緊張）＝**「速くて浅い呼吸」⇒ベータ（β）波が出てイライラやストレスに。**	・副交感神経優位（筋肉が弛緩、リラックス感が深まる）＝**「ゆったりとした深い呼吸」⇒アルファ（α）波、そしてシータ（θ）波が出て、脳からセレトニンという物質が排出され爽快感をもたらし、ストレスや痛みを緩和しリラックス**
・お腹が膨らむ ・胸郭が拡張 ・横隔膜が下がる	・お腹がへこむ ・胸郭が収縮 ・横隔膜が上がる

◆ヨガの呼吸法は基本的に**「鼻呼吸」**。（鼻のフィルターが清浄＆加湿の役目。
口呼吸→口腔内が乾き唾液が持つ殺菌効果の低下→ばい菌の繁殖に繋がり免疫力の低下に繋がる場合も。）
◆**吸う息に対して、吐く息を２倍の長さで吐くことを意識することで、深い呼吸のリズムができる。**
◆1分間の呼吸数→12～20回、１回の換気量→約500mℓと言われている。（←インターネットから引用）
→意識的に深い呼吸を行って**１回の換気量を増やすと、全身を巡る酸素量が増加。**
→新陳代謝が活発となりアンチエイジング。

（3）呼吸の効果

・自律神経の働きが整う。
・神経がくつろぎ、心が穏やかに安らぐ。
・お腹を使った腹式呼吸を行うことで内臓のマッサージ効果が高まり、内臓の機能が活性化する。
・肋間筋等のインナーマッスルが鍛えられ、基礎代謝のアップに繋がる。
・心肺機能がアップする。

（4）呼吸を行う時に使う主な筋肉

◆主動筋（安静時）　⇒　①横隔膜　②肋間筋　③腹筋群　**④腸腰筋**
◆補助筋（深呼吸や運動時）　⇒　**⑤胸鎖乳突筋　⑥斜角筋　⑦小胸筋　⑧大胸筋　⑨僧帽筋**　⑩上後鋸筋　⑪前鋸筋　⑫下後鋸筋　**⑬腰方形筋**　⑭骨盤底筋群
※④腸腰筋　⑬腰方形筋→「腰痛」原因となる筋肉でもあります。
⑤胸鎖乳突筋　⑥斜角筋　⑦小胸筋⑧大胸筋　⑨僧帽筋→「肩こり・首こり・偏頭痛」の原因となる筋肉でもあります。
→つまり、「呼吸を行う時に使う14の筋肉」のうち、「腰痛及び肩こりの原因となる筋肉７つが同じ」であることから、腰痛や肩こりの症状が無い状態にしておくことが、質の良い呼吸を行うことに繋がる！と言える。

（5）実践してみよう　～ヨガの「完全呼吸法」～

・「胸式呼吸」と「腹式呼吸」を組み合わせて行う呼吸法。
→『DVDを見ながらヨガで自分美磨き
美磨女Yoga【ミッツのチューブヨガ®】』
石井みつこ著
（発行：ブイツーソリューション）
書籍内P.14～P.16を参照。

（6）実践してみよう　～チューブを使用して無理なく肩まわりをほぐそう～

→『DVDを見ながらヨガで自分美磨き
美磨女Yoga【ミッツのチューブヨガ®】』
石井みつこ著
（発行：ブイツーソリューション）
書籍内P.23～P.26を参照。

第950回 マツダスタジアム 2017年8月1日

家族同伴夜間例会（カープ観戦）

第951回 広島サンプラザ 2017年8月21日

会長時間

パスト会長 **佐伯 敬男**

卓 話

「ロータリーと私」

藤岡 哲也 会員

チャーターメンバーの藤岡哲也会員より、「ロータリーと私」と題し、設立当初の話、入会時の様子、当時の出席率100％の話、最近の様子などの卓話があった。

「両親に感謝」

石原 弘善 会員

ダンボールケースの製造、販売をさせて頂いている会社です。

お陰さまで大変良いお客様に恵まれ９月から51期を迎える事ができます。

父は31年前55才で他界しました。会社の創業時は特に業績が苦しくて、休みもほとんどなく会社に行っていた記憶があります。２年間は一緒に仕事ができました。

最近時々思う事は、父が生きていたら今の自分を褒めてくれているだろうかなんて。

８月10日の朝礼で「親子の絆」の冊子の輪読で社員が母の誕生日に野菜やカープＴシャツをプレゼントして喜んでくれた事を話してくれました。

そして、会社では「親」は会長、社長であると言ってくれたのですが、本当に「親」として社員の幸せを念じているのだろうか？改めて良い会社、「働きやすい環境」や「給料」などを良くし　事業の継続をする必要性を痛感しました。

また、お客様のニーズの変化やこれから特に社員との絆を深め、人手不足の時代に困る事がないようにしたいと思います。

母は９月30日で85才になります。今病院の施設で週３日の透析治療をしています。

最近、週末は自宅に帰れるほどに回復しました。

私の今出来る事は毎日顔を見に毎日施設に行く事、そして励ます事です。残り少ない母との時間を大切にする事です。改めて、健康な体を生んでくれた両親に感謝します。

第952回 広島サンプラザ 2017年8月28日

会長時間

理事会報告

副会長 **松本 猛**

卓 話

「経験した時代の変化 −人生を語る−」

川﨑 尚 会員

松野会長と青木プログラム委員長のテーマ「変化と対応」に沿って上記表題を選びました。身近かなことで変化が少ないことと、クラブ最年長で戦前のことを知る会員が少ないことから、自分が経験した時代の変化とそれに対する対応を話そうと考えました。そのことは、取りも直さず生まれてから現在までの時代の変化を語ることは「人生を語る」ことになると思いました。ただ語るほどの人生でもないとの思いから「人生をたどる」位の話でご勘弁願います。

ところで「時代の変化」のとらえ方も個人の置かれた大きな意味での環境次第といえます。社会情勢の変化は戦争や自然災害といった場合には個人の対応に限界がありますし、個人の変化は家族を含めての経験からとらえる狭い範囲のことになりますので、ここでは「個人的に経験した価値観の大きな変化」をもたらした時代の変化と対応を取りあげます。

人生最大の価値観のどんでん返しは昭和20年の敗戦です。そこで敗戦前と後に分けて話をします。

１．生後（昭和６年）から敗戦（旧制明石中学３年・昭和20年）まで

この期間は、満州事変（昭７．３）に始まり、小学１年（昭12．７）の支那事変（現在は日中戦争という）から小学５年の太平洋戦争（昭16．12）に発展し、昭20．８の敗戦で終わります。まさに戦争の時代でした。

この間は、あらゆる社会システムが戦争遂行のために変化を余儀なくされたといえると思います。例えば、昭13．３には国家総動員法が制定。昭15には組合解散、物資（米、衣料など）配給制、などです。昭16．４には小学校が国民学校に改称されるような情況でした。

小学校の間は、まずまず平穏に勉強できたと思いますが、中学に入学（昭18．４）後は１年間は教科書が使用できましたが、２年生になった以降は新しい教科書は出版されず、３年生になると勤労動員で特攻兵器となったベニヤ板製のモーターボートの製作にかり出されました。また戦況が厳しくなって空襲もしばしば経験、警報が鳴ると近くの交番に伝令要員として駆けつけ、爆弾がB29より落ちてくると防空壕のなかで柱にしがみついていました。

このような情況のなか、情報管制で戦況の実態は知らされないまま、家が昭20．７に焼夷弾で全焼し、親の里であった赤穂市に疎開し、そこで敗戦を迎えました。

戦争という大きな国家ぐるみの変化のなかでは、個人の対応は限られ、大きな流れに流される以外になかったと思います。

２．戦後から現在まで

敗戦は、「人生最大の価値観のどんでん返し」を経験した変化でした。これを象徴する出来事は枚挙にいとまがないくらいですが、個人的には、それまでよく生徒を殴ってきた中学教師が土下座して謝罪したことや、進駐軍の兵隊を初めて見た時に敗戦を実感した記憶があります。

敗戦後、数年間の世の中は、一言でいえば大混乱の時代でした。あらゆるシステムが機能せず、極度の物資不足が闇市を繁盛させ、闇取引をしなかった裁判官

や教師が栄養失調で死去する程でした。いま一つはすさまじいインフレで、政府は金融緊急措置で、現金凍結や紙幣の旧札を新札に変換することで対応しようとしましたが、効果はあまりなかったようでした。

その他、新憲法制定、農地改革、財閥解体、女性選挙権付与や学制改革で６．３．３．４制実施など、多くの改革、変化がありました。個人的には学制改革の影響をもろに受け、旧制中学５年で卒業し、旧制高校や大学予科に昭和23. 4に入学したものの、翌昭和24. 4には新制大学へ受験のやり直しをする破目になりました。個人的には昭和23. 4に京都府立医科大学予科に入学した後、旧制度のまま同大学を卒業することが制度として可能でした。

その後も学位取得後の研究留学で３年間ボストンで過ごした経験や広島大学へ赴任後の様々な変化への対応など多くの経験と対応につきましては、時間がなくなりましたので、機会があれば紹介させていただきます。

活動報告

佐伯区河川クリーンキャンペーン
2017年7月15日

７月15日土曜日、八幡川クリーンキャンペーンに当クラブから松野会長・河内会員・石原会員３名が参加しました。

10年前からするとゴミの量は三分の一の４トン程度になっております。

カラオケ同好会
2017年7月24日
デュエット

７月24日、９名の参加で第２回カラオケ同好会を開催させて頂きました。今回は松浦さんが最高得点90点で豪華景品をゲットされました。また高尾さんのギター名手の大発見もありました。オーケストラが組めるのも近いうち？かなと思いました。

そして、楽しい時間があっという間に過ぎ、最後にロータリーソング「手に手つないで」を藤岡さんのギター演奏とともに、全員で合唱してお開きになりました。

次回は９月中頃を予定しています。皆様のご参加の心からお待ち申し上げます。

世話人代表　石原

心は心を呼ぶ－米山研修旅行の感想－

世話クラブ：広島廿日市ロータリークラブ
2017年度奨学生：凌巧
学校：広島市立大学

この度、米山研修旅行に参加させていただき、心から感謝しております。

大学の日本語の教科書には、初夢に見ると縁起が良いものを表す諺に「一富士二鷹三茄子」があると書いてあります。この夏に、ロータリーの皆さんのお陰様で初めて自分の目で富士山を見ることができ、すごく嬉しく思います。

一日目は、米山梅吉記念館を見学してから、日本一長いと言われる吊り橋を楽しみました。同行の人に高所恐怖症のある中国人がいて、その怖がっている姿をみんなで笑いましたが、本当は最後まで諦めず、渡りきったことに拍手してあげたいところです。残念なことに、その日は曇っていて、富士山を見られませんでした。そこで、みんなで三島スカイウォークの宣伝看板に描かれている富士山の絵に手を当てて、富士山をつまみ上げているように自分をごまかしました（写真1）。夕食の時、藤本さんに「皆さんに一日の感想を述べてもらうよ」と言われた時、みんなは「え～」と言いながらざわざわしていました。そして、ジャンケンで順番を決め、一人ずつ前に行って感想を述べてみました。最初は誰でも「緊張しています」と言っていましたが、結局みんな個性のある素晴らしいスピーチをしてくださいました。「さすが米山記念奨学生、優秀な方ばかりの集まりだな」とその場で感心しました。

二日目はバスに乗って静岡県と山梨県を巡ってみました。天気が良くて、車窓からずーっと富士山が見えていました。これでもう心残りはないと思いました。実は、この日はほとんどバスや新幹線の中で過ごしましたが、ガイドさんの亀岡さんが非常に面白い方で、青木ヶ原樹海を説明する時に「お化けが出てくるかもよ」とか、冗談を言いながらいっぱいしゃべってくださいました。それだけでも結構楽しかったです。

今回の旅について思いを巡らしたら、「心は心を呼ぶ」という言葉が思わず浮かび、なんとなくこの感想文のタイトルに使いました。たった二日間で異国の方々と話し合い、親しくなってきたのは、みんなが誠な心で周りと接しているからではないでしょうか。これは一番幸せなことだと強く感じています。

最後に、一番の感想として、米山梅吉記念館で見かけた米山翁の手書原稿を挙げたいと思います。その原稿には次のように書かれています（写真２）。

寄波多野古溪在伊豆
欲臥清風不自由，黄塵颺處汗如流。羨君身出都門外，
早伍山中麋鹿游。

この詩を見た時、何の不自由もなく中国語で読んでみました[1]。同じく漢字を使っている国で、中国と日本は「一衣帯水」と言われるが、まったくその通りです。自分の力は小さいかもしれませんが、日本に恵まれていることをきちんと心に刻んで、頑張って頑張って中日の架け橋になりたいと思います。

写真１

写真２

1　自己流ですが、この文はおそらく「自分は今世間にいて、バタバタしているが、山の奥に住んでいて、麋鹿のように暮らしている人が憧れている」という意味だと思います。