



◆◆ 本年度会長方針 ◆◆

「仲間の絆を深め、
ロータリーの輪を広げよう ～心は一つ～」
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/石原 弘善 幹事/植田 敏揮

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1116回 広島サンプラザ 2023年1月16日

会長時間



会長 石原 弘善

卓話

「廿日市市のまちづくり」

廿日市市長 松本 太郎 様



第1117回 広島サンプラザ 2023年1月23日

会長時間

会長 石原 弘善

卓話

「2023年若返りスイッチをオンにして始動」
～自力で体を温めて免疫力アップ～」

石井 充子 会員



【免疫力アップのためのポイント】

① バランスの良い食事

(医療法人澄心会)

豊橋ハートセンター HPから引用)

◆良質たんぱく質の多い食品(免疫細胞や免疫物質の主要な成分はたんぱく質。免疫細胞は寿命が短いので、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるものになるそうです。)

- ◆抗酸化作用(ビタミンA・C・E)があるもの
 - ◆腸内環境を整える発酵食品や食物繊維など
 - ② 適度な運動 (大塚製薬免疫naviから引用)
 - ◆筋肉量を増やして体温を上げる効果がある
 - ◆セロトニンやエンドルフィンなどのリラックス効果や精神安定効果があり、ストレス解消に役立つ物質を分泌させる効果も
 - ※適度な運動をする人は→風邪をひきにくい
 - ③ 質の良い睡眠 (大塚製薬免疫naviから引用)
 - 21～55歳の健康な男女153人の14日間の睡眠時間や休息感などを聞き取り、眠りの質を評価。その後、風邪ウイルスを鼻に投与し、風邪の発症率を見ると、眠りの質が良い人ほど発症率が低かった。
 - ※質の良い睡眠→風邪をひきにくい
 - ④ 腸内環境を整える (大塚製薬グループHPから引用)
 - 免疫細胞の60～70%が腸管に集まっていると言われていて、腸内環境を整える→免疫力アップに繋がる!
 - ◆腸を冷やさない
 - ◆自律神経系を整える(ヨガでアプローチ可能)
 - ◆内側から腸の働きを活性化させる(ヨガの呼吸法でアプローチ可能)
 - ◆規則正しくバランスの良い食事&発酵食品や食物繊維など
 - ⑤ 体温を36.5度以上に保つ
 - (沢井製薬: サワイ健康推進課サイトより引用)
 - 免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃。逆に1℃下がると免疫力が30%下がり、ガン細胞はウイルスと同様、35℃前後で増殖が盛んになるとも言われている。
 - ⑥ 「笑って」NK細胞を活性化させる
 - (沢井製薬: サワイ健康推進課サイトより引用)
 - ナチュラルキラー(NK)細胞(リンパ球の一種)とは? =がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治している。
 - 免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産される。“笑い”が発端となって作られた“善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化させる。
 - その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけだそう。
- 上記の中で①の食事以外についてはチューブヨガ同好会に参加して頂くことで、アプローチが可能です!!
- 卓話講師=石井充子が担当中の【チューブヨガクラス生徒さんのお声】をご紹介します!
- ◆脳梗塞で右不全マヒ後に入会のTさん
 - ヨガに参加したおかげで不自由だった右半分がほぼ完治してよかった。月2回のレッスンを楽しくて

仕方ない。

◆腰痛が完治されたKさん

腰痛がなくなり、体が喜んでるのがわかりフレッシュできる。自分磨きにもなっていて、イキイキと生活できている。

◆90歳のお母様を介護されているTさん

膝が痛く動けなくなってきた90歳の母を介護している。自分は体がかたくてレッスンがきつい時もあるが母のようにならないように続けようと思う。

◆完治はしていないが、膝が軽くなったNさん (2016年開講当初から7年継続中)

継続しているとできるようになったことが増えて嬉しい。膝が軽くなった。続けようと思う。

◆病院・お薬知らずのIさん (2016年開講当初から7年継続中)

ヨガのおかげか？ 病院にかかったことがなく、薬も飲んだことがない。出来る限り続けたい。

◆89歳で一緒にTV出演したOさん (2017年広島TV→現在95歳)

ヨガをすると体が楽になり、みんなとできて嬉しい。生きている限り続けたい。

【スライドで説明後はチューブヨガを実践】

終了後に下記の感想を頂きました。

◆姿勢が良くなった (Uさん)

◆右肩が痛くて動きにくいのですが、終わったら少し動きやすくなり肩が上がるようになってます。(Oさん)

◆目が見えやすくなった (Fさん)

◆会員同士のコミュニケーションが図れてよかった。(Mさん・Iさん)

(2023年1月23日 卓話補足資料 石井充子)



第1118回 広島サンブラザ 2023年1月30日

会長時間

近況報告

2009-10学年度 ロータリー-米山奨学生

崔 明福 様

ご子息 朴 志剛 様

卓話

「いただきますの山」

昆虫食ガール・狩猟女子 東本 理恵 様



第1119回 広島サンブラザ 2023年2月6日

会長時間

新会員入会式



吉本 卓生 新会員

卓話

「発熱、頭痛、腰痛時の一般薬 (鎮痛剤) の正しい選び方」

最新の新型コロナに対する県の方針

渡邊 英晶 会員



第1120回 広島サンブラザ 2023年2月13日

会長時間

会長 石原 弘善



誕生祝



卓 話

『みずたま』の春の調べ

みずたま 平田 玉代 様
友安 瑞穂 様



第1121回 広島サンプラザ 2023年2月27日

会長時間

会長 石原 弘善

卓 話

「変わる」

第2710地区 グループ5ガバナー補佐
藤麻 一三 様 (柳井西RC会員)

大転換の時代を迎えたと言われ続けている中、コロナ感染症によりそのスピードが加速されています。我々はロータリー活動においても、仕事においても大きく変わっていかねばなりません。

「易不易」「不易流行」という言葉があります。万象万事には、変わる面と変わらない面があって同時に備わっている。変えるべきものは大いに変え、変えてはならないものは動かさないということです。変えてはならないものとは、企業においては経営理念や創業の精神であり、ロータリーにおいては奉仕の理想や職業奉仕です。変えるべきものとは、企業においては戦略や戦術や商品であり、ロータリーにおいては組織や方法です。

ロータリーの創始者ポール・ハリスは「我々の思想は硬化してはならない。この世界は常に化する。我々は化する世界とともに変化を用意しなければならない。ロータリーの物語は、幾度も書き替えられなければならないであろう。」と変わっていくことを示唆しています。

変わるためのキーワードは「何のため」です。今行っ

ていることは何のために行っているのか？を考えてみると、時代とともにその目的からかけ離れてしまったことがたくさんあります。そこに手を付けるのです。

私の会社の話で恐縮ですが、今まで変えようとしてもなかなかできなくて、のびのびになっていたことが、コロナの影響による大幅な売上ダウンによって、やらざるを得なくなりました。DMを紙媒体からSNSに変更し、業績の悪いお店の業態変更を行い、働き方改革を進めるべく週1回の定休日を設けました。

コロナが落ち着けば元に戻るなんて甘い考えは禁物です。コロナ後はK字回復すると言われます。良い企業はもっと良くなり、悪い企業はますます悪くなります。生き残るために、時代とともに常に変わっていくことが必要不可欠なのです。



活動報告

2022-2023年度 国際ロータリー第2710地区
G6・7合同インターシティーミーティング
2月12日 リーガロイヤルホテル広島

2月12日(日)、「国際ロータリー第2710地区インターシティー・ミーティング」に参加しました。

参加クラブ紹介・各クラブの事例発表などがあり、記念公演は青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督の原晋様でした。

原監督からは、サラリーマン時代にビジネスの現場で培った組織作り・人材育成のノウハウを活かして常勝チームを作り上げた方法などを伺いました。

特に、生徒とのコミュニケーションの具体例がとても参考になり、ビジネスの現場に置き換えて応用できそうです。

司会は仲良くさせていただいている國光かよこさん、いつもですがお美しく&流れるような進行にウットリでした。

クラブごとにテーマを選んで事例発表をするワークショップ時、所属している広島廿日市ロータリークラブの石原会長のテーマは「会員増強」でした。どのような取り組みをされているか具体的に事例を紹介されました。今後会員としてどのような活動が必要なのか？それぞれ考える良い機会になったのではないのでしょうか。

発表の中で私ごとではありますが、「チューブヨガ同好会が立ち上がりクラブの雰囲気華やかになった。」との報告もあり、ビックリ&嬉しく感激でした。ありがとうございます。

今年度のガバナー信条が「人生100年時代に向けて、健康寿命を伸ばそう〜」です。

ビジネスバリバリの経営者仲間皆さんの「体と心♡の健康増進」のお役に立てれば嬉しいです。

(文責 石井充子)



2022-2023 年度
国際ロータリー第2710地区
R.C.C. 地区大会

2月26日 防府天満宮〈参集殿〉

◆開会式 10:00～10:30

点鐘

1. 開会の辞
2. 国歌斉唱
3. R.C.C.ソング「友達になろう」
4. 防府あすなろR.C.C.会長挨拶
5. 来賓・参加R.C.、R.C.C.の紹介
6. 提唱ロータリークラブ会長挨拶
7. ガバナー祝辞
8. 閉会の辞

◆記念講演 10:30～11:30

「防府で味わうほうふな資源」
講師 防府市役所 おもてなし観光課
主任 平井 耕平 様

◆研修会 11:30～12:10

R.C.C.活動状況報告

◆閉会式 12:10～12:30

1. 開会の辞
2. 講評
3. 謝辞
4. 地区大会引継ぎ
5. ソング「手に手つないで」
6. 閉会の辞

点鐘

出席者

広島廿日市RC

会長 石原 弘善
幹事 植田 敏揮
梶田 滋

広島廿日市うほR.C.C.

会長 森田佐紀子
副会長 植村恵理子
幹事 長 成子



チューブヨガ同好会

昨年12月に立ち上がった「広島廿日市ロータリークラブチューブヨガ同好会」レッスン後の皆さんの様子です。

「心地よい呼吸を合わせて自然に溢れる笑顔で免疫力アップ♪」

毎回参加下さっている会員さんもいらっしやり、メンバーが8名になりました。

下記に頂いているお声の一部をご紹介します。

◆持病の腰痛が気になり初参加しましたが、参加後はすごく腰が楽になりました。

数日間、調子が良かったです。定期的に継続するとよさそうです。

◆冷たかった手の指先が、レッスン途中で温かくなりました。

◆ゴルフをして早速身体が柔軟に動きました。疲れも減少した感じです。

