

KOCHI 2022 ROTARY 2023 CLUB SINCE 1937



IMAGINE
ROTARY

2022-23年度 RIテーマ

週報



Weekly report 第3545回 2023年5月30日 2023年6月6日発行

● 会長挨拶

皆さま、こんにちは。あと1カ月だ
と思うと、ちょっと浮足立っています。

2019-2020年度の長期交換留
学生のダイアナ・フェルナンデス、彼女
はコロナの感染が広がり始めた関係
で途中で帰国となった、メキシコ系
のアメリカ人ですが、今度6月10日か
ら2カ月ほど高知にまいります。当時、
大学進学も決まって、7月には帰って手
続きをしなくては
いけなかったのですが、とにかく踊る
ことが大好きなお嬢さん
で、よさこいを踊ってから帰りたいと、
大学に交渉して許可
も下りていました。しかし、ご存知の
ように2020年はコロナ
の感染が拡大して、3月に派遣学生も
受入学生も帰国する
ことになって、彼女は本当に泣く泣く
「私の意見も聞いてよ」
みたいな感じで帰国しました。



今回、オンラインで面接を受けて「ト
ラック」のチームで
よさこいに出場することになりました。
高知に居る2カ月間、
うちの学院のマンションで暮らしま
すが、もし皆さんの会社
等で、イベント事や何かで呼んでも
らえることがあれば、ぜ
ひ声をかけていただきたいと思いま
す。

長期交換留事業は、私がロータリー
に入る以前から、
ずっと長く続いている事業で、現在
はフレズノ市からの学生
を受け入れています。この事業は四
国4県とも行われていますが、高知
県だけが、1年間県内のクラブが回
り持ちで担当
しています。他の県は、1年間1つの
クラブが受けています。
今年度は3年振りに再開されますが、
高知クラブは来年5月か
ら帰国までを坂元会員がお世話をし
てくださいます。

ダイアナが高知に来たとき、このク
ラブで誰も受けてくれ
る人がなくて、この年寄のところで
18歳のお嬢さんは可愛
そうだったのですが、おじいちゃん、
おばあちゃんがお

世話をするみたいな形で受け入れま
した。けれども、夫婦
も英語はほとんど話せない。まず、
森本さんがポケトーク
を持ってきてくれました。そこそこ
役に立つよと。ダイアナがいろん
なことに慣れるまでは、藤田さん
が毎日我が家に朝来
て、夜、夕飯も一緒に食べてとい
ったことで始まりました。

メキシコ系の彼女は、とにかく辛
いものが大好きで、1番
好きなのは麻婆豆腐、辛子をプラ
スして食べたりしていま
したが、女優さんを見るかのように
きれいなお嬢さんでした。
あれから3年経って、もっときれ
いになって帰ってくると思
います。うちにいる間、あるとき
から紅茶が大好きになって、以
来、毎晩紅茶を飲んで、その後
はシンデレラとか白雪姫とか、
日本の子供用の絵本を1小節か
ら2小節読んで、それから
おやすみなさいと言って寝よう
な毎日でした。私たち夫婦
も子どもが巣立って何年も経
っていましたから、こういう
生活もいいなと久しぶりに感
じたことでした。

これから若い会員さんにも、長
期交換留学生を受け入れ
ていただくことが多々あると思
います。英語ができなくても
大丈夫です。困ったときは、こ
のクラブには英語ができる
会員さんが一杯います。私も困
ったときは洋子さんに「彼女
の言ってることを通訳して」と
電話をして、そんなことでも
やっていきます。

また、この長期についてはカウ
ンセラーが1人付きます。
聞くとところによると、カウ
ンセラーは自分の仕事はさてお
きと
いったことが多くある、本当に
大変な役目だそうです。今年
度は高知ロイヤルRCの二宮さん、
その次は、ご無理を言
って南さんに受けていただ
いています。できる限り、ク
ラブ全体でサポートをして、
みんなで支えて、長期交換
事業がスムーズに進むよう
にしていきたいと思いま
す。皆さんには、ぜひ
経験をしていただきたい事
業ですので、よろしくお願
いし
ます。

■ 本日のプログラム [6月6日]

ゲストスピーチ

高知カンパニーニューブルワリー 代表取締役

瀬戸口 信弥氏

「高知の地域資源を活かしたビール作り

(クラフトビール TOSACO の挑戦)」

会 長	杉 本 芙美子
副 会 長	中 澤 陽 一
幹 事	佐 竹 新 市
副 幹 事	細 田 長 司
会報責任者	南 南 範 子

● **ロータリーソング** 「我らの生業」

● **今週のピアノ曲** 久保田利伸 「Missing」
ピアノ演奏：宮地公美子会員



● **幹事報告**

・名簿の訂正の締切が今日です。再度の確認をお願いします。

● **ゲストスピーチ**

**“男性は気” “女性は血” で健やかに
自分らしく人生を操れる健康法**

健康運動指導士・日本健美操協会認定指導員 中村 美帆 氏



私は京都府出身ですが、高知県でもう24年ほど住んでいます。運動指導歴は25年。あと、健美操というエクササイズをお伝えしています。これは、私が関西から高知に来たときに持ってきたエクササイズで、指導員は私しかいませんが、私は25年、洋子さんは20年、他にも愛好者が増えて

います。普段は自治体、自身のコミュニティ、サークルでの運動教室の開催や、高知新聞文化教室でも運動指導をしています。また、健美操のほかに、シンテックスという背骨の調律エクササイズの全国普及をしています。筋トレ、有酸素運動、介護予防対策等々、運動は全般的に何でも伝えています。あとは健康経営事業にも携わっており、富士通、三菱重工などの健康経営のお手伝いをしたり、高知県のあちこちの警察署で、警察官の方にも運動指導をしています。

健美操はヨガや太極拳に比べるとまだまだ歴史の浅いエクササイズですが、東洋医学がベースになった体操で、おおまかにいうと、呼吸法と有酸素運動、ちょっとストレッチが入っているようなエクササイズです。

私は25年前、東洋医学を学びました。当時は、今のような東洋医学の分かりやすい本もない時代で、とても難解な書籍を読んで学んでいましたが、20代のとき、ものすごい運動をしているのに、何でこんなに身体がしんどいのか。肌から粉がふくんだらうと思ひ、東洋医学を運動だけではなくて実生活にも取り入れてみようと思ひつきました。それから、自分が本当に元気に過ごすことができ、20数年間、インフルエンザぐらいで、病気で休んだことはないほど健康を保っています。

東洋医学は予防医学です。鍼灸、薬膳、漢方などをひくくめたる中国発祥の医学です。現代医学が病気に対してアプローチするのに対して、東洋医学は未病のときからアプローチして予防をしていく医学です。東洋医学には陰陽論と五行説があり、昼と夜、夏と冬、太陽と月というように自然

界を陰陽に分けて考えます。人間でいうと、昔、男性は昼間狩りに出かけ、その間女子は洞窟で家事をしていたといったことから男性が陽、女性が陰。身体の背中が太陽が当たるので陽、お腹は陰。人間も自然界の一部だから、自然界のリズムに同調して生きていくと元気に生きていけるというものです。

東洋医学では、私たちの身体は気血水から成り立っていると考えます。正式には陽気、血と水は陰水と言いますが、陽である男性は「気」が大切です。気というのは、身体の中の経絡に巡っている、1日50周していると言われていた私たちの生命エネルギーです。皆さんも、普段「気」という言葉は、元気がある、活気があるなどを使って、気を感じることはよくあると思います。気は、身体の中にある12本のツボの線を滞りなく巡っているのが、一番健康的な状態だと言われています。車が渋滞するとイライラするのと同じで、気のめぐりが悪くなると私たちは不快感を感じるし、自律神経にも影響してきます。

気のめぐりが悪くなる原因はストレスです。ストレスで気のめぐりが悪くなると、イライラしやすくなる、便秘や下痢を繰り返す、おならやゲップがよく出る、身体が張ってくる。気は身体の側面に滞ると言われていますので、脇腹や頭の側面を毎日触っていると分かります。今日は張っているなと感じるのはストレスのサインです。ストレスが貯まると偏った物が食べたくなります。もしくは、食べたり、食べなくなったり、食欲のムラが出てきます。それを解消するには、気のめぐりをよくすることです。ストレスの原因を取り除くのは難しいので、あっという間に時間が経つこと、できるだけ楽しいことをするのが大切です。あとは、柑橘系などの香りのある物を摂る。そして、脇腹や身体を伸ばすストレッチをするともぐりがよくなります。

女性は血の生き物です。東洋医学的にいうと血は栄養成分だと言われています。今、皆さんの身体で目に見える物、例えば髪の毛がパサパサしている。肌がかさかさする。全て血が関係します。精神状態も血です。血のめぐりが悪くなると、肌が黒ずむ、冷えのぼせ、めまい、肩こり、アザがでやすい、更年期太り等々、解消にはやはり血のめぐりをよくするためのストレッチや呼吸法などが効果的です。

(実際に、エクササイズと呼吸法を教えていただきました)



 6月のお祝い

(会員誕生日)	紫藤 秀久	小林 達司	和泉 潤	三谷 康久
	亥角 政春	入交 英太	櫻井 克年	尾崎 典之
	藤田 徹也	西 幸浩	中田 由季	入交 章二 各会員
(配偶者誕生日)	竜口真知子	会員配偶者		
(結婚記念日)	岡 亮助	新谷 竜司	三谷 康久	松田 忠久 各会員

◇ 例 会 変 更 ◇

高知南RC	6月 8日	日時計例会(阪)	高知中央RC	6月15日→14日(水)に例会日変更(城)
高知北RC	6月19日	年度末家族合同夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	6月20日 最終夜間例会(星)
高知南RC	6月22日	最終夜間例会(阪)	高知中央RC	6月22日 夜間例会(城)
高知西RC	6月23日	最終夜間例会(三)	高知北RC	6月26日 ロータリー休日(三)
高知RC	6月27日	あじさい夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	6月27日 ロータリー休日(星)
高知東RC	6月28日	最終夜間例会(阪)	高知南RC	6月29日 ロータリー休日(阪)
高知中央RC	6月29日	ロータリー休日(城)		

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (星)…OMO7高知by星野リゾート

😊 ニコニコ箱 【敬称略】

- 古谷 一** (東京海上日動火災) ロータリー創立&ホームカミングナイト85では、懐かしい方々と旧交を温めることができ、とても楽しく充実した時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。そして、先日、サプライズな嬉しい贈り物が届きました。土佐の初夏の風物詩、小夏がいっぱい入った素敵な贈り物。小夏大好きな私は、故郷に思いを馳せながら毎日おいしくいただいております。重ねて本当にありがとうございました。
- 藤田 洋子** 美帆先生、今日は楽しい卓話をありがとうございました。私が先生の体操教室に通い出してもう20数年。毎週火曜日のロータリーの前の1時間が、私の元気の源です。これからもがんばりますのでよろしくお祈りします。
- 天野三恵子** 中村先生、分かりやすく楽しい卓話をありがとうございました。本日から背中を鍛えて洋子さんのように、美しく健康的な女性になれるようがんばります。
- 千頭 邦夫** 先日の地区大会の帰りに高松から愛人を乗せて高速を疾走しているところをバスから見下されていたのが気が付きませんでした。危ない危ない！口止めにニコニコします・・・と、家内に報告しておきます。
- 西 幸浩** 妻の誕生日にお花を贈っていただきありがとうございました。とても喜んでいました。事務局の皆さまのご丁寧な対応に感謝してニコニコします。
- 森本 道義** 大変遅くなり恐縮ですが、5月の誕生日と併せて結婚記念日をお祝いいただき誠にありがとうございます。今年で50歳の節目を迎えました。素晴らしい50代だったなと思返せるように一日一日を大切にしていきたいと思います。



◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	メイキャップ	出席率
5月30日	(-10)91	56	21	4	74%
5月16日	(-10)91	57	11	13	86%

◇ 5 月 献 立 表 ◇

9日	さんさんランチ	カレー エビフライ
16日	和食	フライ盛り 軍鶏の時雨煮
23日	さんさんランチ	カツオ漬け丼 鶏の味噌炒め 三種盛り 味噌汁
30日	和食	うるめメンチカツ 茄子の揚げ出し 合鴨スモーク

● 累計額 [5月30日現在]

ニコニコ箱	808,500円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦々基金	156,328円	ポリオ募金	495,600円
-------	----------	--------------------------------	----------	-------	----------

■ 次週のプログラム [6月13日]

会員スピーチ
杉本芙美子会長・佐竹新市幹事
「1年を振り返って」

創 立 昭和12年10月
例 会 日 火曜日 12:30~13:30
例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131
事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館6階
TEL(824)8660 FAX(824)2529
E-mail shinairc@joy.ocn.ne.jp
HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>