

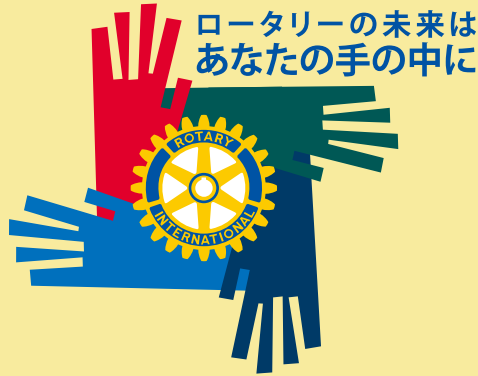


# 神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

DISTRICT 2590/CHARTERED MAY 29-1976/WEEKLY BULLETIN

2009-2010年度 R I 会長 ジョン・ケニー



2009-2010年度 第2590地区ガバナー 野坂 定

- |           |        |           |        |
|-----------|--------|-----------|--------|
| ● 会長      | 河野 明光  | ● 会長エレクト  | 横山 範夫  |
| ● 副会長     | 古川 陽太郎 | ● 副会長     | 石川 正三  |
| ● 幹事      | 山田 正憲  | ● 副幹事     | 飯田 泰之  |
| ● 会計      | 朝日 達夫  | ● 副会計     | 田口 健太郎 |
| ● S A A   | 月山 勇   | ● 副 S A A | 伊澤 政宏  |
| ● 副 S A A | 矢野 修二  | ● クラブ会報   | 森 永健   |

●クラブテーマ「信頼」●



- 事務局** ホテルキャメロットジャパン内 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3  
TEL : 045-314-3900 FAX : 045-314-3555
- 例会日** 毎週金曜日 0 : 30 ~ 1 : 30 PM (第5金曜日 6 : 00 PM)
- 例会場** ホテルキャメロットジャパン **創立記念日** 昭和 51 年 5 月 29 日
- URL** <http://www.kanagawahigashi.com/>
- E-mail** [kerc@beach.ocn.ne.jp](mailto:kerc@beach.ocn.ne.jp)

2009-2010年度 第21号週報 No. 1627 2009年(平成21年) 11月27日 第1627回例会記録 12月4日発行

**司会**

飯田 泰之 副幹事

**誕生日祝**

吉橋佐千男 会員 (11月30日)  
矢野 修二 会員 (12月3日)

**点鐘**

河野 明光 会長

**斉唱**

「手に手つないで」

**四つのテスト**

伊東 英紀 職業奉仕委員長  
(第1例会のみ)



**ゲスト紹介**

軽部 修子 様 (ゲストスピーカー)

**ビジター紹介**

横浜RC 阿部 政彦 様

本日〈12月4日〉のプログラム

- ◆ 斉唱 「君が代」「奉仕の理想」
- ◆ 献立 マグロ丼
- ◆ 卓話 「年末 フルート・ミニコンサート」  
フルート奏者 ユリア・スメタンキナ 様  
(紹介者 天野 公史 会員)

## 結婚記念日祝

布施 是清 会員 (11月27日)  
田中龍太郎 会員 (11月27日)  
我妻 隆邦 会員 (11月28日)  
飯田 泰之 会員 (11月30日)  
大西 弘文 会員 (12月2日)



## 会長報告

河野 明光 会長

今年度がスタートして5ヶ月が経過いたしますが未だ3名の会員が例会にご出席頂いておりません。12月は是非例会に出席いただき、「年忘れ家族会」への参加の足掛りになればと期待しています。実現に向け、会員皆様のご協力を切望してやみません。

## 幹事報告

山田 正憲 幹事

- ・本日、例会終了後、クラブ奉仕によるクラブフォーラムを開催致します。大勢の参加をお願い致します。 場所 ジュビリーⅢ
- ・12月のロータリーレートは今月同様1\$=90円です。
- ・次週12月4日、年次総会を開催致します。

### ◎例会変更のお知らせ

#### \* 横浜西ロータリークラブ

平成21年12月16日(水) 夜間例会 点鐘17:30  
引続き、「年忘れ家族会」  
12月23日(水) 祝日休会  
12月30日(水) 休会  
平成22年1月6日(水) 通常例会

#### \* 神奈川ロータリークラブ

平成21年12月21日(月) 夜間移動例会 点鐘18:30  
「クリスマス家族会」  
場所 パンパシフィック横浜ベイホテル  
12月28日(月) 休会  
平成22年1月4日(月) 通常例会  
2月1日(月) 神奈川2クラブ合同賀詞交歓会  
点鐘18:30

## 出席報告

茂木 知子 委員長

会員総数	60名	(49+11)名	
出席会員数	44名	(37+7)名	
出席率		78.57%	
ゲスト	1名	ビジター	1名
前回補正後	84.75%	前々回補正後	93.10%

## スマイルボックス

月山 勇 SAA

横浜RC 阿部政彦様

本日はメーキャップで参りました。よろしくお願い致します。

矢野修二君 お誕生日のお祝いありがとうございます。お蔭様で健康で64才を迎えることが出来ました。これからも元気な爺でありたいと思います。

布施是清君 ①結婚祝いありがとうございます。早いもので29年になります。桂川の食事を楽しみにしています。②本日、所用の為、途中早退させていただきます。

田中龍太郎君 結婚記念日をお祝い頂き、ありがとうございます。あれから(結婚して)26年となりました。2人とも体重が増え、相変わらずお互い自由にやっています。私も夫婦がこのようにしておれるのも、ここにおいでの皆様のお力添えがあったからこそです。この機会に改めて夫婦共々心からお礼申し上げます。

飯田泰之君 結婚祝いありがとうございます。いつも今の時期になりますと結婚を思い出します。

大西弘文君 結婚祝いを頂き、ありがとうございます。女房がいてくれるからお祝いをもらえるのですね。もし離婚しても離婚祝いは頂けませんね。

河野明光君 ①軽部修子様、本日の卓話をよろしくお願い致します。②昨日は脇田委員長の声掛けで大勢の会員が増強決起集會に参加されました。近い日に成果が出るものと大いに期待しています。

田邊正彦君 会員増強委員会、会長、幹事を始め、多くの皆様のご参加ありがとうございます。今後とも委員会活動にご協力お願い致します。

山本 登君 所用にて早退します。ご容赦下さい。

山田正憲君 先週の親睦委員会、昨日の増強委員会参加の皆様、お疲れ様でした。

加藤仁昭君 先週、ボジョレーを飲む会、植田委員長、朝日会員、お世話になりました。

西山 潔君 脇田増強委員長、昨日は大変お疲れ様でした。とても楽しい2次会もありありがとうございました。

横山範夫君 ①昨日の増強懇親会、脇田委員長始め、ご参加皆様ご苦勞様でした。②本日のクラブフォーラム欠席致します。古川先生、よろしくお願い致します。

古川陽太郎君 ①脇田さん、昨夜の会員増強委員会では大変お世話になり、ありがとうございました。②山本住職、昨夜は御高説を賜り、ありがとうございます。御天道様の元、揶揄・嘲弄されることなく、穢れ無く、正道を流布出来る様、勇往邁進して行く所存です。

山本芳弘君 昨日の増強委員会ご出席の皆様、お疲れ様でした。大変楽しく過ごせました。脇田さん、ありがとうございます。

山崎善也君 増強委員長脇田さん、昨日は大変お世話になりました。

天野公史君 ①軽部先生、本日はお忙しいところありがとうございます。楽しみにしておりました。②昨日の増強委員会出席の皆さん、お疲れ様でした。

脇田いすゞさん 昨日の増強出席の皆様、お疲れ様でした。ご紹介をよろしくお願ひ致します。

茂木知子さん 22、23日、大学の同窓会で鳥取に行きました。定年ですとか、病気療養中とかあり、年齢を感じます。2年後、せめてこの会に参集した仲間だけでも物故会員にならぬようにと誓いました。

赤堀和人君 脇田委員長、河野会長、山田幹事を始めとする会員増強納会に集まった皆様、昨日はお疲れ様でした。また、横山さん、山本住職、楽しい一時をありがとうございました。山本さん、あなたはやっぱりクラブチャンピオンです。

月山 勇君 先週の親睦委員会忘年会では植田委員長に、先日の増強委員会忘年会では脇田委員長に、大変お世話になり、ありがとうございました。忘年会、忘年会で頭の中は“ポーネン”としておりますが（酒の飲みすぎでシャレの切れも悪い）、楽しい会は何回でも良いですね。

スポーツをしている方達に取り入れて頂きたいと考え、活動しているのが‘スポーツアロマ・コンディショニング’なのです。

スポーツアロマトリートメントは、運動（試合）前の障害予防及び運動に適した状態をいち早く作る手助けになったり、運動（試合）後には従来のスポーツマッサージにかけていた時間をアロマオイルに含まれるそれぞれの作用の手助けにより、短時間で手軽に使えるというメリットがあります。筋肉の組織をアロマオイルの各作用によって温めたり、柔らかくしたり、筋肉繊維を整え、痛んだ筋肉を早期回復へと導き、特定の筋肉から毒素を取り除くことにより筋肉の状態をよくするなど、筋運動の向上には不可欠なものとなっています。もちろんアロマ（芳香）という言葉があるように、香りの作用によって脳の交感神経を抑制し、副交感神経を優位になるように働きかけます。そして、試合前の緊張で食事がとれない、眠れない、試合で100%のパフォーマンスが発揮できない等の、心理的緊張からの緩和リラクゼーションのさらなる効果を発揮することも明らかです。

・・・トレーニングには熱心だが、ケアに気を配る人は少ない・・・

私自身も含めスポーツ愛好者の方達は運動技術や機能向上に必要なトレーニングは非常に熱心にやられる方はたくさんいるように思います。しかし、運動前後のケアについては、健康である時には気にしていない方が多いようです。

トレーニングはやればやっただけ筋肉や体力が付いたと感ずることが出来ます。その一方ケアは地道なために、病気やケガにならない限り気にしていない方が多いのです。

・・・ケガをしてからでは遅い。日頃からケアを行なう必要性・・・

このスポーツアロマ・コンディショニングの活動をしていて、個人的な質問の多くはやはりケガをした方からのお問合わせが多いことです。病気やケガになって初めてケアの大切さに気が付く方が多いようです。

トレーニング同様に、ケアを怠らないようにして下さい。病気やケガをしてから治すことは非常に時間が掛かります。日頃からケアを行ない、健全な身体の状態ですべてを楽しんで頂ければと思います。

プロのスポーツ選手と接していて、感ずることはいかにケガをせずに運動能力を高めていくかということの大切さ、また、メンタル、フィジカル共に健康を保つことの難しさです。一流選手になればなるほどトレーニングと同様、もしくはそれ以上に身体のケアには神経を使われています。

朝起きたと同時にゆっくりとしたストレッチから始まり、徐々に運動能力を高めるウォーミングアップ。決していきなり激しい運動はしません。そして試合後にはクールダウンのストレッチ運動、そして1日の最後にスポーツアロマトリートメントを受けて頂いています。

スポーツアロマトリートメントにより、疲れた筋肉から老廃物をいち早く排出させることと同時に、精神的に疲れた頭もアロマの香りと共にリフレッシュさせています。

また、アロマオイルの効果はそのときに筋疲労や精神疲労を回復

11月27日	21件	53,000円
本年度累計		1,128,874円

## 卓 話

### 「アロマセラピーとスポーツ」



スポーツアロマセラピスト 軽部 修子 様  
(紹介者 天野 公史 会員)

#### 『スポーツアロマ・コンディショニング』

##### ・・・スポーツアロマ・コンディショニングの重要性・・・

日本の中では、アロマセラピーはリラクゼーションとして広まってきました。しかし、フランスやドイツでは植物療法、伝統医学として広く利用されています。そして、私はアロマセラピーをとくに

させることに留まらず、定期的に使続けると、その筋肉の質の改善、すなわち細胞にまでも影響を与えていると言われています。

### ・・・五感を使って・・・

私はアロマセラピーを始めて、色々なセミナーで話をさせていただくときに、必ずといって話しているのが、“五感を使って元気になろう！”という話であります。

私たちは普段、この五感（嗅覚、聴覚、味覚、視覚、触覚）を当たり前のように使っているのですが、あまりよい使い方をしてこなかったことで、免疫力が低下してきている原因のひとつになっているようです。

私たちは、人間は、動物だってことを忘れていませんか？

もし、今私たちがジャングルで生活しているのなら、生きて行くためには、食べ物も自分の五感を使って見つけ、そして敵から身を守ることも五感で感じて生き延びられているのです。

ジャングルの中の食べ物には賞味期限は書いてありません。敵が見えてからでは、大きな敵から逃げることは出来ません。それらを動物は嗅覚（臭いを嗅いで）を使い、生き延びて来たのです。しかし、私たち人間は少しばかり脳が発達し、頭がよくなったことでこのすばらしい五感機能を積極的に使わずに、脳に頼った生活をするようになってしまったのです。

もっと積極的に五感を使った生活をしていると、免疫力も活性化されるようです。その中でも特に嗅覚は、動物たちの生命維持に一番大切な機能なのです。

この嗅覚を積極的に使うのが、アロマセラピーなのです。嗅覚は五感の中で唯一考えるための脳を使わないため、ストレスの緩和に効果的でもあります。

私たち人間が、よい香りを嗅ぐということは、ストレスの解消と共に、免疫力の復活につながるのです。ほんの少し、香りを嗅ぐということを意識した生活をして下さい。

皆さんがもともと持っていた免疫力が少しずつ復活してくる手助けになるかもしれないのです。

所です。このことを理解した第1410地区（オーランド諸島、フィンランドの一部）の元ガバナー、マティ・ウローさんは、R Iのウェブサイトで、学校を基盤とした水プロジェクトを探しました。

探し当てたプロジェクトは、最終的に、リビングストーン・ロータリー・クラブ（ザンビア）と第9210地区（マラウイ、モザンビークの一部、ザンビア、ジンバブエ）の協力を得て、2006年にロータリー財団のマッチング・グラント・プロジェクトとなりました。

このプロジェクトで9基の井戸が掘られ、村の学校6校と都市部の学校3校、そして周辺地域の住民に恩恵もたらされました。

プロジェクト以前は、村の各校が約80人の生徒たちに水を提供していましたが、現在では、各校で200人が水を利用できるようになりました。また井戸によって、近隣住人12,000人もきれいな水を使えるようになりました。

「同じ年に、井戸を掘るマッチング・プロジェクトをほかに2件実施しました。一つは米国、もう一つはオーストリアのクラブと協力したものです」と語るのは、リビングストーン・クラブのマーガレット・ホワイトヘッドさんです。「合計15基の井戸を掘りました。当初は10基の井戸を掘る予定だったんですが、為替レートや価格の変更で、両方のプロジェクトで数を増やすことができたんです」

郊外で掘った3つの井戸は、約800人の生徒にきれいな水を提供しています。その生徒の多くは、H I V / エイズで親を亡くした子供たちです。

フィンランドとジンバブエのクラブの協力が成功したことから、両地区は再び手を組み、リビングストーンとその周辺地域に新たに6基の井戸を掘る計画を立てました。

コノノという農村地域では、新しい井戸によって、子供たちが水汲みに多くの時間を割く必要がなくなり、学校に通えるようになる、とホワイトヘッドさんは話します。

(グローバル・アウトLOOK (Global Outlook) 2009年11月号:水・衛生特集より)

## ロータリーミニ情報

### —世界中に広がる水プロジェクト—

「学校できれいな水を提供するフィンランドとザンビアのロータリアン」



学校は、水と衛生施設を整備するのに非常に重要な場所であり、大きな効果をもたらす社会奉仕プロジェクトを始めるにも絶好の場

## メーキャップミニ情報

横山 範夫 会員

平成10年6月19日に入会して以来11年を過ぎましたがメーキャップは2回程です。横浜東ロータリークラブと横浜都筑ロータリークラブです。横浜都筑ロータリークラブは従兄がクラブ創立者です。横浜東ロータリークラブは知人がクラブ会長に就任した際に祝いとして出席したものです。一応、11年間皆勤です。

最後に他クラブ訪問することも大変勉強になります。

### 【お知らせ】

今回、表紙の写真を変更しました。

『横浜クインズスクエアのクリスマスイルミネーション』

～小池将夫会員より～

### 次回《12月11日》の卓話予定

テーマ「誇りある日本」

株式会社コーケン 代表取締役社長 坂爪 捷兵 様  
(紹介者 脇田いすゞ 会員)