

Rotary



週報

2022～2023年度
国際ロータリーのテーマ

イマジン ロータリー

No.01374 2023.4.17 第35例会

◆本日のプログラム

4月17日(月)
内部卓話
「イニシエーションスピーチ」
吉田和弘 会員

◆次回のプログラム

4月24日(月)
内部卓話
「地区研修・協議会の報告」

◆理事・役員 (2022.7～2023.6)

会 長	鴨 井 利 典
副 会 長	笠 原 英 司
幹 事	橘 高 正 剛
副 幹 事	与 田 卓 士
理事・S.A.A.	森 本 剛 仁
副 S.A.A.	小 林 龍 平
会 計	日 笠 伸 之
理事・職業奉仕	入 江 直 人
理事・社会奉仕	原 全 伸
理事・国際奉仕	山 田 喜 広
理事・青少年奉仕	末 吉 賢 多
理事・会員増強	西 岡 貞 則
理事・プログラム	樋 口 芳 紀
理事・親睦活動	藤 木 希 実子
理事・ロータリー財団	小 松 忠 男
直 前 会 長	岡 本 浩 三
次 期 会 長	相 原 利 行



IMAGINE ROTARY

地区のスローガン 「ロータリーの素晴らしさを体感しよう！」

クラブのスローガン 「前に進もう」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5
ホテルグランヴィア岡山
●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

事務所 〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル 6階西F号室

E-mail : jimu@kyotosuzakurc.com

TEL (086) 222-9590・222-0384 FAX (086) 224-4288

E-mail : hokusei@ok6rc.jp http://okayama-hokusei-rc.jp

外部卓話

「インドの伝統的なヨガ(シュリカリヨガ)で呼吸を整え、心もからだも健康に」

温羅ヨガインストラクター・セラピスト 池内 美保 様

プロフィール：1989年より県内学校法人職員(2021年退職)

2021年全米ヨガアライアンスRTY200(ヨガ)資格取得(高野山で取得)

2023年全米ヨガアライアンスRTY500(ヨガ)

資格取得のためインド人師匠に学ぶ

2012年ボディセラピー・アロマセラピー(マッサージ)資格取得

2022年メディカルリンパドレナージュ・ストレスケア・腸セラピー(マッサージ)資格取得



インドの伝統的なヨガは、何度もゆっくりとした深い呼吸とリラックスをお伝えしながら行います。そうすることで自然に力が抜け、さらにリラックスが感じられます。

このヨガは一連の流れごとにシャバアーサナ(瞑想)で休憩します。腕も足も大きく広げて大の字になって休憩します。このように一旦休憩することで次のポーズが行いやすくなり、すべてのポーズを心とからだに負担をかけず行うことができます。

また、ゆっくりと深い呼吸をしながら、からだの柔軟性に合わせて行うので、無理なくヨガができ、終わったあとに疲労を感じることなく、からだが軽くなり、スッキリ感や心地良さを感じることができます。

リラックスした深い呼吸はからだの内側にもアプローチして、気の流れを整えるので、体内のバランスを促す効果も期待できます。

本来人間が持っているからだの摂理を使って負担をかけず、細胞まで蘇らせていく、そんなイメージです。

マスク生活が当たり前になった近年、呼吸が浅くなった方や口呼吸の方が多くなり、深い呼吸と鼻呼吸を自然にできなくなった方が多いようです。

ゆっくりと深い呼吸を行うことで、血圧が安定して、高血圧の予防や改善に繋がるといわれています。

また、吸う呼吸は交感神経に、吐く呼吸は副交感神経に支配されているので、深い呼吸により自律神経が整います。

さらには吐く呼吸をゆっくりと時間をかけて行うことで、二酸化酸素と老廃物の排出効率を高め、リラックス効果が高まります。

また、つい最近鼻呼吸についてフィンランド人のドクターから学んだのですが、鼻の奥に酸素と二酸化炭素の量を調整するセンサー的な箇所があり、鼻で呼吸することで自動的にからだや自律神経のシステムのバランスを調整してくれるそうです。

さらには、日本での認識はまだ少ないようですが、ADD(注意欠陥障害)やADHD(注意欠陥多動症)の原因の一つの可能性が口呼吸による子供の睡眠呼吸障害であるとも言われていました。大人で口呼吸の人は、睡眠障害や自律神経が乱れがちの人の割合が多く、年齢に関係なく鼻呼吸に変えると改善がみられた事例を紹介されていました。

以上のようにインドの伝統的なヨガは、ゆっくりとした深い呼吸と鼻呼吸でおこなうことで、健康になります。

何よりもこのヨガは男女・年齢・体の硬さに関係なく、どなたでも楽しんで頂けるヨガなのです。

最後に、ヨガと仏教はどちらも発祥の地がインドです。共通する教えがたくさんあります。現在は、神聖な場所で自然にリラックスを感じながら、金陵寺西大寺(観音院)「牛玉所殿」で寺ヨガを行っています。

その他に日々の健康の保持増進を目的として、おかやま健活スクール(北長瀬branch)でストレッチヨガや満月ヨガ、山南公民館等で定期的に教室を開いています。

また、サロンではオールハンドでオイルマッサージをおこないます。手から伝わるぬくもりを感じることで、心もからだも癒され、リラックスします。

ヨガとマッサージは、方法は違うけれど、お届けしたい内容は同じです。

今後、さらにより多くの人々が自分に合った形でヨガやマッサージを体験し、心もからだも穏やかで心豊かな日常を送ることができるように活動の場を広げていきたいと思っています。



前回4月10日の例会記録

出席の状況

会員数 45名(内出席免除者 0名) 出席者数 35名
欠席者数 10名 出席率 77.78%
欠席者 福元、久松、児島、中村、西、田原、丹治、槌田、氏房、吉田

ビクター

〈岡山RC〉 貝畑 雅二 様

鴨井会長同期幹事

〈岡山東RC〉 安藤 究真 様

〈岡山西南RC〉 松下 典裕 様

〈岡山丸の内RC〉 大倉 宏治 様



鴨井会長同期幹事代表
岡山丸の内RC 大倉宏治様

会長報告

会長 鴨井 利典

先週月曜日、桜カーニバル会場のだ真ん中で開催した第三回のIDMには多数参加いただきありがとうございました。当日入会された澤田様もいきなり参加されて良かったです。IDMは、ロータリーとは何かを、特に新人を交えて議論するものですが、どこから見てもどう見ても「派手な花見」としか思えない集まりでありましたが、照明が消えるころまで楽しく語り合えました。

そもそも夜間例会は2月の創立記念例会で打ち止めになっておりましたが、その後の「歴史同好会」において酔っ払いが「花見」「花見」と騒ぎ、実行に移すこととなりました。ただ夜間例会としての予算は尽きておりましたので「IDM」という体にしてそこから予算を引っ張りました。全て橘高幹事の策であります。これで夜の会は終わりかと思いきや、本年度は新会員が大勢入っておりますので、まとめて「新人歓迎会」をやるようです。これで正真正銘、夜の会は完結します。また案内があると思いますのでご参加くださいませ。

本日はヨガの先生である池内様をお招きしています。私もジムには行っていますが「ヨガ」は女性の方が多いので恥ずかしくて遠慮しております。今日はよく勉強させていただき、チャレンジしたいと思います。

同期幹事が来てくれております。主たる目的は飲み会の打合せであります。やはり嬉しいものですね。若手の方々もいずれ幹事になって楽しんでいただきたいと思います。

幹事報告

幹事 橘高 正剛

- ① 4月3日(月)開催いたしました「第3回IDM」並びに「各同好会合同親睦花見会」には多くの皆様にご参加いただきありがとうございました。
- ② 本日例会終了後13:30より3F「ルビーの間」において「第5回被選理事役員会」が開催されますので、次年度理事役員の皆様はよろしく願いいたします。
- ③ 5月27日(土)～31日(水)までメルボルンで開催される国際大会につきまして「ガバナーナイト」のご案内が届いておりますので回覧いたします。
- ④ 2月、3月度社会奉仕委員会活動報告、ガバナー月信Vol.10を配付しております。
- ⑤ 他クラブ週報を回覧いたします。

スマイル報告

鴨井会長6RC同期幹事一同：鴨井会長を激励にまいりました。残りの期間、お体に気をつけてご活躍ください。

ひな壇一同：ヨガインストラクターの池内美保様、本日の卓話楽しみにしております。宜しくお願いします。

岡田憲一様、ご入会おめでとうございます。ロータリーを楽しんでください。

花見IDMには多数ご参加いただきありがとうございました。

鴨井会長より同期幹事の松下様、大倉様、安藤様のご来訪に感謝して。

樋口会員：池内様、本日外部卓話よろしくお願いいたします。

平松会員：池内美保様の心もからだも健康になる外部卓話を楽しみにしています。

西岡会員：3日のIDMで、夜桜を観ながら勉強会が出来たことに感謝。橘高幹事、山田会員、色々と段取り等ありがとうございました。

岡田さん入会ありがとうございます。ロータリーを楽しんでください。

入江会員：先週の花見IDMに参加の皆様、お疲れ様です。楽しいひとときでした。準備に携わった方々、ありがとうございました。

相原会員：先日の花見IDMでは会場を手配いただいた橘高幹事、お弁当を手配いただいた山田さんはじめ皆様、大変お世話になりました。

山下会員：先週の旭川の花見はとても楽しかったです。親睦活動の皆様大変お世話になりました。

土曜日「プリリアント」の9周年に行きました。小松会長の1年前だったんですね。

末吉会員：商用でお先に失礼します。

9件 41,000円（累計1,214,000円）

新会員入会式

新入会員プロフィール

岡田憲一(おかだ けんいち)氏

推薦者：笠原英司会員 橋高正剛会員

生年月日：昭和43年1月28日

勤務先：株式会社クロスパートナー

職業分類：保険代理業



委員会、同好会報告等

ゴルフ同好会

ゴルフ同好会幹事 森 本 剛 仁 会員

開催日	主 催	ゴルフ場	連絡事項
4月22日(土)	山田喜広生誕52周年記念ゴルフコンペ (津山RCも来るよ)	備中高原北房カントリー倶楽部	懇親会あり
6月 3日(土)	鴨井会長、橋高幹事 1年間お疲れ様でしたカップ	未 定	多数のご参加 お待ちしております

ご協力の願い

笠 原 英 司 会員

晝田瑞希(ひるたみずき)を励ます会への入会のご案内

プロボクシング女子の世界ボクシング機構(WBO)スーパーフライ級チャンピオン晝田瑞希選手を励ます会の会長をいたしております。是非皆様にもご入会いただき、少しでも支援していただけないかと本日お願いをいたします。よろしくお願いいたします。



第10回理事、役員会議事録

日時 2023年4月3日(月)13:30～

場所 ホテルグランヴィア岡山3F「ルビーの間」

1、開 会

会 長 鴨井利典、司会・幹事 橋高正剛

2、出席者の確認

副幹事 与田卓士

鴨井利典 笠原英司 橋高正剛 与田卓士 森本剛仁 入江直人 原 全伸 山田喜広

末吉賢多 西岡貞則 樋口芳紀 藤木希実子 小松忠男 岡本浩三 相原利行

3、会長挨拶

鴨井利典

4、審議事項

① 4月～6月のプログラムについて(資料1)

5/8外部卓話、5/15澤田さん、5/22岡田さんイニシエーションスピーチ

② 創立記念夜間例会収支について(資料2)

③ 月刊誌“致知”について(資料3) 事務局から会員へメールで募る

④ 会員増強 新入会員について(資料4)

⑤ 新入会員歓迎会について 5/22にグランヴィアにて夜間に合同で行う計画

⑥ その他 4/3夜間IDMは会場設営から片付けまでの費用はIDMの費用で

5、協議事項

6、報告事項

① 第9回理事役員会議事録について(資料5)

② 社会奉仕委員会活動報告について(資料6)

③ 外国人無料健康診断・健康相談について 5/6に済生会病院で行う

④ その他

7、閉 会

副会長 笠原英司

メニュー情報

本日のメニュー(4月17日(ヘルシーランチ))

御 椀 若竹吸(筍 若芽 三つ葉 胡麻油 黒胡椒)

小 鉢 筍木の芽味噌掛け ふぶあられ

筍土佐煮 木の芽

御 飯 筍御飯 天盛り=芹 香 物 胡瓜浅漬 昆布佃煮

次のメニュー(4月24日(ヘルシーランチ))

本日のお魚のポワレ アサリと白ワインソース

アスパラとキヌサヤのサラダ

苺とハイビスカスのジュレ ココナッツの香り パン コーヒー



前回メニュー(4月10日):
金目鯛のムニエル 春野菜のフリカッセ添え