



# 2009-10



RIのテーマ「ロータリーの未来はあなたの手の中に」会長/John Kenny(スコットランド)  
 2620地区のテーマ「明るく、元気の良いロータリーを心掛けましょう」ガバナー飯田 祥雄(甲府シティRC)  
 パワー浜松ロータリークラブのテーマ「いまこそ、心一つに絆をむすぶ」会長/小粥 勝好

# 週報

第348回例会 5月18日(火) PM19:00~20:00 オークラホテル4F平安の間

- 司会;市川 明広 ■点鐘;小粥 勝好
- ロータリーソング;それでごそロータリー

## 会長挨拶

16日(日)久々に剣道の試合(高校のインター杯県西部予選)を見に浜北グリーンアリーナへ行きました。私の母校は決勝トナメントで既に負け順位決定戦でした。その様子を見てみると隣のコートが気になりました。目の前の試合より『気・剣・体』という剣道の大切な条件が揃った試合だからです。試合そのものに品格があり、試合が終わってからの集団行動にも雰囲気があります。私達も他のクラブから、どの様なクラブ

## 幹事報告

1. 5/25(火) 第349回例会終了後に第11回理事会を開催いたします。
2. 任意団体であった「ロータリーの友事務所」が、法人化し「一般社団法人ロータリーの友事務所」となりました。

以上

(※会長挨拶のつづき)

と思われているのか、また一考するのも必要な事だと思います。

## 委員会報告

河村正隆; 神田広一さん後任の澤田和希さんの公示を切りました。異議はありませんでした。6月入会となります。



河村 正隆 さん

有川京司郎;『同好会』のご案内

- ① ゴルフ同好会
- ② 音楽同好会
- ③ たきや漁を楽しむ会



有川 京司郎 さん



## 5月誕生祝い

鈴木和行さん 5月 8日 生まれ  
 八田峰夫さん 5月 19日 生まれ

## 出席報告

89名中55名 61.80%  
 前々回修正出席率 79.78%

## スマイル報告

河村正隆; 浜松寄席からメールボックスに落語会の案内を入れさせていただきました。同封の郵便振替用紙をご利用頂ければ通常の前売り価格より随分と安くチケットを手に入れる事が出来ます。ご利用下さい。

金子公昭; 5/16(日)浜松8RC親善ゴルフ大会が浜松C.C.で開催されました。自分のベストスコアを更新でき、前半、後半ともダブルボギーを出す事なくゴルフに集中できました。総合5位、ベストグロスは取れませんでした。良い日になりました。ちなみに15日(土)は【99】と三桁に届くスコアでした。  
 ゴルフ同好会; 5/16(日)浜松8RC親善ゴルフ大会が浜松CCで開催され、団体戦の結果は8RC中...8位でした。次回の青空例会は6/19(土)切り取り戦及び次年度の会長決定戦を兼ねています。宜しくお願いします。





# 2009-10



RIのテーマ「ロータリーの未来はあなたの手の中に」会長/John Kenny(スコットランド)  
 2620地区のテーマ「明るく、元気の良いロータリーを心掛けましょう」ガバナー飯田 祥雄(甲府シティRC)  
 パワー浜松ロータリークラブのテーマ「いまこそ、心一つに絆をむすぶ」会長/小粥 勝好

## 議事卓話

### 五十嵐晴巳さんの卓話 「アンチエイジング～

### 老化を穏やかにゆっくりする方法」

アンチエイジングってなんだろう？

- 老化現象も一つの症状
- その原因となる体の状態や生活習慣を改善
- さらに元気な健康状態を目指す

#### 気血水の概念

生体を維持する三要素

気: 生命活動を営む根源的エネルギー  
 血: 生体を物質的に支える赤色の液体  
 水: 生体を物質的に支える無色の液体



クラブ広報委員長  
 加藤 ひとみ さん



#### 腎虚により起こり得る諸症状



#### 腎気の変化と生理機能

腎気の変化	生理機能の変化	女子	男子
髪長増長	腎精源に足り、髪が伸びやすくなる	7歳	8歳
天癸完成	生殖能力が完成する	14歳	16歳
生長完成	腎気が充満し、骨化がすすむ	21歳	24歳
筋骨隆盛	骨髄が充満して充満している時期	28歳	32歳
衰退開始	腎気が衰えだし、髪が抜けやすくなる	35歳	40歳
衰退期	肉体的な衰えが目立つようになる時期	42歳	48歳
天癸枯渇	生殖能力が低下し、生殖能力がなくなる時期	49歳	56歳

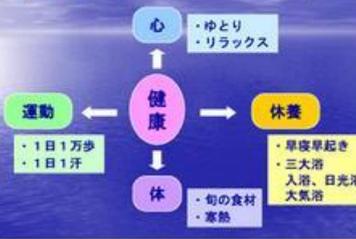
講師  
 五十嵐 晴巳 さん



#### 「五臓六腑」にしみわたる？



#### 養生法



#### 補腎はアンチエイジングに

- 鹹(塩辛): 塩辛い味は漬物と同様で、物を和らげる作用があり腎によい
- 大豆、黒豆、ひじき、牡蠣、栗、くるみ



● 黒色の食材

#### 気血水 - 生体を維持する3要素 -



#### 消化機能を高めて脾の働きを助ける

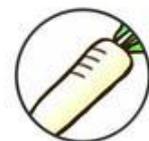
- 天然の甘さが脾を助ける
- 黄色の食材
- 麦茶、ナツメ、粟、やまいも、人参、白菜



● 食事は朝10、昼6、夜4の割合で

#### 肺の機能を高め潤いと免疫力を高める

- 午前中の澄んだ空気を取り込む
- 米、ねぎ、桃、大根、はまぐり、みかん、はちみつ



● 白い色の食材

### プロフィール

浜松医科大学卒業  
 浜松医科大学病院勤務  
 富士宮市立病院、静岡校正病院を経て、いがらし皮膚科を開院  
 その技術を生かし、メディカルエステ『アセソリアメディカ』を開業  
 シミ取り、脱毛などのお肌の悩みを全般に手掛けております。  
 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本美容皮膚科学会 会員



パワー浜松  
 ロータリークラブ



〒430-7733

浜松市中区板屋町111-2 オークラアクトシティホテル浜松43階4307号室

E-mail info@power-hamamatsurc.jp

URL http://www.power-hamamatsurc.jp

Tel/Fax 053-452-0800