



パワー浜松ロータリークラブ週報 2015年3月3日号 本年度テーマ: Rotary Mind、Rotary Wayを確認しよう～ 心で感じて・考えて・活動しよう～

パワー浜松ロータリークラブ (2014-15年度会長: 小林昭次)
〒430-7733 浜松市中区板屋町111-2 オークラクトシティホテル浜松 4307号室
Tel: 053-452-0800 Email: info@power-hamamatsurc.jp
http://www.power-hamamatsurc.jp

創立: 2002年10月22日 認証伝達式: 2003年4月29日 スポンサークラブ: 浜松中RC



第571回例会 3月3日 AM7:30～8:30

オークラクトシティホテル浜松3Fチェルシーの間

- 司会: 鷲津有一、奥山恵理子 ●点鐘: 鈴木利和
- ゲスト: 鈴木一江様、米山記念奨学生 暢婉君さん
- 議事: 新会員親睦委員会「健康で生活する為の呼吸とヨガ」

<出席報告> 本日出席率56名 69.14% 前々回出席率71.25%



■会長挨拶

おはようございます。会長が留守なので急遽バトンタッチということで2度目の朝の挨拶となりました。昨日から眠れず何を喋ろうかと色々考えておりましたけれど、なかなか良い言葉が出てきません。

まずは20日、21日と夢プロジェクトに皆様のお力をお借りして盛大に開催する事が出来ました。ありがとうございます。

またIMではたくさんの皆様の出席を頂きまして盛大に出来たと思います。ポリオの撲滅に向かって今一度心を引き締めていきたいと思えます。

また今日は鈴木様、新しく入られる高部さん、それから暢さん、ごゆっくりとおくつろぎ下さい。

先日梅の花を見に行きました。私の思ってる梅というのは庭にちらほら咲いている梅をずっと想定してたんですけど、昨日大草山の梅を見ましてこれでもかという位に梅がいっぱい咲いておりました。春だなあと思いましたけれども、桜とは違って梅の満開というのは何かしら圧倒され、強い春の息吹を感じた今日でございます。皆様も体調を崩される時期でもありませんけれども、今日の講師の鈴木様の健康維持管理の卓話から、新しく迎える高部さんにも健康というものが非常に伝わってくると思います。皆様今後色々な面で健康の事を感知しながら年老いていきます。私もだいたい年老いてきました。今日はこれで。ありがとうございました。

■幹事報告

第571回幹事報告を致します。

本日のレターボックスへの配布物は、ロータリーの友3月号です。お手元にあるかご確認をお願い致します。オールパワーで配信しましたが、会員手帳の住所や電話番号の変更がある方は事務局までメールでお返事をお願い致します。先日のIM、「未来夢プロジェクト」には多くの会員の方が参加頂き、御礼致します。再来週17日は第3回予定者会議が8時40分からありますので、出席義務者の方はスケジュールのご確認をお願い致します。

■委員会報告

親睦委員会 (小田木基行委員長): ハッピーバースデーに関して、3月生まれは8名、2月生まれは7名と多数おいでになります関係上、3月10日(火)2月生まれ、3月24日(火)3月生まれ会員のハッピーバースデーを行いますので、出席をお願いします。

会員増強・レディース会員増強委員会 (堀内善弘委員長):

① (入会式) 高部光彦氏 (紹介者: 鈴木孝尚会員)

会員ナンバー 178、志都呂、針鍼灸治療院経営
ロータリーバッチ、記念品授与式

② 県東・中・西女子会員増強交流会の西部会場として、来る4月12日(日)13時開始、オークラクトシティホテル30階にて「地区レディース会員交流会」を開催します。会費は2,000円、取りまとめ窓口は、原田道子会員にお願いします。地区6,7分区の対象者に参加呼びかけをお願いします。

■スマイル

ロータリー財団委員会 田淵邦彦、村田誠、小澤邦比呂:

先月2月21日(土)に、パワー浜松ロータリークラブ主催

による未来夢プロジェクト 日本の文化・伝統芸能 日本舞踊の世界を体験しよう を開催致しました。2月10日から参加者へ電話にて申込受付確認を行い、2月20日は前日、会場設営・準備、当日は本番・会場撤去・片付けと会員皆様のご支援・ご指導・ご協力を頂きまして、無事に行う事が出来ました。ロータリー財団委員会一同、心より感謝お礼を申し上げます。有難う御座いました。当日の内容は、来月4月7日、担当例会にて事業報告をさせていただきます。

西尾文克、小澤邦比呂：

2015年度2620地区の地区チーム研修セミナーが2月28日（土）に山梨県立図書館において開催されました。当クラブより国際奉仕委員会に西尾文克会員・青少年交換小委員会にリビー・ジョセフ・マテュー会員・米山記念奨学委員会に私小澤が地区担当委員になります。何かとご協力頂く事が多々あるかと思いますが次年度も一年間宜しくお願い致します。

松本好司：

2月度ハッピーバースディ有難うございました。昨年に引き続き初孫含む家族全員で2月14日に67才のバースディを横浜で行いました。（孫相手の一日でしたが！）

村木則予：

レターボックスに「一般社団法人 SHIEN アカデミー静岡」設立記念フォーラムのご案内を入れていただきました。東京、北海道、三重、米子などで広まりつつある SHIEN 学を浜松で紹介いたします。かつて日産がゴーンさんの下で、V字型回復を果たした際の知恵がためこまれています。組織改革、人材育成に課題をお持ちの方、是非ご参加ください。

小林昭次、鈴木利和、末広さくら：

鈴木一江先生、本日は早朝より素敵な卓話をありがとうございました。普段の呼吸に気をつけ、アンチエイジング出来るように頑張ります。暢婉君さん卒業おめでとうございました。中国に戻られたら日本の事や日本文化を色々な方に伝えてもらえたらうれしいです。また日本に、浜松に遊びに来て下さい。お元気です！！そして新入会員の高部さん、これからよろしくお願ひ致します。一緒にロータリーを楽しみましょう！！

末広さくら：

2月22日に結婚5周年を無事迎える事が出来ました。田中さんにプロデュースしてもらって夜行列車で行く四国の旅を楽しんできました。先輩方を見習い、10年20年と幸せな家庭を築ける様に思いやりをもって生活していきます。と、心に誓いました。

小澤邦比呂、青山素久、中野敬司：

本日で暢さんの例会出席が最後となりました。15日が米山

奨学会の終了式を迎えます。皆様の優しい心づかいに感謝です。暢さん共々御礼申し上げます。



■ 議事

「健康で生活する為の呼吸とヨガ」 鈴木一江様

磐田市のリンパマッサージ・エステ レポス代表であり、リンパマッサージ、フェイシャルエステ、メイク、ヨガ、エアロビクスのインストラクターとして、心身ともに健康に美しくなるお手伝いをしております。



【腹式呼吸・胸式呼吸】 お腹に軽く手を添える→鼻から息を吸い→口から吐く（腹・胸・口へと大きく吸い込んだ息を、ゆっくり吐く、その際お尻の穴をキュッと閉める、目は開閉どちらでも良いです）この繰り返しで、次第に軽く汗をかき、ポカポカしてきます。腹式呼吸～胸が動いて、胸式呼吸になっていきます。これらの呼吸で内臓マッサージ、代謝を上げる効果があり、“深い眠り→朝の快適な目覚め”につながります。



（ヨガ・立位、座位）立位；肩をゆっくり真横、または、ななめ横から上に上げ→下げる。両手を上げたまま、横に傾ける。**座位；**腰に手を添え、ゆっくりと頭を後ろにそらす（息を吸いながら）→起こす、等々、普段使っていない筋肉をゆっくりと使い、呼吸を整え自分のペースでヨガを楽しんでください。

