



玉名ロータリークラブ週報

2017
2018



ロータリー：
変化をもたらす

R I 会長	■	イアン H.S.ライズリー
地区ガバナー	■	永田 壯一
会長	■	吉永 博之
幹事	■	渡辺 太朗
公使・海上・IT委員	■	西嶋 興生

例会日 ■ 毎週木曜日 / PM12:30~13:30

例会場 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 50-1 司ロイヤルホテル内
TEL(0968)73-8888 FAX(0968)73-8008

事務所 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 540-1-102
TEL(0968)73-3399 FAX(0968)74-3939

平成 29 年 10 月 5 日 No.2360

【来訪者紹介】 吉永会長

楊名時太極拳師範 田上民康様

玉名RCメールアドレス jimu@tamanarc.org

ホームページ <http://www.tamanarc.org/>

【新入会員紹介】 山田邦委員長

9月に理事会承認いただきまして10月から
新会員となりました坂梨恭子さんです。

- 新会員 坂梨恭子会員
(岩下建設代表取締役)
- アドバイザー 井上幸会員



皆様こんにちは。本日から入会いたしました、岩下建設の坂梨恭子です。
このロータリークラブでどこまで力を発揮できるかわかりませんが
微力ながら務めさせていただきます。よろしくお願いします。



【会長の時間】 吉永会長

9月〇〇日～〇〇日、
放置自転車贈呈プロジェクト視察及び
スリウォン RC 例会参加についてプロ
ジェクターを使って報告&説明。



【幹事報告】 渡邊幹事

○熊本中央 RC より、例会変更のお知らせが来ています。

10月27日(金)⇒チャリティゴルフコンペへ移動

日時：10月27日(金)

午前 7:45 例会及び開会式

午前 8:00 スタート

○玉名中央 RC より、例会変更・休会のお知らせが来ています。

10月4日(水) 職場訪問にて荒尾市クルン農園変更。

10月11日休会

○地区ガバナーより、2017-18年度 青少年交換委員会プログラム

年次度青少年交換学生・募集案内について

青少年交換セミナーについて

日時：12月3日(日)

午後1:00～午後3:00(予定)

場所：熊本産業展示場 グランメッセ熊本 中会議室

○経済と地域社会の発展月間 リソースご案内が来ています。

○ロータリー米山記念奨学会より、財団設立50周年記念式典 申込締切の延長について
が来ています。

○国際ロータリーより、2017～2018年度 地区会員増強部門・新進気鋭会員セミナーのご案内が再送できて
います。

○第6回日台ロータリー親善会親善大会準備会委員長より、第6回日台ロータリー親善会親善大会のご案内
が来ています。

3/1(木) 第6回日台ロータリー親善会議と懇親会を台湾高雄市 漢来ホテルで開催

3/2(金) 日帰り観光も2コース用意しております。

【委員会報告】 広報委員会 西嶋委員長

ロータリーの友10月号の紹介

左から43ページ、右から26ページ 月出山にのぼる
左から43ページ、右から26ページ 米山月間
左から29ページ、 ニュージェネレーション

【委員会報告】 社会奉仕委員会 田中委員長

10月28日(土)に繁根木八幡宮にてチャリティバザーをおこないます。

20日(金)まで、土日曜日を除く 10:00~14:30 の間に玉名 RC 事務局にてバザーの品物を受け付けております。
おひとり3点までご協力お願いします。28日当日のご出席もよろしくお願いします。

【誕生日・結婚記念日】 吉岡委員長

(誕生日)

高木孝英会員 上田良一会員 西村真悟会員 山口晶子会員 志賀潔会員
杉谷方英会員 宮本浩治会員

(結婚記念日)

平野幸人会員 松本秀藏会員 上田弘司会員 渡邊知宣会員 浦田昌尚会員
深見京司会員 西嶋興生会員

【スマイル報告】 河田委員長

吉永会長・渡邊幹事・・・田上民康様の卓話、ありがとうございます。本日入会の
坂梨様入会歓迎いたします。一緒に楽しみましょう。

坂梨さん・・・今日からお世話になります。よろしくお願ひ致します。

千蔵さん・・・新入会員坂梨様を歓迎致します。

高木孝さん・10月25日は誕生日です。よく生きて来たと自分で感心し出おります。

渡邊知さん・・・岩下建設(株)の坂梨恭子様のご入会を心より歓迎致します。学会長も長い間ロータ
リ会員でした。ご同様に大活躍をお願いします。どうぞよろしく。

宮本さん・・・今年度初めての出席です。申し分けありません。現在70%の快復で出来るだけ出席し
ますのでよろしくお願ひ致します。

西村さん・・・53歳になります。

深見さん・・・田上民康様の卓話、ありがとうございます。結婚記念お祝ひありがとうございます。新

入会員坂梨様ようこそ一緒に楽しみましょう。

松崎さん・・・田上民康様の卓話、ありがとうございます。新入会員の坂梨さんの入会を歓迎致します。

一緒にロータリーライフを楽しみましょう。

小篠さん・松本さん・・・新入会員坂梨恭子さんの入会心から歓迎します。田上民康様の卓話、ありがとうございます

村上さん・・・田上民康様の卓話、ありがとうございます。楽しみにしています。今月の誕生日、結婚記念の会員さんおめでとうございます。坂梨様の入会を歓迎します。

中嶋さん・・・坂梨様の入会を歓迎します。

山田邦さん・吉田さん・井上さん・堀本さん・・・坂梨恭子さんの入会を心より歓迎します。どうぞよろしくお願ひします。

田畑さん・・・坂梨新会員様の入会心から歓迎いたします。田上民康様の卓話、ありがとうございます
10月度誕生祝、結婚祝の会員の皆さんおめでとうございます。

河田さん・吉岡さん・田中さん・鶴田さん・西嶋さん・小山さん・・・新入会員 坂梨様の入会歓迎致します。

嫩さん・・・誕生日、結婚記念日おめでとうございます。

山口さん・・・先週の夜の例会に欠席してすみません。

山田司さん・・・仕事の都合で欠席します。

前回までの累計 ￥220, 000

今 回 ￥ 42, 000

合 計 ￥262, 000

【出席報告】河田委員長

本日の出席	会員数	50 (46) 名	欠席者	廣田 古賀 村田 前島 野田
	出席数	31 名		小関 志賀 杉谷 田原 高木幸
	出席率	67.39%		瀧川 浦田 上村 上田継 山村
前回の出席	前回出席数	21 名	前回のメイクアップ	
	修正出席数	21 名		
	修正出席率	48.84%		
出席規定適用免除者		8 名		

【今後のプログラム予定】

10/12（木）卓話 亀原了圓氏 荒尾市西養寺住職

【卓話】 楊名時太極拳 師範 田上民康様

「太極拳」について少しお話しをして体験していただくと思います。太極拳というと「お年寄りの健康体操」というイメージを持たれる方も多いようです。ですが実は太極拳は、中国の皇帝も身につけていたという「歴史と伝統ある武術」なのです。

現在の社会は、「上実下虚」の生活をしていません。五感の働き過ぎで脳みそもパンク状態です。呼吸も浅いし、車社会で歩かなくなったので下半身が弱くなっています。

ですから、「上虚下実」の時間をとる必要があるのです。五感と脳みそを休ませて下半身を強くするのが太極拳なのです。

膝をゆるめて、亀の様にゆっくり動くので深く長い呼吸になります。そして鶴が大空を優雅に舞うように動きます。ですから太極拳は心と身体を芯から癒します。太極拳は気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

五臓：心・肝・肺・脾・腎 六腑：太・小・胃・胆・膀胱・三焦
(働きの違いがあつてかたちがないと記されているが、実体はリンパ管である)

誰もが持っている生体エネルギー、「気」と技で戦う拳法なので体格的に不利な方、高齢の方などに最適な護身術です。また健康法としても高く評価されています。中国では「医者にも薬にも見放された重病人」が、最後に頼るのが太極拳でした。

では実践しましょう。心の準備「瞑想」腹式呼吸・深く長い呼吸をします。略して長生きです。体の準備「手咀」腕ふり健康法の効果を紹介して実践します。太極拳の一式（チーシー）八段錦の第八段錦・・・かかと落としは百の病を癒します。

『新老人を目指しましょう！』

新老人を目指すための、三つのスローガンがあります。

- 1) 愛し愛されること
人を愛することです。(恋人、友人、親、子供でもよいのです。)
本当の愛とは、人間に生きるエネルギーを与えてくれる。
- 2) 創(はじ)めること・・・創造の創です。
積極的な気持ちが必要です。別に何か新しいことを見出してそれをやって見る。



それがなければ人生は終わりです。「書道、茶道、スポーツ、カラオケ、読み聞かせ等」色々と挑戦することはあります。

3) 耐えること

年をとっても辛いこと、財産を失ったり愛する人を失ったりしてそれをじっと耐える中で、より不幸な人と共感でき、自分が受けた苦しみに耐えることにより、もっと悲しんでいる人のよき友になれるのです。そのことにより人間として感性が豊かになれるのです。

この三つは、感動と達成感を味わうことができます。

『プラス「有酸素運動」をしましょう』

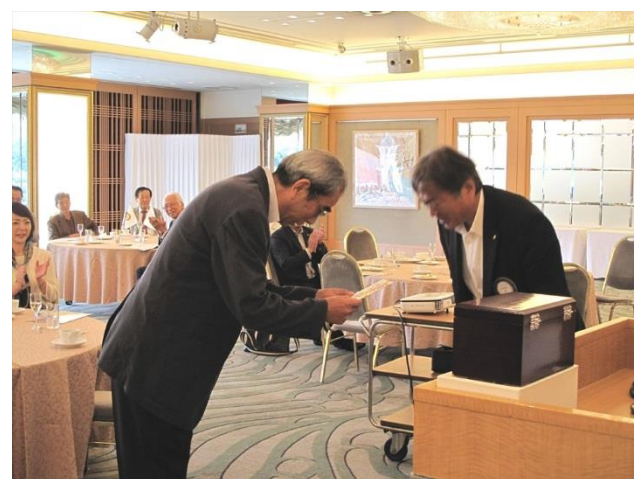
手っ取り早いのは深長呼吸法です。
有酸素運動はどこですか？
脳みそが喜ぶ海馬です。

海馬はやればやるほど発達するのです。
古くていないものは大脳皮質にファイルされる、なので新しいものが入ってくる。

また海馬はとてもデリケートで壊れやすい性質をもっています。海馬が働かなくなると私達は新しいことが覚えられなくなります。

つまり昔のことは覚えていても、新しいことはすぐ忘れてしまうのです。海馬はいわゆる「記憶の司令塔」といえるとても大切な場所です。

例えば酸素不足で脳がダメージを受けるとき、最初に海馬あたりが死んでいくといわれています。強いストレスを受けたときにも海馬は壊れてしまいます。



強いストレスを受けても壊れないようにするためには、どうしたらよいか？
もうお分かりですよ！

新老人を目指そう！有酸素運動が大切なのです。
そうするとボケません。認知症になりにくい体質をつくりだすのです。

リンパと血液と経絡の流れが良くなり健康体になっていきます。こだわり（雑念）があると流れが悪くなります。ですから雑念は払って下さい。有酸素運動の深長呼吸法を実践しましょう！

『スワイショウ（手唄）腕ふり健康法』

ダイエット、高血圧、ひざ痛腰痛、肩こり首こり、冷え症、便秘、ストレスに強い心身をつくる、などの効果を楊進理事長が解説されています。体力に自信のない人や足腰に痛みがあるひとなどは、無理なくできる範囲から始めることができます。

- 視線は常に水平、視線に引っ張られて体が動くように行う。
- ウェストをひねる、骨盤やお尻はふりまわさない。
- 体のひねりで自然に腕がふられるように、腕は常に脱力。
- ひざとつま先の向きは、常になるべく同じにする。
ひざが内側に入ると、ひざに負担がかかる。

「左右のスワイショウでは、体のひねりに合わせて、重心も移動させることがポイントです。重心が動くことで、血流促進効果や、下肢の筋力向上効果がより高まります。難しい場合は、まずは上半身だけひねることから始めましょう。」と解説されています。

◎体験談の紹介

中村さんは、「絶対安静」で四五日間、腎臓病で入院した後の体力回復でスワイショウが助けになったことです。始めて間もなく上がらなかった腕が上がるようになり、疲れ目もひどくならずすみ、熟睡できるようになりました。他にも低かった血圧が正常になった。やせすぎ、太っていた方も適正体重になった。など紹介されています。

腕ふりや太極拳は漢方薬のように続けていくことでじわじわ効果がでてきますと楊進理事長も薦めておられます。

