

第2720地区

Rotary  
TAMANA RC



ROTARY INTERNATIONAL 2720

# 玉名ロータリークラブ週報

2022～2023



イマジン  
ロータリー

R I 会 長	■ ジェニファー・ジョーンズ
地区ガバナー	■ 堀川 貴史
会長	■ 渡邊 太朗
幹事	■ 小山 倫生
公共イメージ委員長	■ 井上 幸

例会日 ■ 毎週木曜日 / 12:30～13:30

例会場 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺50-4 司ロイヤルホテル内

事務局 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺540-1-102

令和4年10月27日

No.2541

玉名RCメールアドレス

[jimu@tamanar.club](mailto:jimu@tamanar.club)

ホームページアドレス

<http://tamanar.club>

## 【会長の時間】渡邊 太朗会長

皆さんこんにちは。

まずは、崇城大学名誉教授の山内洋一先生、ようこそおいで下さいました。本日の卓話楽しみにしておりました。ヨロシクお願いいたします。

季節は完全に「秋」となり、暑くもなく寒くもなく、夏や冬に比べて過ごしやすい季節になってきましたが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。皆さん、体調はいかがでしょう？

夏には「夏バテ」という言葉があるように、実は「秋バテ」という言葉があることをご存じでしたでしょうか？

「夏バテ」は、夏の暑さに体がついていけず、

体力が低下する事で起こりますが、なぜ「秋バテ」が起こるのか。「秋バテ」の原因は自律神経の乱れにあります。

自律神経には、「交感神経系」と「副交感神経系」があり、活動時とリラックス時でこれが切り替わります。この切り替えがうまくできなくなるのが自律神経の乱れです。

夏から秋にかけて変わる寒暖差の大きさと自律神経がうまく働かず、交感神経系と副交感神経系の切り替えができなくなります。昔の人は季節の変わり目には気を付けろよ！って言われてました。それは医学的にも間違えじゃなかったって事だと思います。実際、ウチの障がい者施設でも1～2割の方が、この季節の変わり目にキッチリ体調不良や精神的に不安定になられる方がいらっしゃいます。



また、体調を管理する1つで、この季節に気を付けたい事は、水分補給です。真夏は皆が意識する水分補給ですが、秋口は涼しくなってきた、なかなか意識することが難しくなります。しかし、日中は夏のように暑い日もありますし、気を付けていただければと思います。

私も経験ありますが、寝る時に、寒いと思って出した厚手の布団が以外と暑くて、夜中に汗をかき、のどが渇いて目が覚める事があります。また汗かいて寝冷えして朝から喉が痛かったりっていうのもよくありますので気を付けて頂きたいと思います。

コーヒーやアルコールを水分だと考えている方も多いかと思いますが、利尿作用があり脱水症状を起こしたりする原因にもなるそうなので、しっかりと水を飲む事が大切だそうです。

秋だから涼しくなったからといって体調管理を怠らず、水分補給をしながら、仕事に遊びにはげんでいきましょう。

それでは本日の会長の時間を終わります。



### 【幹事報告】

例会及び例会場の変更なし

### 【委員会報告】

■職業奉仕プログラム委員 11月実施予定職場訪問延期のお知らせ

■会長エレクト 11月10日（木）パスト会長会議のお知らせ

### 【出席・スマイル報告】

★中嶋委員長 10/27 例会

スマイル

前回までの累計 ￥208,000

今 回 ￥21,000

合計 ￥229,000



会員数	53 (49) 名
出席数	27名
出席率	55.1%

## 【スマイル報告】

渡邊会長 小山幹事	山内洋一様のご来訪心から歓迎致します。 本日は卓話ありがとうございます。	
村上会員 田原会員 中嶋会員	山内洋一さまの卓話ありがとうございます。 以前より空手道大会では模範演技などご披露頂きお世話になっております。	
深見会員 堀本会員 本田会員 宮本会員 馬氷会員 大石会員 井上会員	山田会員 松崎会員 野島会員 西嶋会員 鶴田会員 坂梨会員	崇城大学名誉教授山内洋一様のご来訪心から歓迎致します。 卓話楽しみにしております。よろしくお願い致します。
松本会員	崇城大学名誉教授・同大学空手部総監督の卓話嬉しく思います。	
杉谷会員	山内様の卓話ありがとうございます。仕事があるため途中で退席します。すみません。	



### 【本日のプログラム】

卓話：崇城大学名誉教授 山内洋一様  
「出会い」



空手を始めるきっかけ...  
人生の出逢いの一つ  
人生を変えてもらった。と仰っていました。

日本的伝統の中で育まれてきた空手は、  
技の練磨を通して心を磨くもの。  
邪念を消去して、激しい動きに集中して取り組むことで、ストレスや悩みを晴らすことができると伺ったことがあります。

山内さんも仰ってました。

「心と体は一体である」

空手を通して人生を強く生きるヒントも沢山頂きました。

経験豊富な山内さま興味深いお話をありがとうございました。

