

Rotary



# 八尾ロータリークラブ 会報

2020  
vol.60  
No.12

12/16



Rotary Opens Opportunities



八尾RCバナーの主旨  
「我々のクラブは、老いも若きも  
相手を敬愛し、和気あいあい、  
楽しいクラブライフを送っている  
ことが誇りであります」

国際ロータリー テーマ

**ロータリーは機会の扉を開く** 国際ロータリー 会長 ホルガー・クナーク

国際ロータリー 第2660地区 テーマ

**BACK, To the FUTURE ~基本に戻って、未来へ~** 国際ロータリー 第2660地区 ガバナー 簡 仁一

八尾ロータリークラブ テーマ

**ロータリアンらしく 八尾ロータリークラブらしく** 会長 飯田 寛光

## 第2869回 例会 プログラム

- 開会 「点鐘」
- ロータリーソング 「それでこそロータリー」
- 出席報告
- ロータリーの友紹介  
谷口 善紀 会員
- その他の報告
- 会務報告 「会長の時間」「幹事報告」
- SAA報告 ニコニコ箱
- 卓 話 「半期を振り返って」 飯田寛光会長
- 閉会 「点鐘」

## オンライン例会 への参加方法

- ① 前日までに事務局から、メールをお送りします。
- ② そこに記載されているリンク先をクリックして開いてください。

③ IDとパスワードを入力する画面になりますので、メールに記載されているIDとパスワードを入力してください。

これで例会に参加することができます。

### ■注意事項

※ 発言をしないときは、マイクを「ミュート」にしておいてください。



## 会長の時間

私は八尾RCに2003年に入会してから、職業奉仕に興味を持ちました。入会時にいただいた「シェルドンの森」を読んだことがきっかけです。入会直後に大腸がんの手術を受け、抗がん剤の点滴を受けながら読みました。

RCは1905年にシカゴで発足し、日本では1920年に東京RCが設立されます。そのときに「service」を「奉仕」と訳してスタートします。

しかしシェルドンの森を読んで私はこの訳に疑問を感じ、自分なりの和訳を探すことにしました。「サービス」や「奉仕」、「ボランティア」などの意味を辞書で調べ、英和辞典もひきました。

その中で「service」の訳として自分にピッタリ来たのは、「奉仕」ではなく「貢献、功労」というものでした。それ以来私は、「職業奉仕(vocational service)」を「職業を通して世の中に貢献すること。価値ある労働をすること」と解釈しています。

これにより「One profits most who serves best.」が「世の中によく貢献する者、価値ある労働をする者が多くの報酬を得る」と、自分の中ですんなり理解できるようになりました。

ロータリーを理解することは難しいものです。皆さんも自分が理解しやすいように、自分自身の言葉を探して解釈してみるのはいかがでしょうか。ちなみに「service」を生涯「サービス」を訳し続けた大先輩もおられました。かの米山梅吉翁です。

## 幹事報告

▼本日例会後、理事会を開催します。

▼先月27日にRACの連絡協議会が開催され、児林・田中会員に出席いただきました。

▼5日にイルミネーションの点灯式を本町2丁目公園で開催します。

▼12日に今年度の地区大会が開催されます。会長と幹事のみで出席し、笠井直前会長が当日表彰される予定です。なお本会議につきましてはインターネットでライブ配信される予定ですので、そちらをご覧ください。

## 年次総会を開催

▼飯田 寛光 会長

1)2022-23年度 会長候補者

吉本 憲司 会員

2)2021-22年度 理事役員候補者

会 長 : 田中 康正 会員

直前会長 : 飯田 寛光 会員

副 会 長 : 児林 秀一 会員

幹 事 : 新宮 一誓 会員

会 計 : 吉田 法功 会員

S A A : 西村 衛 会員

クラブ奉仕担当理事 : 児林 秀一 会員

職業奉仕担当理事 : 福田 隆教 会員

社会奉仕担当理事 : 相馬 康人 会員

国際奉仕担当理事 : 西 秀樹 会員

青少年奉仕担当理事 : 稲田 賢二 会員

会長エレクト : 吉本 憲司 会員

3)今後の例会運営について

新型コロナウイルスの感染拡大状況を注視しながら、理事会にて判断していく

以上の案件について、会員の皆様にご承認いただきました。

本日をもって、指名委員会は解散いたします。



## その他の報告

### ▼社会奉仕委員会・平尾 貴英 委員長

5日にイルミネーションの点灯式を開催します。ただし新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、クラブからの参加者は理事と委員会に限定させていただきます。

結果については改めて、ご報告いたします。

## 卓 話

### 「呼吸と姿勢」

#### ▼(株)オリーブ所属整体師・今西 紀雄 様

本日は宮川様からのご依頼を受け、タイ古式マッサージについてご紹介します。

タイ古式マッサージは2500年、お釈迦様の時代からの歴史を持ち、呼吸や血液循環などに効果をもたらします。私はそのマッサージのセラピストとして、さらに解剖学の要素なども加えて施術しています。

皆様も呼吸を整えると身体も楽になり、見た目も心も若々しく見えますので、ぜひお試しください。

呼吸が浅いと、無理に吸おうとして肩に力が入ったりして肩凝りなどの不調や憂鬱、不眠などにもつながりますので、ご注意ください。特に最近では新型コロナウイルス感染症の影響で常にマスクの着用が求められており、皆様の筋肉が固まっている傾向が強くなっていると思われます。こうした状況は、内蔵や精神にも影響を及ぼすと考えられます。

自律神経というものがあります。呼吸や血液循環、体温調整などをつかさどり、自分で意識しなくても24時間働いてくれている神経のことです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、相反する2つがバランスを取り合って働いています。

リラックスの神経と緊張の神経で、どちらかが優位になるとバランスが崩れて体に不調をきたすこととなります。

呼吸は肺ではなく、筋肉を使って行っています。実は、肺は自分では動くことはできません。肺の周囲の筋肉が動いているからこそ、呼吸が自然にできます。呼吸はまず、吐くのが大事です。いったん吐ききると、吸いやすくなります。またゆっくり吐きながら吸うようにすると、より吸いやすくなるでしょう。

呼吸には、鼻呼吸と口呼吸があります。胸とお腹に手を当ててみると、口で吸ったときと鼻で吸ったときの違いがわかると思います。

口呼吸では大量に空気を吸うことができるため、肩凝りなどにもよいのですが、口が渇くと病気のリスクも高まるので、ご注意ください。鼻呼吸なら腹式呼吸ができ、ゆっくり鼻呼吸すればリラックスできる効果があります。また鼻呼吸の方が、新型コロナウイルス感染症などの対策にもなります。

呼吸はまた、姿勢にも影響を与えます。骨盤が前傾すると、猫背の状態になり、しんどくなります。姿勢と心はリンクしていますので、ご注意ください。腕を開いて胸を開くと、楽になると思います。高齢者の方に多い誤嚥も、猫背を治せば減ると考えられます。

それではここで、ご協力いただいて実演しながらご説明したいと思います。姿勢を正しくすれば、誤嚥防止だけでなく、体の軸も整います。

例えば胸鎖乳突筋というものがありますが、これをリリースする動きをしてみます。耳を緩めて肩を上げ下げすると、首の可動域が広がるのを実感していただけたと思います。

また小胸筋というものがありますが、肩甲骨が前に出ると、息がしにくくなります。胸の筋肉で、大胸筋の裏にあるのが小胸筋です。猫背や巻き肩、姿勢が悪い人はこの小胸筋を刺激することで高い効果が得られると思います。

最後に横隔膜と呼吸筋のストレッチをご紹介します。胸を開くと呼吸が楽になります。呼吸と身体は、リンクしています。皆様が元気で健康に過ごしていただくきっかけになれば、うれしく思います。

## ニコニコ箱

▼飯田会長 新型コロナ、大変な事になってきました。今西紀雄様、卓話、宜しくお祈りします。

▼田中会長エレクト 先週の例会欠席のお詫びとして、多額させて頂きました。本日、会員総会宜しくお祈りします。

▼吉本副会長 年次総会、ありがとうございました。

▼松井幹事 山本(勝)さん、児林さん、ツーリングお疲れ様でした。コロナ禍には密にならないバイクでスト

レス解消しましょう。

- ▼小山・倉内会員 ご夫人誕生日。
- ▼山本(勝)会員 松井幹事、先日のツーリング大変お世話になりました。
- ▼井川会員 在籍内祝い。
- ▼菅野会員 今年も残りわずかです。体に気を付けて、皆様、頑張りましょう！
- ▼稲田会員 早退お詫び。
- ▼柏木会員 山本隆一さん、ハンドル交換ありがとうございました。快適です。委員会欠席お詫び。良い事が有りますように。
- ▼澁谷会員 何か良い事有りませんか。
- ▼長竹会員 菅野さん、お世話になりました。
- ▼吉田会員 12/5イルミネーション点灯式、よろしくお願ひします。
- ▼宮川会員 今西さん、本日卓話、宜しくお願ひします。
- ▼野村会員 良い事が有りますように。長竹さんがニコニコの報告で、笑いをとれますように。
- ▼児林会員 松井さん、山本(勝)さん、お世話になりました。
- ▼西村会員 サッパリ！馬券が当たりません！泣。
- ▼大熊会員 いつもありがとうございます。誕生内祝い。
- ▼福田会員 早くも在籍5年です！本日卓話、今西さん、がんばって下さい。
- ▼相馬会員 先日、職業奉仕委員会出席して下さったみなさま、ありがとうございました。
- ▼藤田会員 コロナなかなかおさまりませんが、皆様、御自愛下さい。
- ▼平尾会員 コロナで孫に会いに行けず、さみしいです。

## ■ 出席報告

月日	会員数	出席	うち出席規定 適用免除者	出席率	メーク アップ	確定 出席率
11/4	68	42	11	75.00%	0	75.00%
11/18	68	46	13	79.31%		
12/2	68	46	11	82.14%		

## 例会出席時のチェックリスト

- 発熱、風邪の症状はありませんか？
- 会場内では、マスクの着用を
- 人との距離を2m以上とってください
- ニコニコは、筆記用具をご持参下さい
- 発言時はマイクに触れないで
- インフルエンザにもご注意を！

- ▼北野会員 良いお天気が続いていますが、くれぐれもコロナに気を付けて下さい。
- ▼曾家会員 バッジ忘れお詫び。
- ▼川村会員 今西紀雄様、本日は卓話よろしくお願ひします。
- ▼鍋島会員 欠席ないよう仕事調整します。例会欠席お詫び。
- ▼三木会員 誕生内祝い。
- ▼谷口会員 令和2年も残すところ1ヶ月になりました。宜しくお願ひ致します。
- ▼福村会員 素晴らしい出会いを頂きました。ありがとうございます。良い事が有りました。
- ▼原田会員 よろしくお願ひします。

## 理事会議事録

日時:2020年12月2日(水)

承認事項

- 議事録
- 会計報告
- 退会の件(中川将会員・川田隆会員)
- 出前授業の事業報告
- 経営ビジョンフォーラムの事業計画
- ロータリー・ローターアクト合同例会
- 1月13日卓話の件
- 八尾市社会福祉協議会評議員候補者推薦の件
- 事務局年末年始休暇の件
- 年末プレゼントの件