



こころの中を見つめよう
博愛を広げるために

国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ週報

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

創立 1964年3月2日

例会日 毎金曜日 12時30分

例会場 オークラ千葉ホテル

会長 出井 清

幹事 伊藤 和夫

雑誌会報委員長 小林 透

事務局 〒260-0027 千葉市中央区新田町1-2-1 トーシン千葉ビル7階 (☎ 043-245-3204)

2012年2月第2週号

第2345回



平成24年2月10日(金) 点鐘12:30(晴れ)

- ◆ロータリーソング 『我等の生業』
- ◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

◆お客様紹介

- 本日のゲストスピーカー / プライベートリンパルーム マダムK 三枝 かをる様
- 向後保雄会員友人 / 弁護士 酒井 秀大様

■会長挨拶及び報告 出井 清会長

こんにちは。今日は、女性会員さんからバレンタインデーチョコをいただき、本当に有難うございます。3月はどうぞご期待下さい！

2月は、「ロータリー世界理解月間」です。中東アラブ地域のシリアでまた内乱が起こりました。お互いに理解し合い、平和な世の中になることを願っております。

皆さんは最近、夜空を眺めたことがありますか？今の時期は普段より空気が澄んでいるため、より綺麗に見えると思います。

今週のことですが、小惑星探査機「はやぶさ」の開発に携わったJAXA(宇宙航空研究開発機構)の40代半ばになられる安部准教授の講演を聴いてきました。2003年5月に打ち上げられた「はやぶさ」は、2005年9月に小惑星「イトカワ」に到着。同年11月に「イトカワ」へ着陸に成功。その後、燃料漏れやエンジン停止、音信普通等のトラブルが相次ぎましたが、2010年6月にオーストラリアの大気圏に突入し、帰還することが出来ました。実に7年間という年月と、往復60億kmという途方もない飛行距離の大プロジェクトでした。また、月以外の天体に着陸した探査機が帰還したのは、世界で初めてのことで。何故、このようなプロジェクトを立ち上げたのかということですが、持ち帰った物質を様々な研究者に分析し

て最終的には、「人類はどうして出来たのか」、「地球と比べて何が違うのか」ということを研究しながら、今後解明して行きたいということでした。また、このプロジェクトが何故成功したのかということですが、必ず成功させようという“諦めない心”がJAXA全員にあったからこそ、このようなロングプロジェクトが成功したということでした。

地球に住んでいる私たちは、悲しいことや辛いこと等いろいろありますが、宇宙を考えてみると悩み事など、本当にちっぽけなものだと皆が思うと、自分で命を絶つ人は減るのではないかと思います。

◀「はやぶさ」が探査するのは、地球の軌道と似た軌道を持ち、日本のロケット開発の父である故糸川英夫博士にちなんで「ITOKAWA」(イトカワ)と名付けられた小惑星です。インターネット JAXAより▶

■委員会報告

◇親睦活動委員会より(杉本 峰康副委員長)

CSRゴルフ会開催のご案内

日時→ 平成24年2月16日(木) 集合 08:40

場所→ 富士OGMゴルフクラブ

皆様のご参加、宜しくお願い致します。

■幹事報告 伊藤 和夫幹事

次週17日の例会は、14日(火)開催のIMへ変更となります。(点鐘15:00 ホテルポートプラザちば)

■ニコニコボックス報告

◇三枝 かをる様より頂戴しました。

◇出井 清会長・伊藤 和夫幹事

本日のゲストスピーカー、三枝かをる様、ようこそお出で下さいました。元気を戴きたいと思います。卓話を宜しくお願い致します。

◇女性会員一同

皆様こんにちは。本日は、テーブルにバレンタインチョコをご用意させて頂きました。北原会員にご足労頂き、ドルチアから取り寄せました。愛と感謝がイッパイ詰まったチョコレートです。どうかご賞味下さいませ。

◇竹尾 白会員

頑張ろう！日本！の寄付にご協力下さいまして有難うございました。バッジ制作費用が約300円、残り700円が日赤に寄付されます。

本日のニコニコボックス	13,000 円	累計	524,976 円
金の箱	360 円	累計	19,156 円

■ 出席報告 (会員数37名)

出席者数30	欠席者数7	ビジター 2	修正出席率 100%
--------	-------	--------	------------

千葉市内例会変更のご案内 [メニュー](#) [トップ](#) [お問い合わせ](#)

千葉RC	月	3/19	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	—	センシティタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	3/27	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	3/28	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	2/29	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	3/1・8・29	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	—	京成ホテルミラマーレ

…本日の卓話…

演 題…『元気の源』

卓話者… プライベートリンパルーム マダムK
三枝 かをる様



皆さんこんにちは。自己紹介をさせていただきます。長野県出身の1947年8月生まれ猪突猛進のインシシ 64歳です。血液型は、O型です。好きな食べ物はお肉です。お店をやっているということもありますが、1週間のうち5日はお肉を食べないとパワーが出ません。趣味は体を動かすこと、特に指の運動が好きです。つまり麻雀ですね。お客様の中に麻雀とゴルフの好きなグループがありそこにいられていただいております。家族は21歳の子供、6歳の犬、それと主人です。

富士見町でフランス料理の店をやっておりますが、今年の10月で30周年を迎えることが出来ました。店で元気に働いているのですが、10年ほど前に50肩になりました。とても辛かった時に麻雀仲間のお医者さんから水泳を勧められ、嫌々ながらもスポーツクラブに通うこととしました。水が嫌いだったので、顔を浸けるところから始めたのですが、単調さに飽きてしまいました。ところが、子供のコーチに引き戻されて再開することになりました。そこに素敵なコーチがいたので頑張ることが出来ました。もっとうまくやりたいと思っていた時に、たまたま「マスターズ」の練習会の人の中に憧れの女性を見付けることが出来ました。その女性に憧れて永法に分けて猛特訓することにしました。1年するとかなり泳げるようになりました。泳げるようになると「一緒に大会に出ないか？」と声をかけてもらえるようになります。54歳の時に大会にリレーで参加して全国で金メダルを取ることが出来ました。リレーは自分だけではなく、チーム競技なのですごくプレッシャーを感じていたのですが、終わった後の満足感から水泳の虜になりました。その後、全国を制覇しようとしてあらゆる大会に出ました。ある程度満足できた時に90歳の母の面倒をみることになり、水泳とは距離をおくようになりました。面倒を見ているときに社会貢献したくなり、病気

の方たちのカウンセリングをする医療管理士の資格を取りました。このことがきっかけとなり、リンパの仕事をすることになりました。

現在リンパトレーナーという資格で仕事をしています。リンパが詰まると太ったりむくんだりするので、そのケアを一所懸命させていただいております。私は体を動かすことが好きなのでひと段落したところで、何かをやりたくなってきてしまいました。そこで憧れの女性がいたこともあり、昨年の3月よりフラダンスを始めました。目白に世界的に有名な先生がいるのですが、その先生がたまたま千葉でクラスをやっており、そのクラスに入れてもらうこともでき、発表会にも出ることができました。すごく体に良く、楽しんでおります。こういうところで披露出来ればいいなあ、と思っています。

リンパの話をしさせていただきます。低体温は病気のもとでダメです。体温を上げるには腸の中をきれいにしたり、運動したりとかいろいろあります。そこで今回は4種類の事を提案させていただきます。

① 朝、起きたら大きな深呼吸を4～5回

健康でないと深呼吸は出来ません。背中をくつつけるようにしてください。

② 人と会話をする。

誰とでもいいから会話をしてください。



③ 適度な運動

本当はプールでの運動が最適です。年をとってくると欠陥が弱くなります。水圧は全身の血管に圧をかけてマッサージしてくれます。水の中を胸の高さくらいの深さで歩くことで血管が若返るのです。20分間、週に2、3回でいいです。プールが出来ない場合には、お臍のところまであげる腿上げをして下さい。30回位からちょっとした時間にやってみてください。ちょっとした時間にやると全身に血が巡ります。

④ 水を飲む

お茶ではなく、常温の水を飲むことで体が変わります。1日2リットルの水がなくなっていくので必ず補充しなければなりません。色のついているのは駄目です。私は寝る前に500ml飲んで寝るようにして、1日20飲むようにしています。私は、真冬でも掛布団を掛けて寝ていません。代謝が良くなり、健康になります。



是非、皆さんにも健康な毎日を過ごして頂きたいと思っております。ありがとうございました。(文責 小林 透)

第2346回例会

【第3分区A・B合同インターシティミーティング】

日時⇒ 平成24年2月14日(金) 点鐘15:00

会場⇒ ホテルポートプラザちば

第2347回例会

日時⇒ 平成24年2月24日(金) 点鐘12:30

演題⇒ 『言葉の力』

卓話者⇒ (株)ベルヴォア 取締役 芝山 ゆきえ様

