



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2015-2016年度 第37週報 No. 1926 2016年(平成28年) 4月1日 第1926回 例会記録 4月9日発行

本日〈4月9日〉のプログラム

移動例会『春の家族会』
40周年記念事業“青木祐奈選手と一緒に滑ろう”

〈〈本日のBGM〉〉
アルバム「チェロ チェロ」～ヴァリアス・チェロ～



PHOTO 小池将夫会員

司 会 小山 市康 副幹事

ビジター紹介 横浜北RC 森田 俣弘 様

点 鐘 江森 国一 会長

誕生日祝 吉田 隆男 会員 (4月6日)

斉 唱 「君が代」 「奉仕の理想」

四つのテスト 山本 芳弘 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介

比嘉美佐子 様 (ゲストスピーカー)
古岡 秀士 様 (スピーカーアシスタント)
鈴木麻井子 様 (スピーカーアシスタント)



2015-2016年度 RI会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン



世界へのプレゼントになろう

第2590地区 ガバナー 箕田 敏彦

会 長	江 森 国 一	会 計	渡 邊 淳
会長エレクト	植 田 清 司	副 会 計	白 井 康 夫
副 会 長	矢 野 修 二	S A A 長	井 章
副 会 長	加 藤 仁 昭	副 S A A	白 鳥 厚 夫
幹 事	朝 日 達 夫	副 S A A	澁 谷 高 弘
副 幹 事	小 山 市 康	クラブ会報	田 中 龍 太 郎

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

入会記念日祝

山本 芳弘 会員 (4月2日)

**会長報告**

江森 国一 会長

- ・ロータリー米山記念奨学会より、2016学年度米山奨学生ガンスフ・ゲレルさんのカウンセラー 河野明光会員と茂木知子会員に委嘱状が届いておりますのでお渡し致します。

幹事報告

朝日 達夫 幹事

- ・次週4月8日の例会は、9日の春の家族会に移動例会となります。お間違えないよう宜しくお願い致します。

◎例会変更のお知らせ

*横浜鶴見西ロータリークラブ

4月20日(水) 夜間例会

6月15日(水)→19日(日)年度末移動例会

*神奈川ロータリークラブ

6月13日(月) 夜間例会

委員会報告

雑誌委員会 委員長 森永 健

《縦組み》

「わがまち・・・そしてロータリー」では千葉県で紹介がされています。身近な距離にありながら、ゴルフ、アウトレット以外で訪れてることのない地域です。記事をご覧頂いて、訪れてみてはいかがでしょうか。

《横組み》

R I の理事会の様子が寄稿されています。会員の減少に対する取り組みや、時代の変化に伴うロータリーの方向性をいかに指し示すかなど R I の活動が報告されています。

ロータリアンとして知っておくべき重要な内容になっていますので、熟読をお薦めします。

出席報告

中野 真理 出席委員長

会員総数	52名	(31+21)名	
出席会員数	41名	(24+17)名	
出席率	85.42%		
ゲスト	3名	ビジター	1名
前回補正後	93.75%	前々回補正後	93.62%

スマイルボックス

白鳥 厚夫 副SAA

横浜北RC 森田倅弘様 本日はお世話になります。

吉田隆男君 誕生祝い、ありがとうございました。

山本芳弘君 入会記念のお祝いをありがとうございます。

富居利貞君 先日の花見の会、月山さんご苦勞様でした。

江森国一君 先日のPP有志の会、とても楽しい会でした。月山さん、お世話になりました。

田邊正彦君 先日のパスト会長有志の懇親会、有意義でした。ご参加の皆様、ありがとうございました。

青柳 紀君 ①先日のPP懇親会に出席出来ませんでしたので、会費をニコニコへ。②月が替わりましたので良いことが続きますように。

月山 勇君 先日のパスト会長有志のお花見会では、ご参加の皆様、お疲れ様でした。“花より団子、ダンゴよりアルコール”てな感じで大盛り上がり。歳を感じさせない一夜となりました。

山本 登君 春。

伊東英紀君 石川様、先日はありがとうございました。昨日で退職とのこと。長い間、ご苦勞様でした。

飯田泰之君 ①先日のパスト会長会、お世話様でした。②田邊さん、遅くまでお世話様でした。

西山 潔君 比嘉様、本日の卓話、宜しくお願いします。楽しみにしております。

横溝 亘君 本日、所用にて早退させて頂きます。

赤堀和人君 ①比嘉さん、今日はよろしくお願ひ致します。②山本先生、河野さん、先日はお世話になりました。

加野亮一君 昨晚、横浜スタジアムに初観戦に行ったのに、ベイスターズ負けました。

白鳥厚夫君 ①今日は4月1日エイプリルフール。私にとっては大変な努力をしないと“嘘”をつけません。②ニコニコ資金が不足しています。ご協力、お願ひ致します。

4月1日	16件	53,000円
本年度累計		1,612,913円



「『魅せる男の姿勢術』～あなたはポジティブ体質？
それともネガティブ体質？」

ボディスタイリスト 比嘉美佐子 様
(紹介者 赤堀 和人 会員)



姿勢から、身体と心の健康を提案
いたします。

姿勢を正すことで、痛みやストレ
スに強い体を作ることができる！

■身体が喜ぶ3つのこと

- ① 伸びる・反る
- ② ひねる
- ③ 緩める

呼吸とともに①③ワーク

胸の前で手を組んで息を吸い、吐きながら手を前に押し
しながらおへそを覗き込むように背中を丸くする。息
を吸いながら手を胸に戻し、今度は吐きながら手のひ
らを天井にむけるように手を押し上げます。2～3回
繰り返したら、ご自分の肘の伸びをチェックします。

◇YOUR CHECK / 肘の伸びをチェック！

■肘膝の伸びは若さのパロメータ

肘が伸びづらい ⇒ 肩こりになりやすい

膝が伸びづらい ⇒ 猫背になりやすい。悪い姿勢を引き
おこす原因となる

シャンパンコルクは万能？



足裏は第二の
心臓と呼ばれて
います

手軽なコルクで
足裏をマッサー
ジする習慣を！

・シャンパンコルクで足裏をマッサージ（足裏におさ
まりがいいので、オススメです）

土踏まずをよくマッサージすることで、足裏を柔軟
にします。

・足指でコルクを掴むトレーニング

足指は使わないと使えなくなる。意識して足指を使
うことで、歩く時の蹴り上げ（最後には足指で蹴り
上げます）をスムーズに行います。

「足ジャンケン」でバランス回復

① 足指グー・チョキ・パー
(脳のプロポーション)

足指ジャンケン足首の
バランスを回復させること
ができる

② 足首の働き～その柔軟
性により身体のバランス
を整えている

足首が柔軟だと腰や膝へ
の負担を和らげてくれる

③ かかと上げ下げ
コノミー症候群解消

ふくらはぎがポンプの役
割をする事で心臓に血
液を押し上げる

①の足ジャンケン

足をよく動かすことが足首のバランスの回復に繋がります。足首の柔軟性が欠けてしまうと、身体に受ける衝撃が大きくなり、腰痛などを引き起こしてしまう要因になるかもしれません。足指・足首をよく動かしましょう。

姿勢チェック！

あなたはポジティブ体質？
それともネガティブ体質???



◇YOUR CHECK

息を吸って、ストンと肩を落とした時に中指がズボンの縫い目よりも

- ① 縫い目の前
- ② ズボンの縫い目
- ③ 縫い目の後ろ

なのかチェックします。

- ・ ハイパワーポーズ⇒テストステロン『やる気』ホルモン
- ・ ローパワーポーズ⇒コルチゾール『ストレス』ホルモン

ハーバード大学の研究によると、強気の姿勢によってテストステロンが20%増加し、コルチゾールが25%減少。弱気の姿勢によってテストステロンが10%減少し、コルチゾールが15%増加すると発表しています。

<http://www.worldfiaz.com/2minutes-testosterone/> 引用

① 縫い目よりも中指が前

前肩になりやすいので、ローパワーポーズを引き起こしやすい姿勢

② ズボンの縫い目

やや、ハイパワーポーズより

③ ズボンの縫い目よりも後ろ

肩が開いていて呼吸が入りやすく、常にハイパワーポーズなので、やる気ホルモン『テストステロン』が増加する姿勢

◇勝利のポーズ

◇ひらめきのポーズ

～いい呼吸はリラックス作用～

- ① 仙骨（骨盤）呼吸
- ② 肩鼻呼吸
- ③ 横隔膜ストレッチ呼吸

～酸素をとりこむことでウエスト・内臓脂肪を減らす～

■① 仙骨呼吸で、姿勢を整える

背骨の司令塔である『仙骨』を意識しながら呼吸をゆったり入れていきます。

無理に姿勢を正さなくても、仙骨を椅子に垂直に立てる意識を持つだけで、姿勢は改善することができます。

立つ時も、仙骨を床に垂直に立てる意識を持つことで腰が立ち、背中を真っすぐにすることができ、姿勢を良くすることにつながります。

姿勢から、身体の健康だけでなく、メンタルを強くする研究結果が多く報告されております。

是非この機会に、姿勢を見直してみたいはいかがでしょうか。

本日は、神奈川東ロータリークラブ様の講師としてお声かけ下さり、ありがとうございました。お世話になりました。また、お目にかかれるのを楽しみにしております。

Visualize Misa
比嘉美佐子

次回〈4月15日〉の予定

テーマ 「歯周病から考える安心安全な

インプラント治療」

神奈川歯科大学附属横浜クリニック 副院長

児玉 利朗 様

(紹介者 西山 潔 会員)