



地区スローガン 【「ロータリアンの想いを繋ぐ」】

2023年

八戸西ロータリークラブ会報

国際ロータリー第 2830 地区

RI 会長 ジェニファー・ジョーンズ (カナダ)
 ガバナー 田中 常浩 (むつ RC)

第 250 回例会

日時：2023年1月19日(木) 於：八戸プラザホテル 12:30～ ▶司会 村岡徹弥 SAA
 ▶ビジター なし ▶ゲスト なし ▶四つのテスト 工藤良弥 ▶撮影 川市由紀子

四つのテスト
工藤良弥 会員出席報告
竹本洋子 会員ニコニコボックス
三浦健至 会員

今回の弁当

会長要件 (小林周子 会長)



皆さんこんにちは。先日1月17日が阪神淡路大震災から28年、そんなに年が経ったんだなと思いながらニュースを見ておりました。

大震災に関して感銘を受けたお話をありまして、被災地のそばに住んでいた女性が「自分が何ができる事はないか」と、ふと思いついたのがおむすびだったんだそうです。とにかく届けなきや、とすぐにおむすびを握って被災地へ届けたと。それをきっかけに、28年間おむすびを握って届けるというボランティア活動をしているんだそうです。その方が「私はボランティアをさせていただいていること、自分に生きがいを与えてくれていることに感謝しています。」と仰られていました。

そもそもボランティアというのは、そういうことなんだなということを改めて感じさせられました。

もうひとつ、おむすびで思い出したことがあります。かなり前のことですが、弘前の岩木山のふもとで森のイスキアという教会をやっていた佐藤初女さんの講話です。その方の講話を聞く機会が2回ほどあり、すごく感銘を受けたことを思い出しました。その方もおむすびを握って、教会に来た方に食べさせるという活動をされていて、全国からいらっしゃる生活に疲れた方、心を病んだ方たちのためにいつも門を開けておくんだそうです。「私は来た方のお話をただ聞いています。そしてただ、おむすびを食べなさいとあげるだけです。それだけで、帰るときはみんなすごく元気になるんです。」と仰っていました。立派なお膳で御馳走を出しても箸をつけられないそうですが、おむすびだと食べてくれるんだそうです。おむすびってそれだけの力を与えてくれるものなんだなあ、と記憶に残っています。

ですのでおむすびを握って持っていくというボランティア活動をずっと続けている方の活動にも、すごく納得できました。大げさにボランティア活動しますというのではなく、自分でも何かできることがないかなと考えさせられるお話をでした。阪神淡路大震災に関して、その方のお話を聞けたことがラッキーでした。

幹事報告 (畠山徳陽 幹事)



- 例会変更について：八戸南ロータリークラブ 2月2日から4日「よろず相談」に変更
よろず相談は八戸パークホテルで2月の4日13時から16時まで。医療・健康・介護・認知症・法律・税務関係・労務・住宅関係・各種保険関係など専門の方に相談出来ます。ポスターも来ているようですので、店頭など差し支えなければ貼っていただければということです。
2月9日と23日が祝日の週につき休会
- えんぶり鑑賞会について：2月17日YSアリーナ向かいの会福祉会館にて13時から例会、13時半からえんぶり鑑賞会開始
駐車場に停められない場合は向かいのYSアリーナにお停めいただくようお願いします。
- IM 参加について：15名集まりましたので本日で締め切ります。
懇親会への参加者は現時点で6名です。本日締め切りの為参加したい方は事務局まで。
懇親会の会費は個人で負担の為、事務局に持つて行っていただければと思います。

出席報告 (竹本洋子 会員)

会員総数37名、オンライン2名、会長出席14名、出席率43.2%

ニコニコボックス (三浦健至 会員)

小林 周子 会長：大寒となり寒さも本番となりました。コロナもインフルエンザも気を付けながら過ごしましょう。
 畠山 徳陽 会員：みなさんこんにちは！春のような天気です。今年はまだ雪かき1回しかしていません。このまま春になってほしいですね。

工藤 良弥 会員：先週の警察講話をお聞きいただきありがとうございました。本日もよろしくお願ひ致します。
新戸部弓子 会員：今来るときに前の車が同じナンバーでした。追い越して、私も38-68なのよと教えたい気持ちでした。
大島 泰雅 会員：庭の落ち葉の下にフキノトウが芽吹いていました。まだ積まないで春を待っていただきます。
村岡 徹弥 会員：本日もよろしくお願ひします。
川市由紀子 会員：ポジティブに前進！よろしくお願ひします。
小芝 道子 会員：今日の日差しの温かさに驚きながら嬉しさはいっぱいです。
小笠原美千代 会員：今日も最良の日でありますように。
蛇口 和憲 会員：明日は大寒。来週は寒くなりそうです。冬はこれからか。インフルエンザ、コロナに気を付けましょう。
竹本 洋子 会員：特殊詐欺の卓話、大変参考になりました。本日もよろしくお願ひ致します。
杉本 勉 会員：皆さんこんにちは。よろしくお願ひします。
三浦 健至 会員：遅ればせながら、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

職業・社会奉仕委員会より（工藤良弥 会員）



先週の夜間例会でのロータリーの友勉強会の、警察の講話を聞いていただきありがとうございました。講話後、小山内課長より「呼んでいただきありがとうございます。なかなか防犯などの知識を広めるのは難しい。できればまた呼んでほしい。」とお話しありました。定期的に警察の方々呼んでお話を聞くことは可能ですし、警察の方をもっと身近に感じながらいろいろな相談に乗ってもらうのもよろしいと思います。段取りは私の方でしますので、こういう講話を聞きたいなというのがありましたら私の方にお話ししていただければと思います。よろしくお願ひいたします。

会員卓話（小笠原美千代 会員）



皆さんこんにちは。本日は健康になる呼吸法について、お話ししようと思います。私は今まで何回となく、ダイエットに挑戦してまいりました。今日買ったワンピースを素敵に着こなしたい、すらっとスタイルがよく見えるようになりたい、そういうことが目的でございました。もうしばらくダイエットとかそういうことは諦めていましたが、1年ほど前にある先生から「小笠原さん、太らない方がいいですよ。」と優しく言われてからまた体重のことが気になりました。それは健康になりたいからです。偶然、全然お金がかからず手軽で、そして効果的なダイエット法があるということを聞きましたので紹介したいと思います。

私たちは日頃体に取り入れるものに関してはすごく気にするんですけれども、体から出すことに関しては無頓着です。でも体の老廃物の70%は呼吸を通して出しているといわれています。体は水や栄養を溜めることはできますが、酸素を溜めることはできません。しっかりと呼吸をしてたくさんの酸素を体に取り入れると、十分なエネルギーに恵まれまして、体に溜まった毒素や老廃物を体の外に出すことができます。でも酸素が足りないと脂肪が溜ります。酸素は脂肪を燃やす、最大のエネルギーの全ての元になっています。ですのでたくさんの酸素を吸って体重を減らすこともできます。普段普通に呼吸をしていますが、人にとって呼吸は重要なことなので無意識のうちにできるようにできています。私たちの体は2週間くらいご飯を食べなくても生きていけますし、2日くらい水を飲まなくても平気です。でも酸素がなければ3分で死んでしまいます。普通に呼吸ができることが、酸素が吸えることに感謝です。

歌手やアスリートの人たちは1回に呼吸で8リットルの酸素を取り入れることができます。私たちは1リットルから1.5リットルくらいしか吸うことができないと言われています。肺が吸える量のたったの20%で、必要な酸素の1/5しか吸えておらず常に酸欠状態です。ですから正しく呼吸をしていくと、自分の体と波長が合っていくと言われています。正しい呼吸をして、健康に理想の体型を保っていけたらいいなと思っています。今日は呼吸法の一部を抜粋してコピーしましたので、皆さんでどうぞ実践してみてください。

資料の一部抜粋

【三角呼吸法】

1. 鼻から息を吸いながら4つ数える
 2. 息を止めて4つ数える
 3. 4つ数えながら鼻から息を吐く
- ◎これを3分ほど繰り返すとストレス軽減効果あり

【四角呼吸法】

息を吐いたあと、吸う前に息を止めて4つ数える

【背中ストレッチ】

1. 仰向けになる
 2. 鼻で息を吸う
 3. 息を吐きながら背筋を伸ばし、尾てい骨を軽く持ち上げる
(お腹が平たくなり古い空気が押し出される)
 4. 空気を押し出したらリラックスして自然に息を吸う
- ◎2~4を12回繰り返す



- | | |
|-----------------|--|
| ・会長 小林 周子 | ・例会場 八戸プラザホテル TEL: 0178-44-3123 |
| ・幹事 畠山 徳陽 | ・例会日 木曜日(月3回) 第1・3 12:30~ |
| ・副会長 蛇口 和憲 | 第2 18:30~ |
| ・事務局 (株)STARS 内 | 〒031-0072 八戸市城下4丁目9-5 |
| | TEL: 0178-51-8642 MAIL: hwrc@stars.aomori.jp |