

# Weekly Bulletin 2017-2018



RI会長  
イアン H.S. ライズリー



ロータリー：  
変化をもたらす

## 静岡東ロータリークラブ

会長／高田雅司 幹事／川崎依子

事務局／静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場／ホテルアソシア静岡 例会日／毎週 木曜日 12:30～13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長  
高田雅司



## 第 2840 回例会

平成 30 年 1 月 18 日 天候 晴

《司 会》 川崎 依子 君

《合 唱》 「それでこそロータリー」

《BGM》 ウェス・モンゴメリー「フル・ハウス」

《ゲスト》 (有)アクト企画  
フィジカルヨガ普及協会  
チーフインストラクター 谷津真依様 谷津博康様

《ピジター》 なし

### 《本日のお祝い》

お誕生日

1月19日 戸塚 敦雄 君  
1月21日 脇永 勉 君

結婚記念日

1月21日 花房 善之 君  
1月22日 長谷川 泰 君

### 《会長挨拶要旨》



高田 雅司 会長

皆さん、こんにちは。  
今日はゲストとして(有)アクト企画のフィジカルヨガ普及協会のチーフインストラクター谷津真依様をお迎えしており、後ほどお話を頂きます。谷津様よろしく

お願いします。

1月18日、118番の日。今日は海上保安庁への緊急電話番号の日だそうです。海の119番ともいわれているそうです。何かネタは無いかとネットで調べたらそういうことです。他には特に提供できる情報はございませんでした。

さて今日でロータリーとしての一年365日の202日が過ぎ、あと半年となりました。当クラブの事業も例会が合同例会を含めあと22回、そして当クラブの目玉事業としての社会奉仕活動の、浅畑川の清掃活動と南部特別支援学校での植樹会。分区・地区の活動としては、30日の会長幹事会、来月の市内7クラブ合同例会、3月のIMとPETS、そして4月の地区協議会

を残すところとなりました。次回とその次の例会にて各委員会の前期の活動報告と残す後期は活動計画の報告がございますが、後半を各委員長、リーダーの協力を得てしっかりとまとめ、そして、特に年度当初に活動のメインテーマの一つとして掲げました『会員の増強』については活動の強化をし、実績、結果を残せるよう努力していきたいと思っております。期首での会員数56名でスタートし、現在54名となりマイナス2の現状でございます。まずは皆様からの情報提供をお願いし中嶋委員長、神野リーダーと共に会員増強に努力してまいります。

残りの5か月半、委員長、リーダーのみならず、全ての会員の絶大なるご協力を頂きたく思います。悔いのない結果を残し、胸張って杉田年度へのバトンタッチができる一年としたいと思います。よろしく申し上げます。

### 《来賓卓話》

(有)アクト企画 フィジカルヨガ普及協会  
チーフインストラクター 谷津真依 様 谷津博康 様  
『ヨガと国際ヨガの日について』



私は普段、ヨガのインストラクターと柔道整復師の仕事をしております。私がヨガを始めたきっかけは、母親がヨガの指導をしていて、小さい頃から親子ヨガをやってきた

という所にあります。私も大学生の時にインストラクターの資格をとり、ヨガの指導をし始めました。ヨガは女性が美容や健康のために行う印象が強いかもかもしれませんが、最近は男性もスポーツでのケガの予防やパフォーマンス向上のためにレッスンを受ける方が多くいらっしゃいます。ヨガには色々な流派がありますが私達のヨガは体の歪み・姿勢を整えることや、体をほぐすことに重点をおいています。

ヨガというものは、約4500年前にインド地方で生まれました。インダス文明の遺跡のモヘンジョ=ダロ

からは、瞑想や座法をする人が記された出土品が発見されています。当時から行われていた何らかの修行が後にヨガとして確立されたといわれています。この長い歴史の中で何千年もの間、ヨガの文化が続いてきたのは、人間が健康維持を大切に考えてきたことの表れであると思います。

私共は静岡市の委託により「しぞ〜かでん伝体操」（静岡市版 介護予防体操）と一緒にヨガを行うという事業もさせていただいています。2014年度にインドのモディ首相の提案により、6月21日を世界各地でヨガを行う「国際ヨガの日」とすることが国連で制定されました。私共も静岡県で唯一、インド大使館から認定を頂き、毎年その「国際ヨガの日」にヨガのイベントを行っています。皆様の中で、賛同・協力いただきました方々、ありがとうございました。これからもヨガを通して、皆さんの健康づくりや体の強化のお役に立てるよう、地域社会により貢献しながらこのイベントを行っていきたく思いますので宜しく願いいたします。

昨年のイベントは、草薙運動場「このはなアリーナ」で実施しました。400名超の方々が来てくださり、老若男女を問わず一緒にヨガを行いました。イベントの中では、目のヨガを担当させていただきました。今日はせっかくなので簡単なヨガの呼吸法と目のヨガを行いたいと思います。座ったまま、リラックスしながらやっていただけたらと思います。

#### ◎椅子の座り方のポイント

- ・背もたれに出来るだけ寄りかからず、真っ直ぐに座る
- ・背もたれと背中の間はこぶし1個分ほど隙間をあける
- ・膝と椅子が直角になるようにする

#### ◎ヨガの呼吸法と目のヨガ

- ①鼻からゆっくりと吸い、口から細く長く吐き出す（腹式呼吸）
- ②鼻からゆっくりと吸い、鼻からゆっくりと吐き出す（胸式呼吸）
- ③軽く目をつぶり、ゆっくり息を吸い、吐きながら目をパッとあける
- ④目にしわができるような形でつぶり、パッとあける
- ⑤眉毛に向かって目をグッと上げて、真っ直ぐに戻す

#### ◎眼球運動のヨガ



- ①顔や体を動かさずに、目を上→下→右→左と5秒間ずつ移動させる  
※人差し指を前に出して動かし目で追うと良い（左図）
- ②目にしわができるような形でつぶり、ぱっとあける
- ③ゆっくり一周目を回す。軽く目を休め、逆回りでも回す

#### ◎肩甲骨をほぐすヨガ



- ①座ったまま右手をまっすぐ上に伸ばし、下ろす  
左手も同様に行う
- ②両手を頭の後ろで軽く組み体を左右にゆっくり倒す



- ③テーブルに両手を当てて少し肘を曲げ胸をテーブルに近づける
- ④肩を3～5周回す

- ⑤首をゆっくり1周回した後、軽く2周回す

#### 《スマイル報告》

- 細田 和広 君 皆様、本年もよろしくお願ひ致します。12月のセミナーで2018年のニューヨークダウの目標を26000ドルと言ったところ、昨夜早々に到達してしまいました。値下がりするよりはずっと良いのでスマイル致します。
- 戸塚 敦雄 君 誕生日のお祝いをありがとうございました。64歳になってしまいました。
- 武田 弘樹 君 先週スピーチさせて頂いた、歳男にちなんでスマイル致します。今年1年良い年になりますように！
- 長田 きみの君 クリスマス家族会景品に1万円の寄付をいただいたにもかかわらず、私のミスで「川崎依子様」のお名前を抜かしてしまいました。マリア様のように優しい依子様は「いいわよ！そんなこと」とおっしゃいましたが、ここに改めてお詫びし、スマイル致します。
- 古橋 剛俊 君 呉服町スルガ銀行前にジェラートとお茶の店“マルゼンティーロースター”を20日(土)オープンします。看板娘はかわいいフランス娘です。近くにお越しの節にはお立ち寄り下さい。プレオープンの時には田辺市長にもお越しいただきました。
- 鍋田 知佐人君 私事ですが、8月末に大腿骨を骨折し入院してしまい、佐橋リーダーを始め会報委員の皆様には大変ご迷惑をお掛けしましたのでスマイルさせていただきます。

#### 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
1/18	53(51)	40	11	-	-	-
1/11	53(49)	34	15	-	-	-
12/21	55(52)	39	13	5	8	84.61%

(会報作成 鈴木 広士)