



OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

W E E K L Y R E P O R T

設立 昭和63年(1988)5月23日
 事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-7-3 大丸北炭屋町ビル6階
 TEL. (06) 6244-1008 FAX. (06) 6244-1010
 WEB. <http://sembarotary.club> E-mail : semba@cocoa.ocn.ne.jp
 例会 毎週月曜日・12時30分・ホテル日航大阪 Tel. (06) 6244-1111
 会長 林 拓 幹事 山川良知 会報広報委員長 大島弥生



四つのテスト／言行はこれに照してから I. 真実かどうか II. みんなに公平か III. 好意と友情を深めるか IV. みんなの為になるかどうか

第1516回 例会 2023年(令和5年)11月13日

(ロータリー財団月間)

本日のプログラム

(本日のプログレス 吉本 力 副SAA)

- ロ-タリ-ソング 「今日も楽しい」
- 会長の時間 ○ 幹事報告 ○ 委員会報告 ○ ニコニコ箱報告 ○ 出席報告
- 職業奉仕卓話 林 拓 会員・坂本 田鶴子 会員「私の仕事について」
- 会報広報委員会 4階「孔雀の間」 11:30～

前回(11月6日)例会記録

◇プログレス 吉本 力 副SAA

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 ♪・故郷の空
 ♪・旅愁
 ♪・マイウェイ
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

1. 来客紹介 松村 和也 親睦委員
 ゲスト: 2名 地区外: 0名 地区内: 3名 合計 5名
 ゲスト: 北野 三樹雄 様 【北野 克己会員ご紹介】
 ゲスト: 米山奨学生 ヴートウイユーン 様

2. 11月お誕生月会員お祝い

小山 章松 会員 (11月5日)



3. 会長の時間 「CISV(Children's International Summer Villages)」 林 拓 会長

今日はロータリー財団月間です。皆様、月間に相応しい行動をお願い致します。本来でしたらここで皆様に財団に関する話をお話すべきかとは思いますが、私之不勉強なためそのあたりは27日の委員会卓話にお任せするとして、今日は私が学生時代に経験した青少年奉仕のお話をさせて頂きたいと思っております。

通称CISV(Children's International Summer Villages)という会です。第二次世界大戦後、アメリカの心理学者であるドリス・アレン博士は「平和を築くための核は子どもにある」と考えました。1950年にChildren's International Summer

Villages (CISV)を設立しました。1951年にアメリカのシンシナティで開かれた最初のビレッジには11歳の子どもが8か国から参加し、以降毎年世界各地でプログラムが開催されています。CISVのプログラムでは、子どもたちが共に暮らすことにより人種、宗教、政治など様々な背景に関係なく世界中の人が同じ人間として共通点が多いことを学び、互いの考え方の違いを認め、理解、忍耐、友情、平和、人類愛の精神を育むことを目的としています。アレン博士がビレッジに参加する年齢を11歳に限定したのはには理由がありました。まず、11歳の子どもは生理的・情緒的に安定し、順応度が高く、家族から離れてもホームシックにかかることなく、もしかかったとしても、ごく短期間に克服できることです。また、外国人に対しても偏見を持たず、言葉の壁を乗り越えてジェスチャーや絵などでコミュニケーションをとれるのも11歳の特徴と考えたからです。

私はこの会を知った時、すでに11歳を超えていたので、11歳キャンプには参加しておりませんが、15歳の時にインターチェンジプログラムというホームステイをアメリカ:フロリダ州ジャクソンビルで1ヶ月間経験しました。最初はネイティブの発音が聞き取れず、中学生用の辞書を真っ黒にして1ヶ月を過ごしました。17歳の時には箕面自由学園で開催された11歳キャンプのジュニアカウンセラーを務めさせていただきました。大人たちのキャンプディレクターと11歳の子供達との架け橋役であり、相談相手と言った役割です。1ヶ月というキャンプ期間には言い尽くせないほどの様々なことが起こり、共に笑ったり怒ったりし、言葉の通じない相手となんとか理解していこうと努力を続けます。そして最後には皆で大泣きして別れを惜しみます。そこで知り合った友人たちは何年経っても昨日会ったかのように話すことができます。

日本では1957年にCISV日本委員会が設立され、2012年には公益社団法人CISV日本協会と認定されています。歴代会長には元総理である中曽根康弘氏や、中曽根家と姻戚関係でもある鹿島建設名誉会長の渥美健夫氏やその奥様を経て現在は東京海上アセットマネジメント社長の岩間陽一郎氏が会長をされています。また安倍元首相のご婦人、安倍昭恵さんも11歳キャンプの経験者です。大阪には関西支部もございます。会員皆様の青少年育成にも参考になるかと思えます。

詳しくはインターネットでご覧ください。 <https://www.cisv.jp/>

4. 委員会報告

◎国際奉仕委員会 澤田 宗久 委員

いつも歯科医療奉仕活動にご理解ご支援いただきありがとうございます。

フィリピンのカオハガン島での歯科医療奉仕活動に行ってまいりました。今回の参加者は歯科医師3名、歯科衛生士7名、ボランティア3名の13名で活動を行い全員無事帰国いたしました。参加者の中にはオーストラリア、北海道、千葉県、広島県、愛媛県から参加していただきました。それぞれのモチベーションを充分に発揮していただきチームワークも取れて素晴らしいミッションを終えて帰国いたしました。来年は3月19日から24日までの予定で活動を行います。その時にIM5組ガバナー補佐の上田様が参加されますので皆さんよろしくお願ひ致します。

◎社会奉仕委員会 天野 大樹 委員

兼ねてより当クラブが活動参加しております『船場倶楽部』が令和5年8月1日より『一般社団法人 船場倶楽部』として法人化となりました。これに伴い、令和5年11月2日(木)に一般社団法人設立披露パーティが開催され、清水会員と共に出席して参りました。冒頭では理事長挨拶に続いて中央区長の祝辞が述べられ、演奏などを交えた進行の中、終始和やかな雰囲気のもとに活発な歓談が続きました。船場倶楽部の法人化をきっかけとし、各界の著名な方々や大阪を代表する企業の方々などが一堂に会した交流の場が持たれたこと、また同席できましたことは大いに刺激になりました。



大阪船場ロータリークラブは船場のまちづくりを応援しています

Rotary

大阪船場ロータリークラブ
The Rotary Club of Osaka Samba

tel. 06-5244-1008
e-mail. samba@ccoca.ocn.ne.jp

設立1984年現在

5. 米山奨学金授与



林会長より、米山奨学生グートウイユーンさんへ奨学金が授与されました。
その後、簡単にご挨拶をしていただきました。

6. ニュニコ報告 中西 弘明 親睦委員

大阪心斎橋 RC 佐伯良一様・・・林会長4ヶ月目順調ですね。又合同コンペ(ポリオ撲滅)お世話になりました。

北野 会員・・・本日卓話です。よろしく！

岡本(真) 会員・・・ナイスゲームでした！

塩尻 会員・・・今回は本当に毎試合すばらしい好ゲームでした。珍しく楽しませて頂きました。

岩崎 会員・・・中西さん、先日はありがとうございました!!

天野、盆子原、藤井、平山、洪、伊藤、片岡、小島、小山、俣野、松村、宮原、中井、中西、中嶋、野田、岡本(茂)、

岡野、大嶋、大島、坂本、清水、新川、竹内、山川、吉本、

各会員・・・祝・阪神タイガース38年ぶり日本一

小山 会員・・・11月お誕生月

山川、松村、大久保、各会員・・・11月創立記念日

山川、小山、中西、俣野、各会員・・・11月結婚記念日

7. 出席報告 吉本 力 副SAA

会員総数 39名 出席率計算会員数 38名 出席会員数 34名(オンライン0名) 出席率 89%

第1512回(10月16日) 修正出席率 100%

8. 卓話 「呼吸をセンサーにして動作の癖に気づく」 北野 三樹雄 様【北野 克己会員ご紹介】



◎腰痛・肩こり・猫背・巻き肩・O脚・膝に痛みなどは、日常での身体の使い方や姿勢に原因がある場合があります。

特定の筋肉や腱が緊張し続けて、弛まなくなっているからかもしれませんから、身体を弛めて、筋肉や骨格を本来の位置に戻す必要があります。老人がブレーキとアクセルを踏み間違ふのは、O脚が原因とも考えられます。

深い呼吸が出来るかどうかを時々確かめることで、自分の思考や動作の癖に気づけるはずですが、息が詰まると考えも行き詰まります。更に、うなじ筋(後頭下筋群)が引き上げられていると内臓も

働きやすいはずですが。

内臓の下垂が、胃・大腸・膀胱・直腸・前立腺・子宮・卵巣などにも影響するはずですが。(これは癌になりやすい部位でもあります) 身体の緊張状態によっては、息を吸う時にうまく吸えないことがあります。

しかし、最初はそれが普通だと思いがちです。呼吸と動作が上手に出来るようになって初めて、最初はいま息が出来ていなかったことに気づくのです。そして、身体中を連動して動かせるようになり、身体のバランスは勿論、顔色は眼の力まで、すっかり変わっている事に気づいて頂きたいのです。

◎呼吸システムの筋肉の大部分は、頰椎と腰椎につながっています。

呼吸は、背骨の安定性と形態に影響を及ぼし、逆に、背骨の配置は、呼吸の質と速度に影響を与えます。ですから、よい姿勢はよい呼吸に通ずると同時に、よい呼吸はまたよい姿勢に通ずるのです。

まさに、今おこなっている一回の呼吸の間にも、私達の身体は広がったり縮まったり、伸びたり縮んだり、張ったり弛んだりしています。

呼吸は、肺を通して空気を吸ったり吐いたりするだけでなく、心身の健やかな活動を助けるための様々な働きがあります。その呼吸の力を十分に活かすことで、体内の循環が良くなり、姿勢が美しくなり、動作が軽くなるようになります。けれども、呼吸をすることは余りにも身近すぎて、そうした呼吸の持つ働きの大切さには気付にくいものです。呼吸や姿勢や動作には、一人一人これまでの人生の間に出来た癖があり、その積み重ねが、身体の働きを妨げ、様々な心身の不調を引き起こします。

呼吸を行う上で最も大切なのは、正しい動きを目指すことではなく、動作をしながら自分の呼吸を見つめ直すところにあります。簡単な動作を試してみて、自分の呼吸が変化する様子を感じてください。

ちょっとした動作の違いが、呼吸に影響するということに驚かれるかもしれません！

※呼吸は、鼻から吸って、鼻から吐く。(ハミングするように)

※口から吐く問題点を確認しましょう。

※鎖骨まで吸って～ 首の後ろに吸って～ 必要な力を抜いて～ 首を伸ばすようにして吐いて～

※骨盤・横隔膜・鎖骨・肩甲骨・うなじ筋などの動きを感じる。

※感覚は自分だけのものです。他人と比較のしようがありません。

※回数を数えない。(変化を感じるのが目的で、回数は目的ではない)

※毎回違うやり方をする。

※ゆっくりと呼吸に合わせて動作をする。

▼「センタリング呼吸法」 <http://kokyuhou.exblog.jp/328015/>

▼自分の不調の原因に気づく <http://kokyuhou.exblog.jp/32808116/>

▼緊張を自分で弛める <http://kokyuhou.exblog.jp/32812807/>

▼保険病名雑談 <http://yosyan.hatenablog.com/entries/2008/09/27>

▼柔道整復業界の三大詐欺をやめさせる？ <http://kokyuhou.exblog.jp/14767384>

▼100人中85人は「原因不明の腰痛」と見なせれる レントゲンには絶対に映らない「ツライ腰痛」の根本原因だからほとんどの整形外科医には治せない <http://president.jp/articles/-/74197>

11月度理事会報告

令和5年11月6日(月) 於:ホテル日航大阪 13:40～14:40

【承認事項】

1.10月度会計報告 承認

2.ロータリー財団寄付金 1人当たり 年次基金 \$ 150 ポリオ \$ 50 恒久基金 \$ 30 承認

3.11/25 米山梅吉記念館訪問日帰り旅行 カウンセラー費用 33,000 円について 承認

クラブ理念:わたしたちは人類社会の共栄を願い、高い感性をもって
奉仕活動につとめ、社会の発展と平和に貢献します

クラブビジョン:多様性を認め合い、会員一人一人の心が豊かになる
魅力あるクラブを目指す

☆次回11月20日(月)例会予定

・IM ロータリーデー委員会別ミーティング