



明るく、楽しく、そして心豊かに 仲間と共に大きな輪  
**天童東ロータリークラブ**

国際0-列-認証番号 1653 番  
 認証加盟日 1985年4月11日 第2800地区第3ブロック  
 例会日 毎週水曜 12時30分~13時30分 会場：天童ホテル  
 2015 ~ 2016 会長 米野幸治 幹事 斎藤幸雄



地区目標 **Rotary**   
 ロータリーの縁を活かそう

通算例会 1456回  
 本年:22回  
 例会日:2015年12月2日  
 例会場:アンジェリーナ  
 クラブ会報委員長 相馬 勝博

会長挨拶 米野幸治会長 平成27年12月2日

皆さんこんにちは。今日は社会奉仕委員会担当例会です。今日のゲストを紹介いたします。藤 麻美子様です。師走に入り何かと忙しいところおいでいただきありがとうございます。のちほど卓話よろしくお願いたします。



さて、私が生まれ育った家は大正7年に建てられた小さな平屋建ての寄棟造りで玄関を入ると板張りの床に囲炉裏があり一段段差になっており畳敷の座敷があり、そこが食事の時はちゃぶ台を出すと食堂になり、ちゃぶ台を片付けると子供の遊び場になり、布団を敷くと寝室なる。そんな生活をしてきた。しかし、あまり物もなかったせいか、祖母や母が掃除をする人だったので古い家でも汚いと感じたことはありませんでした。皆さんは例会場に来るときホテルの洗面所によると洗面台の天板とシンクが、いつも綺麗に掃除が行き届いていることに気が付くと思います。使った後次の人のために廻りを拭いてからでないとしてこれなくらい綺麗になっております。いつも、誰かが掃除をしてくれている人がいるからです。今日もまた何を言いたいのだと思うかもしれませんが、実は日曜日に地区の職業奉仕セミナーがあり出席し、職業奉仕のことをいろいろ教えてもらってきました。

今朝、幼稚園のバスとすれちがいましたが、皆さんのお孫さんたちが幼稚園に行くとき送り迎えされるバスの運転手さんが毎日安全に気を付けながら運転してくれるから子どもたちが無邪気に安心して幼稚園に行けるんですね。私は「職業に貴賤はない」と思っています。千歳 栄さんが詩をつくり植松弘祥先生が書にした「職人の詩」があります。職人は口数が少ない、思うことを形にするために人が見ていようが見まいが時間など気にせず働く。」

今日の食事 ソング「君が代」 職業宣言文朗読

永山 敏和ソングリーダー 伊藤則雄会員



本日の卓話 担当 社会奉仕委員会

「たった10呼吸でできる、心と身体のセルフケア」

藤 麻美子氏

皆さんこんにちは。藤麻美子と申します。以前は天童高校で教員をやっておりました。



今日はこのようなジェントルマンが多い会場は初めてなので少し緊張しています。まず、何故私がこれを始めたかを説明します。お手元のリーフレット、レジメを参考にお聞きください。また今回マキノ出版の「ゆほびか」という雑誌の12月16日発売号に特集記事が掲載されます。受講生の話なども交えて8ページ分で掲載される予定です。

丹田呼吸法をお伝えしてから16年目になりますが、実は16年前交通事故に遭い、通勤途中に後ろから車でぶつけられ、その時は何ともなかったのですが、その後むち打ち症になり、朝起き上がれなくなってしまいました。当然車の運転もできなく、近くの接骨院にいつて治療を続けたのですが、半年経ってもよくなり、先生にこれ以上あなたの首は治りませんと言われました。しかし、その先生が体操を覚えてくれたことがきっかけとなり自分の体は自分で治そうと思い、いろいろ勉強しました。ヨガ、呼吸法、統合医療などです。お金をかけずにいろいろと勉強しているうちに、むち打ち症や腰痛、肩こりが消えて行き、今では風邪もひかず、飛び回っても疲れない身体になりました。お金をかけずに出来るとても簡単な方法なので知らないのはとても損な事だと思い、あちこち出かけてお伝えしております。

(次のページに続く)

「職人は仕事が好きだ、鋭い感性で技を磨き、つくるものと一つになり道具を手のようにしてつくる、納得のするまで作る。」

このように目立たないところで何の仕事でも一生懸命に取り組んで働いている人がいるから、世の中がうまく動いているのだと思います。陰徳を積んで働いている人が幸せになれるように努力するのも私達にとって大事なこと、そして職業奉仕にも繋がっていくものと感じてきたところです。

#### 委員会報告 平成 27 年 12 月 2 日

社会奉仕委員会 佐藤 豊委員長

花いっぱい運動のプランターを準備していますので、例会終了後お持ち帰りの上、会社やお店に飾ってください。



職業奉仕委員会 野川 昌弘委員長

11月29日に河北にて「職業奉仕・ローター情報」合同セミナーが開催されました。



#### 出席報告 櫻井 秀一郎 委員

本日会員 52名 出席者 36名

出席率 70.59%

前々回の出席率 84.31%に修正します。



皆様のように忙しく仕事されている方は、交感神経が優位になる為、血圧が高くなり、心臓に負担がかかり生活習慣病になりやすくなります。これを解消するためには白血球中のリンパ球を増やすことが必要なのですが、方法は二つあります。一つは体温をあげること、簡単な運動や入浴などです。もう一つは呼吸法、丹田を意識した呼吸法です。簡単なことを覚えておくだけで一生違ってくるんじゃないかと思います。但しすぐに効果が現れるわけではありません。3か月、半年、1年と続けてようやく変わっていきます。今日覚えて、明日朝から朝日を浴びながら10呼吸を続けてみてください。



#### 幹事報告 齋藤幸雄 幹事

1. 次回例会は、クラブ年次総会となっております。前期事業報告、後期事業計画の発表となりますので、



各委員長は、よろしくお願いいたします。

2. 例会終了後、理事役員会を行いますので、よろしくお願いいたします。

#### スマイル (平成27年12月2日例会) 紹介:親睦・スマイル委員会 古瀬 正勝委員長

米野 幸治 藤麻美子さん、今日は忙しいところおいでいただきありがとうございます。

丹田呼吸法卓話楽しみにしておりました。

齋藤 幸雄 藤先生今日はご苦勞様です。卓話楽しみです。

新関彌一郎 阿部米位君の楽しそうな顔を見たので。

赤塚 弘実 藤先生、今日はありがとうございます。

野川 桂一 皆さん、いい年をお迎えください。いい年を迎えるコツはいい抱負を持つことです。

押野宏さん受賞おめでとうございます。舞鶴山の散歩頑張ってください。

阿部 米位 ボン村山さんから元気な声で電話をもらいました。12月8日退院予定とのことでした。皆さんによろしくとのことでした。

佐藤 豊 藤さん今日はありがとうございました。

鞍掛 彰秀 藤先生、お父上と天童懐メロ愛好会で楽しくやっております。

五百澤 繁 今日も早退します。

