



創立：1980年(昭和55年)1月10日
 会長：岩田 修司
 幹事：堀 慎治
 クラブ広報委員長：湯澤 勇生
 例会日：毎週木曜日PM12:30～
 会場：ヒルトン名古屋

事務局：460-0008
 名古屋市中区栄1丁目3-3
 ヒルトン名古屋910号
 TEL：052-211-3803
 FAX：052-211-2623
 MAIL：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
 URL：http://www.mizuho-rc.jp/

WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO

2014～2015年度
 国際ロータリーのテーマ
 Light up Rotary
 ロータリーに輝きを

2014～2015年度
 国際ロータリー第2760地区
 ガバナーのテーマ
 集まろう・語ろう・楽しもう

2014～2014年度
 名古屋瑞穂ロータリー会長のテーマ
 感謝の気持ちを持って、
 ロータリーライフを楽しもう

第1668回例会

～職業奉仕月間・米山月間～
 クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2014年10月16日(木) 晴 第15回

司会：川本昌市会場委員
 斉唱：「それでこそロータリー」

会長挨拶 岩田修司会長

自律神経についてお話を致します。皆さんご存知の様に、自律神経は交感神経と副交感神経がございます。自分の意志とは関係なく生命活動を調整する神経であり、体内環境を正常の範囲内に収まるように、調節する働きがございます。



交感神経と副交感神経はちょうど逆の働きをし、シーソーのような関係であり、平行に保つことが良い体の状態だと言う事です。

昼間は交感神経が動いて、アドレナリンが分泌され、常に臨戦態勢という状態を保ち、活動しやすい状態になります。

夜間は、普通の人はずっとしている訳でありますから、リラックス状態で、副交感神経が強く働き、消化液の分泌を促進させたり、ホルモンの分泌を安定させたりして、昼間の活動での疲労やダメージを回復することで、健康を維持している訳であります。

以前、諏訪中央病院の鎌田みのる先生のお話を致しました。「俺はいつもいつも頑張っても大丈夫なんだ」と常に交感神経を刺激し、ストレスの多い状態での生活をされていた為に、自律神経の調節がうまく行かなくなり、眠れなかったとのことでした。

逆に副交感神経が優位の状態ばかりになりますと、活動意欲がなくなり、無気力症やうつ病になってしまう訳でございます。

しかし、現代社会においては、仕事にしても、環境にしても、ストレスの方が圧倒的に多いわけがございますから、できる限り副交感神経を刺激した方がいいのではないかと思います。

健康で長生きする為には、次のようなこととございます。

- ・副交感神経を刺激する
- ・免疫力をつける
- ・感動したり、相手の身になって考えたりすることで、脳の中に良いホルモンを作り出すこと
- ・座ったまま、息を吐く時だけ皮膚に心地よい刺激を与えること
- ・薬指以外を軽く押さえる

出席報告 山本英雄出席委員長

会員63名 出席38名 (出席計算人数43名)

出席率 70.4% 10月 9日は補填により 84.3%

ニコボックス 山本英雄ニコボックス委員長

- ・10月21日は私の誕生日です。 西本 哲さん
- ・松波先生、先日はお世話になりました。ごちそうさまでした。 佐治 寛行さん
- ・先日は松波さんにお世話になりました。ありがとうございました。 梅村 昌孝さん
- ・先日、交換留学生のリアさんと家族で蓬萊軒へ食事に行き、鈴木淑久さんに変なお世話になりました。リアさんはめちゃくちゃ美味しいと大喜びでした。 大嶽 達郎さん
- ・先日、高山祭に行って来ました。翌日は古川へ参りましたが、高山より古川の方が味が好み、結構でした。 平野哲始郎さん
- ・4RCシニアの部で優勝できました！皆さんありがとうございました。 湯澤 信雄さん
- ・欠席が続きました。 亀井 直人さん
- ・山口さんのおかげでチーピンが少し直りました。ありがとうございました。 山本 英雄さん

幹事報告 堀慎治幹事

- ・次週10月23日(木)12:30より、ヒルトン名古屋4階「桜の間」にてなごやか例会を行います。
- ・同日13:40より、ヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて推薦小委員会を行います。

委員会・同好会報告

ゴルフ部会 10月度(第354回) 開催日:10月10日(金)

4RC合同コンペ
 コース名:三好カントリー倶楽部

	氏名	グロス	HDCP	ネット
優勝	堀 慎治さん	77	3	74
2位	岩田修司さん	89	14	75
3位	山口哲司さん	76	1	75

10月10日(金)に三好カントリー倶楽部にて4RC合同コンペが行われました。名古屋瑞穂RCは準優勝でした。尚、山口哲司さん(西コース)と湯澤信雄さん(東コース)がそれぞれ個人優勝されました。

次回のゴルフ部会は、11月5日(水)に愛知カンツリー倶楽部にて行います。

第60回記念グルメ同好会開催

第60回記念グルメ同好会は10月4日、東京「つきぢ田村」で17名の会員と家族が参加し開催いたしました。

「つきぢ田村」は会員の佐治寛行さんが長年修業されたお店で、美味しいお料理とお酒、そして家族的なおもてなしを受け、楽しい一

夜を過ごしました。

(グルメ同好会入会希望者は事務局までご連絡ください。)



ランチコンサート ～美しきフルートデュオ～

挨拶:事務局員 山田愛子さん

～演奏～『風笛～あすかのテーマ』/大島ミチル

皆様こんにちは。本年度も例会で演奏をさせて頂き、ありがとうございます。今まで男性の方とこちらで演奏しておりましたが、本日は、2名の美女フルート奏者の方をお呼び致しました。お二方とも私と同じ大学の同級生です。

先ほどは、昨年オーボエ奏者の方とも演奏しました「風笛」をフルートデュオバージョンでお届けしました。次に演奏するのが、クラシック曲で、クライスラーの「愛の喜び」を演奏します。クライスラーは20世紀前半を代表するヴァイオリニスト兼作曲家です。「愛の喜び」は「愛の悲しみ」と対になっているクライスラーの代表曲です。元々はヴァイオリンで演奏される曲ですが、本日はフルートデュオにアレンジされたものを演奏します。

～演奏～『愛の喜び』/クライスラー



挨拶:フルート奏者 山田舞子さん

改めましてこんにちは。フルートの山田舞子と申します。宜しくお願ひ致します。フルートについて少しお話ししたいと思います。

フルートと言えば横に構えて演奏する、というのが現在の形ですが、縦笛も横笛も笛全般がフルートと呼ばれていました。木に指でふさぐ穴があるだけの横笛から少しずつ進化し、ドイツ人の楽器制作者でありフルート奏者でもあったデオパルト・ベームという人が大幅な改良をし、今のこのようなフルートが生まれました。その名もまさにベーム式フルートです。これまでの不安定な音程や音量の問題を飛躍的に改善してくれました。

そして、フルートというのは今日使用するコンサートフルートだけではなくピッコロ、ソプラノ、アルト、バス、コントラバスフルートなどたくさんのファミリーがいます。高い音から低い音までフルートだけでオーケストラができてしまうのです。その名もフルートオーケストラ!みんなフルートなのです。本日は一般的なフルート、コンサートフルートでの演奏ですが、また皆様に色々なフルートをご紹介できたらいいなと思います。

～演奏～

『カーペンターズ・セレクション～青春の輝き～ Yesterday Once More～ Top Of The World～遙かなる影』

/カーペンターズ

『お嫁においで』/加山雄三

ありがとうございました。では、最後の曲となりましたが、春夏秋冬にちなんだ日本の童謡、四季メドレーを演奏して終わりたいと思います。

～演奏～

『日本の四季メドレー～故郷～花～夏の思い出～赤とんぼ～雪』

～演奏～さとうきび畑/寺島尚彦



来週の近藤ガバナー公式訪問予定

10月27日(月)	尾西RC
10月28日(火)	豊橋北RC
10月29日(水)	瀬戸RC
10月30日(木)	予定なし
10月31日(金)	名古屋北RC

例会のご案内

- 今週の行事 10月23日(木) なごやか例会
場 所: ヒルトン名古屋4階「桜の間」
時 間: 12:30～13:30
- 次週の卓話 10月30日(木)
テ ー マ: 米山の現況
卓話講師: 地区米山奨学委員長 伊藤敦夫さん
- 次々週行事 11月1日(土) ワールドフードふれ愛フェスタ
場 所: 久屋大通り公園(Aゾーン)
時 間: 11:30～12:30