



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度
国際ロータリーのテーマ
Be a gift to the world
世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度
名古屋瑞穂ロータリー会長のテーマ
輝いて行動しよう!!
～Go Go Go～

Weekly Report

創立：1980年(昭和55年)11月10日
会長 豪
幹事 梅村 昌孝
クラブ広報委員長 田中 宏
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/

第1720回例会

～R財団月間～

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2015年11月26日(木) 曇 第19回

司会：中野健二会場委員

斉唱：「それでこそロータリー」「四つのテスト」

会長挨拶

伊藤豪会長

皆様こんにちは。先週のボジョレーヌーボ例会では、皆様のご協力により、大変楽しい例会となりました。台北延平RCの皆様・福岡西RCの皆様も大変楽しまれ、盛り上がっていました。有り難うございました。



さて、11月も終わりに近づいて参りました。11月といえば、語呂合わせで3日は「いいみかんの日」、8日は「いい歯の日」、22日は「いい夫婦の日」、今日26日は「いい風呂の日」です。今日は「いい風呂の日」にちなんで、入浴の三大効果と正しいお風呂の入りを述べさせていただきます。

1. 温まって疲れがとれる

お湯につかると体が温まり、疲れを癒す効果があります。温熱作用の効果としては、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質が除去され、コリがほぐれます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。

2. 全身の血行が良くなる

お湯の中では腹部や足などが数センチ細くなり、それに伴い静脈やリンパ管も水圧によって圧迫されます。お湯から上がると水圧がなくなるため、全身の血行が良くなるのです。体に負担をかけずに、無理なくゆったりとお湯に浸かるためには、みぞおちから乳頭部くらいの高さがちょうどよい水位といわれます。

3. 気分がリラックスする

入浴すると、浮力により重力の影響から多少開放されるため、身体を支えている筋肉や関節の緊張が和らぎます。水の抵抗を感じない程度に身体を動かすと、副交感神経がほどよく刺激され、心臓をはじめとする臓器は休息状態に入り、心拍数が下がります。これにより、心身ともにリラックスするのです。

正しい入り方

入浴前にコップ1杯の水を飲むだけで、より汗をかきやすくなって、余分な水分や老廃物を押し出すことができます。

マナーとしては、最初に身体を洗うのが正しいかもしれませんが、身体を洗う前に、軽く湯船に浸かるようにすると、毛穴が開いて皮脂や汚れが落ちやすくなります。皮膚の汚れを落とすということは、汗が出やすくなり、代謝が良くなるということです。

あまり高い温度だと、心臓に負担をかけたり、のぼせたりすることがありますので温度はぬるめに設定します。また、ぬるめのお風呂の方がリラックス効果があります。38℃から40℃ぐらい少しぬるめくらいで20分ほど入ると身体を芯から温めます。少し汗をかく程度が良いでしょう。ただし、体調がすぐれない時など無理はしないようにしてください。

やっではないけない入り方

食後すぐに入浴すると、血行が良くなり胃や腸に血液が集まらず消化不良になってしまいます。食事の前後は、30分以上あけて入浴しましょう。また、少なくとも就寝の1時間前には入浴を終えることも大切です。

身体をゴシゴシしっかり洗うと角質のバリアを壊してしまいます。こすり過ぎに十分注意しましょう。

1月、2月の寒い季節は、脱衣場で血圧が上がり、風呂に入ったときは血圧が下がります。入浴中に眠ってしまう人は、要注意です。年間風呂場で眠ってしまう、溺死した人は14,000人にも及ぶといわれています。交通事故の死者よりはるかに多いのです。気をつけましょう!!

「熱い風呂」が好きな人や「カラスの行水」の人にはなかなかこのような入り方が出来ないと思われます。今宵はゆっくりと風呂へ入ってリラックスしましょう。

ニコボックス

佐治寛行ニコボックス副委員長

- ・ 長谷川先生、ご尽力ありがとうございます。また、先週のニコボックスが少なすぎたと思い、今日余分に入れさせていただきます。 **松波 恒彦さん**
- ・ 11月5日結婚記念日でした。 **本多 清治さん**
- ・ 11月27日に結婚記念日を迎えました。当日は国際ホテルの窓越しに雪が降っていたことを思い出しました。 **江口 金満さん**
- ・ 妻の誕生日に素敵なお花をいただきました。ありがとうございました。 **高原 昌宏さん**
- ・ 本日イニシエーションスピーチ行います。上手くお話しができるか心配です。宜しくお願いします。 **鳥山 政明さん**
- ・ 鳥山さん、イニシエーションスピーチ楽しみにしています。 **湯澤 勇生さん 湯澤 信雄さん**
- ・ 鳥山さん、イニシエーションスピーチがんばって下さい。 **大嶽 達郎さん**
- ・ 名古屋市科学館で「生命大躍進」を開催しています。陸上の動物すべての祖先「ユーステノプテロン」や「イクチオステガ」の本物の化石に会えます。近藤雄亮さんの大好きな「アノマロロリス」のレプリカも居ます。 **高須 洋志さん**
- ・ 先日は鈴木淑久さんに講師をお務め頂きました。誠にありがとうございました。 **田中 宏さん**
- ・ 久しぶりの例会出席です。宜しくお願いします。 **森 裕之さん**

出席報告

佐治寛行出席副委員長

会員67名 出席42名 (出席計算人数46名)

出席率 76.4% 11月19日は補填により 90.9%

幹事報告

梅村昌孝幹事

- ・ 本日13:40から指名委員会(歴代会長会)をヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて行います。
- ・ 本日18時から指名委員会(懇親会)を蓬萊軒本店にて行います。
- ・ 12月3日(木)13:40から第6回理事会をヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて行います。

委員会・同好会報告

社会奉仕委員会:田中宏委員

どんぐりの育成状況ですが5cm弱に育っています。今年は377株用意し、枯れたのは4株ほどですので順調に成長しております。

職業奉仕委員会:松波恒彦委員長

1月21日(木)の職場例会は55名出席ということでした。ありがとうございます。欠席に変更をされる場合は早めに事務局へお知らせください。

臨時クラブフォーラム

梅村昌孝幹事

ヒルトン名古屋9階・10階の客室改装の期間が、2016年1月14日工事開始、4月10日終了予定である旨、総支配人から説明がありました。

総支配人からの説明

- ことぶきの間も客室にする予定だが、6階にミーティングルームを設置するかもしれない。
- 1月13日までに12階へ引越しを完了してほしい。
- 引越しにかかる費用は全てヒルトンが負担し、必要があれば無償で手伝う。
- 改装後、元の部屋に戻るか、戻らないか希望を聞かせてほしい。

主な意見

- 例会場が変わらなければ、近くに場所を借りて事務局をヒルトン名古屋の外に移しても良いのではないかと思います。
- 「ヒルトン」は国際的なネームであるし、事務局に関してもこのままホテル内にあったほうが良いと思う。

宮の浜市開催

鈴木淑久さん

私が会長を務めているあつた宮宿会は、10月1日の「あつた朔日市」に引き続き、宮の渡し公園にて「宮の浜市」を11月22日に開催することができました。当日は1万人程の来場があり、非常に盛り上がり、新聞やTV等のメディアにも取り上げられました。

名古屋瑞穂RCにも協賛していただき、来年の3月1日の「あつた朔日市」の協賛看板にも引き続き掲載致します。今後も応援宜しくお願い致します。



卓話

鳥山政明さん

インシエーションスピーチ

皆様こんにちは。本日はスピーチの機会を与えて頂きありがとうございます。

簡単に紹介いたしますと、私は名三工業株式会社を経営しており、主に3つの事業があります。

1つ目は産業機械営業部で、主に食品・薬品製造における包装・計量・異物検出ラインの機械設計・施工・メンテナンスとなります。

2つ目は環境機械事業部で、国・自治体の上下水道用電気・機械・通信設備を制御するコンピューター等の設計・施工をいたします。水の量や水質を測る機械も取扱いさせて頂いております。

3つ目はプロダクト営業部で、各種研究機関や通信事業者向け計測器の販売・メンテナンスとなります。



ここからは主に、趣味の話をしていただきます。趣味はフライフィッシングという釣りです。国内では主にあまごや岩魚といった湖や河川に生息する対象魚の季節に応じた生態や食性を観察し、水生昆虫や小魚を模造した毛鉤を使用します。軽量の毛鉤をより遠くのポイントへ運ぶための道具と技術を駆使する釣りです。テーパースタイルに作られたフライ専用ラインの先に毛鉤を取り付けて、竿を鞭のように使い、毛鉤を目的のポイントに運びます。また、1年を通じて自然の中で四季を感じることができます。道具は至ってシンプルで、竿とリールがあり、フライ専用の太いラインの先に一般的な細い釣り糸とフライを付けます。

歴史は古く、15世紀末のヨーロッパ貴族の楽しみとして発展し、全世界に広がったと言われております。釣りですので漁としての側面がありますが、娯楽・スポーツへ進化し、さらには芸術的要素も含まれるようになりました。書物も多く出るなど、精神文化へ発展もしました。

日本へは約100年前に伝わり、栃木県の日光中禅寺湖と湯川で始まりました。当時、フライフィッシングをするのは外国大使館員や、華族とその関係者に限られていました。ここ20~30年程前からアウトドアブームに乗り、広く一般の方々に認知されるようになりました。

釣りの場合四季によって、釣り方や対象の魚も変わってきます。フライフィッシングは対象が主に溪流魚になり、食性に合わせて1年の間に場所を転々としていきます。1月は禁漁になっていますので、2月から始まります。2月~3月は岐阜県美濃市の河川の下流域が私のフィールドになっています。対象魚は太平洋側の川に生息しているあまごや、日本海側の川に生息している山女です。4月~5月は水温も上がってきており、ポイントは中流域になります。対象魚の岩魚は冷たい水に住みます。5月には降海型のあまごである五月鱒が釣れます。また、日本海側では降海型の山女である桜鱒が桜の季節に釣れます。8月~9月は、北海道の許可が下りている河川でサーモン類が釣れます。魚は6月からは食料とザイルを持って沢登りのような状態で北アルプスの奥へ釣りに行きます。

食性によって糸の太さ、フックサイズ、竿の長さも変わってきます。大きいもので両手で振るような長い竿も使います。歴史も長いので道具もビンテージとして貴重なものもあり、オークションにも出品されます。例えば、竿本体に竹を使用したバンブーロッドがあります。三角形に削った竹を六角形に張り合わせ、ガイドガードにメノウを使用したもので、現在でも日本に職人がいます。他には、ハンドルに象牙が使用されているリールや、毛鉤を収納するボックスなどがあります。

もう一つの楽しみにフライの自作があります。フライは水生昆虫や陸生昆虫、小魚などに似せて、鳥の羽や獣の体毛で作ります。昔から使われているスタンダードなパターンだけで数100種類あります。凝っている人は釣行する地域や季節に合わせて作成する人もいます。また、15世紀頃の貴族は美しい鳥を集めて、その羽根でフライを作って競っていたようです。釣行の際には、その地域での観察が重要になり、フライの選択が大きく影響する事もあります。

本日はご清聴ありがとうございました。

例会のご案内

- 今週の卓話 12月3日(木)
テ - マ : インシエーションスピーチ
会員卓話 : 村上学さん
- 次週の行事 12月10日(木) クリスマス家族会
場 所 : ヒルトン名古屋4階「竹の間」
時 間 : 18:00~20:00
- 次々週行事 12月17日(木) 第3回クラブフォーラム
内 容 : 年次総会