

創立：1980年(昭和55年)1月10日 事務局：460-0008
会長：関谷 俊征 名古屋市中区栄1丁目3-3 AMMNATビル7F
幹事：鈴木 淑久 TEL：052-211-3803
クラブ委員長：鳥山 政明 FAX：052-211-2623
例会日：毎週木曜日 PM12:30～ MAIL：2760@nagoya@mizuho-rc.jp
会場：ビルトシ名古屋 URL：http://www.mizuho-rc.jp/

2019-20年度
名古屋瑞穂ロータリークラブ
会長のテーマ
「50年に向けて新たな第一歩、
会員相互の理解を深めよう！」

2019-20年度
国際ロータリーのテーマ
ロータリーは世界をつなぐ
(ROTARY CONNECTS THE WORLD)



ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO

WEEKLY REPORT

第1887回例会

～会員増強・新クラブ結成推進月間～
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2019年8月8日(木) 晴 第6回

司会：鈴木実会場副委員長
斉唱：「我等の生業」
ゲスト：卓話者 小嶋智子さん

会長挨拶

関谷俊征会長

皆さんこんにちは。今日の例会の卓話は、小嶋智子さんと「心身の健康の基本」についてです。よろしくお祈りします。

8月は会員増強・新クラブ結成推進月間です。今の世の中で、新クラブ結成が必要なのか。正直な所、個人的にはいささか疑問を感じます。会員増強は、それぞれのクラブで必要であると理解できません。会員増強の「増」は、会員の量を増やすことであり、増強の「強」は、会員の質を高めることです。

先週、地区の危機管理セミナーに参加して来ました。RCにおける危機管理の危機とは「好ましくない事態の全て」を危機管理の「危機」とする、と総則の第1条に書かれています。漠然としていて分かりにくいですが、危機の種類として、事故・暴力・自然災害・政情不安・疾患の発生(伝染病)、そして虐待とハラスメントがあるそうです。

「パワハラ・セクハラの実状」というテーマの講演を聞いて、ワークショップを実施しました。

そこで、シナリオに基づいて議論をしました。その設定が、ある2つのRC合同で、青少年奉仕と社会奉仕の一環として毎年の恒例事業の視察と懇親旅行を実施した。懇親会には近隣の高校生・大学生・留学生も参加した。懇親会の後も、有志で懇親は続けられたが、23時頃、このプロジェクトの担当委員長の部屋に参加した学生の一人が、「たった今、いやらしいことをされたんです！」と飛び込んで来た。このような設定です。そこで、

- 1) イベントの実施環境に関して、どう考えるか?
- 2) いやらしいこととは、セクハラという判断なのか?
緊急対応はどうするのか?
- 3) メディアの対応はどうするのか?

というテーマでのワークショップ(討議を重ねる研修会)です。正直な所、このセミナーは複雑な気持ちで参加をしていました。

それはRCにおける危機管理の対応で、事故・自然災害等、必要である問題もあると思いますが、パワハラ・セクハラをテーマにセミナーを開かなければならないという事が、情けないと言いますか、世のため人のために奉仕をするRCでやる研修なのか!? と思ったからです。このような研修をやるという事は、ひょっとしたら世界の、または日本のRCのどこかで、このような事が起こっ



たのかも知れません。私では良く分かりませんが...

会員増強の「強」である質は、RCそのものの魅力でなければなりません。万に一つもこの瑞穂RCでは、必要のない危機管理であると思いますが、念の為に話としてお伝えしておきます。

表彰

ポールハリスフェロー表彰、米山功労者表彰

杉山 裕一さん 渡邊 将之さん
安井 友康さん 新見 光治さん



出席報告

本多誠之出席副委員長

会員70名 出席45名 (出席計算人数52名)

出席率 75.0% 8月8日は補填により89.7%

ニコボックス

本多誠之ニコボックス副委員長

- ・8月15日で47歳になります。 **今川 知也さん**
- ・先日は大嶽さん、近藤さん、湯澤勇生さんお世話になりました。楽しい時間でした。 **関谷 俊征さん**
- ・近藤茂弘さん、またもや男を見させていただきありがとうございました。 **湯澤 勇生さん**
- ・全英女子での渋野選手の活躍感動しました。ゴルフ関係者の多い瑞穂RCにとって良いニュースになりました。 **鈴木 淑久さん**
- ・暑中お見舞い申し上げます。 **森 裕之さん**

幹事報告

鈴木淑久幹事

- ・8月8日(木)第1887回例会を行います。
- ・お盆になって空き巣等が増えるので皆さん旅行など遠出の予定がある方はお気をつけください。私の実家も2月に入られましたのでとこかに行くかと外で話さない方がいいです。
- ・本日8月8日(木)18:00より、RI会長番晩餐会を行います。
- ・次週8月15日(木)、R規定により休会。

- ・8月10日(土)～8月18日(日)まで事務局がお休みです。
- ・次々週8月22日(木)18:00より、「若宮の杜 迎賓館」にて親睦例会を行います。

卓話

美容鍼灸サロンso-la院長小嶋智子さん

テーマ:「心身の健康の基本頭寒足熱(水昇火降)について」

ただいまご紹介いただきました美容鍼灸サロンso-laの小嶋智子と申します。まさかこんな素晴らしい会に呼んでいただけたとは思っていませんでしたのですごく緊張しています。

私は久屋大通で鍼灸院をやっています。一応美容鍼灸ということで看板をあげておりますが、美容鍼灸といっても結局身体の調子が悪いものが全部お顔に出てしまうので、治療をメインとした美容鍼灸となっております。女性であっても男性でもまず治療をしっかりさせていただいて、さらにお顔にも効果を出したいという方は美容にも対応させていただきます。男性の方はそんなになさらないかもしれませんが、治療していただくとお顔のツヤがよくなりますので、男性であってもシュッとスマートなお顔になるという効果があります。

今日は心身の健康の基本ということで、こちらにテーマとして書かせていただきました。頭寒足熱(水昇火降)についてお話しします。



皆様夏で暑いですがけれども夏バテしている方はどれくらいいますか?結構いますね。夏は特に頭寒足熱になりにくい季節でもあります。頭寒足熱とは字のとおり頭が寒くて足が温かい状態。これが健康といわれる状態です。名古屋の夏は毎年35度以上で凄く暑いです。頭に熱がこもります。そして下半身が冷え、頭寒足熱の逆の状態になると夏バテをおこします。自律神経失調症とは頭寒足熱になってない状態のことをいいます。皆様から肩がこっている、腰が痛い、夜が眠れないというお悩みをよく聞きます。それはなぜかという頭寒足熱の逆の状態になっているからです。その仕組みについて話します。

現代人は上半身が熱いです。そして下半身が冷えている状態です。なぜこの状態になるかというスマホやパソコンを使い頭ばかりを使う生活で下半身を使いません。車で移動される方が多く、足を使わない方がほとんどです。昔の方は農家など足腰を使われる方が多かったですが現代の方は足腰を使う事がほぼないので下半身が冷えてしまいます。これは身体のバランスがとても悪い状態です。どうしたら健康になるかという身体は自然界と同じ作りです。太陽が地を照らし雨が降って水蒸気が昇り

ます。水が頭に昇らなければなりません。そして火が降りないといけません。火のエネルギーは心臓がつかさどっています。武道をやられてる方は聞いた事があると思いますが、おへその5センチ下5センチ奥に丹田とよばれる場所があります。ここに心臓の火のエネルギーが降りなければなりません。そして水のエネルギーは腎臓がつかさどっています。丹田に降りた火のエネルギーがぐるっと回って腎臓に行き、水のエネルギーが頭へ行き、頭が涼しくなります。そして心臓のエネルギーが下に降りて下半身が温かくなります。これが水昇火降になった状態です。昔の日本の言葉で言うと頭寒足熱です。この状態になると不眠、肩こり、腰の痛みなどが改善されます。人間の身体も気が自然界の流れと同じになれば必ず健康になれる。そして心も穏やかになります。イライラしにくいうえ不安や心配もなくなります。身体も心も全て健康になる状態が水昇火降です。

水昇火降になっているか、なっていないか簡単にチェックする方法があります。それは呼吸です。呼吸の深さで水昇火降かどうかわかります。普段パソコンやスマホを触っている時に皆さんの息は生きるための呼吸はしていますがほぼ止まっています。すると頭に熱がこもって水昇火降できなくなります。水昇火降するためには呼吸がしっかり丹田まで降りる必要があります。これを出る方がほぼいないのです。なぜかというみぞおちあたりにストレスが多いからです。胸の真ん中にあるツボに皆さん多くのストレスが詰まっています。そこで呼吸は止まってしまう、へその下の丹田まで呼吸が降りないのです。つまりストレスを解消する必要があります。実は肩が詰まっていると呼吸は絶対に下に降りません。ですので皆さん、一度肩を回してみてください。固い感じや痛みがありましたら息を深く吐いてください。目の前がクリアになりましたら水昇火降ができている状態です。肩が詰まっていると呼吸が詰まるうえ丹田まで降りなくなってしまう。まず肩をほぐしていただいて丹田をしっかり意識することが大切になってきます。皆さんは丹田が冷たい感じと腸が固い感じがするので腸もほぐしていこうと思います。

私は鍼だけでなく簡単な体操などもお伝えしながら、皆様が水昇火降できるようにご案内しております。皆さんの中で興味がある方がいらっしゃいましたら施術時に体操のやり方などもお伝えし、皆様がより水昇火降になってこの夏元気に乗りきっていただけるようにアドバイスさせて頂いております。

水昇火降は健康だけでなく心も穏やかにします。呼吸が深い方というのは実は人間関係もお仕事もすごく上手いきます。不思議ですが荒い呼吸の方と一緒にいるとそわそわして落ち着かず穏やかになれません。呼吸が深くどっしりとされた方は安心感があるので人間関係や仕事が上手いく事が多いです。実は人間の身体の気の巡りは人間関係や仕事などと繋がっています。ですので皆様の人生においても水昇火降はお役に立つと思います。またご興味がありましたらお伝えさせていただきますので、後程お声掛けください。

今日はありがとうございました。

例会のご案内

- 今週の卓話 8月8日(木)
テ — マ:心身の健康の基本
～頭寒足熱(水昇火降)について～
卓話者:美容鍼灸サロン so-la 院長
小嶋智子さん
- 次週 8月15日(木) R 規定により休会
- 次々週の行事 8月22日(木)
行 事:親睦例会
時 間:18:00～20:00
場 所:若宮の杜迎賓館