

第 736 回 例 会

29年10月6日

本日のプログラム

- ・ガバナー公式訪問 RI第2660地区 片山 勉 ガバナー
- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・第4回理事会 13:40～ 4階「桃山の間」

次回(10月13日)のプログラム

- ・ソング 「それこそロータリー」
- ・卓話 菊 泰仁 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

10月のお誕生日

- | | |
|----------------|--------------|
| 12日 上山 祐平 会員 | 15日 吉田 正信 会員 |
| 16日 安藤 幹雄 名誉会員 | 26日 鈴木 正明 会員 |

10月の創立記念日

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1日 中井司法書士行政書士合同事務所 中井 周治 会員 | 5日 花谷建設(株) 花谷 尚嗣 会員 |
|-----------------------------|---------------------|

先週(9月22日)の例会報告

■会長の時間

2017年に入って、きょうで265日目。ということは、今年もあと100日になりました。

年内に済ませたいことを確認してみたいと思います。

ひとつは、マイロータリーの登録をしましょう。

もうひとつは、例会出席のための日程調整に努力をして頂きたいと思います。

9月18日は敬老の日でしたが、未来科学技術館のチケットの裏にQ【question】が書いてあり話題になっているそうです。

その中で一番の【question】は「いつまでも生きられるとしたらいつまでも生きますか？」

三人に一人が「生きる」と答えているそうです。

世界最高齢の生物は2006年にアイスランド沖で発見された「ホンビノスガイ」食味が良く、欧米ではアサリやハマグリ同様、よく食用にされるは507歳と確認されたようです。

500年生きるとどうでしょうか？ 今までに500年生きていたら応仁の乱を経験出来ているそうですが。。

私は平均寿命迄生きるのが良いと思っていますが、昨日に京大のお医者さんとお話をしていると「今の医療では平均寿命10年で3歳伸びる」そうです。

伸び続けるといつになるのでしょうか。。

それまでにやりたい事が出来る年齢のうちに人生を楽しみましょう！

田島ナビさん(女性) 1900年8月4日生まれの117歳48日

〔日本最高齢記録保持者・女性日本最高齢記録保持者・2017年9月15日以降長寿世界一〕

【来客紹介】 4名

【出席報告】

29年9月22日(第735回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
34名	1名	28名	5名	84.85%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕

1) 第1回クラブ協議会 資料

2) 第31回ゴルフコンペ最終案内(参加者へ)

〔メール送信〕

1) MY ROTARY登録のお願い ⇒ 9/20 配信

2) 2016-17年度ガバナー月信最終号 ⇒ 9/21 配信

〔回覧資料〕

1) 出欠回答表(10/21 バザー・12/9 ロータリーXmas)

ニコニコ箱(9月22日)

花谷 尚嗣 = 難病ALSを宣告された元アメリカンフットボール選手の映画を観ました。タイトルは「ギフト」です。

森本 良嗣 = 本日は竹田ガバナー補佐、川上ガバナー補佐エレクト様、お忙しいところありがとうございます。ご指導、宜しくお願いします。知世様、今日は卓話楽しみにしております。

大屋 準一 = 竹田ガバナー補佐、川上ガバナー補佐エレクト様、本日のご指導、よろしくお願い致します。ちせちゃん、肺機能が低下していますので、卓話を楽しみに、同時に期待しています。

斎藤 清貴 = 竹田ガバナー補佐、川上ガバナー補佐エレクト、よろしくお願い致します。

玉置 栄一 = 竹田ガバナー補佐様、川上ガバナー補佐エレクト様、本日はお忙しい中、お越しいただきありがとうございます。御指導よろしくお願い致します。

【SAA報告】	ニコニコ箱	本日計 5000円	今年度合計 4036839円
---------	-------	-----------	----------------

卓話(9月22日)

「呼吸法と優しいヨガ」 ゲストスピーカー 吉田 知世 氏 (吉田 正信 会員 ご紹介)

突然ですが、小指をタンスの角にぶつけたことはありますか？

それまでは、意識もせず、ただついているだけの存在で、あってもなくても何も感じなかったのに、

痛めたとたんに、全身の意識がその場所に集中せざるやを得なくなります。

体の不調、腹痛、頭痛はもちろん、病気には、どれも同じような反応になります。体の意識が総動員して、患部をなんとかしようとするのです。

タンスの角にぶつけた！場合の予防は、なかなか難しいかもしれませんが、ヨガは日頃から習慣づけて行うことにより、身体に意識を巡らせることができるようになります。ホルモン系、神経系を刺激し、内側から必要な物質を作りだし、自然治癒力を高め、本格的な病を予防する効果が高まります。また、体を動かさなくても、数多くの呼吸法により、体を温めたり冷ましたり、頭をクリアにさせたり、その時々に応じた対策を自ら作り出すことができます。

いつも外に意識を向け周りに気を遣い頑張る現代人にとって、ヨガはいくつからでも人生を輝かせる大いなる手助けをしてくれます。

今回は、短い時間ではありますが、座り方、呼吸法、伸ばすことにより、意識を身体に向けていくことをお伝えしました。

これからの生活に少しでもお役立てれば嬉しいです。

吉田知世

全米ヨガアライアンス認定200h取得

全米ヨガアライアンス認定

リストラティブヨガ、シニアヨガ、

マタニティヨガ取得

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか