



「インスピレーションになろう」 BE THE INSPIRATION

2018-19年度 RI会長／バリー・ラシン RI.D2590ガバナー／金子 大 横浜旭RC会長／市川 慎二

国際ロータリー第2590地区

横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NJTS1階／〒241-0821
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712
http://yokohamaasahirc.cho88.com

Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 横浜市旭区二俣川1-45-30工藤ビル
(株岡田屋3階会議室)

例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



被災地の子ども達にXマスプレゼント



チャリティーコンサート



ガールスカウトとクリーン作戦

2019年2月13日 第2370回例会 VOL. 50 No. 29

■司 会 副SAA 北澤 正浩

■開会点鐘 会 長 市川 慎二

■斉 唱 君が代、奉仕の理想

■出席報告

会員数	30名	本日の出席数	21名
本日の出席率	81.47%	修正出席率	100%

■本日の欠席者

福村、青木、柳沢、宋、二宮（麻）

■他クラブ出席者

新川（川崎中原 RC・地区）

■ゲスト

本間 恵美様

（国際若石健康研究会認定プロリフレクソロジスト）

新川亜津子様（新川会員奥様）

■会長報告

皆様、こんにちは。先週の土曜日には、朝から大雪の予報もあり、私の園では大きな行事があったため、ひやひやしておりましたが、積もることもなく安心しました。まだ寒い日が続きます。雪や雨の後など、転ばないように気をつけてください。

さて、先日は旭区50周年企画部会に出席して参りました。年間を通じて、様々な事業を行う予定となっておりますが、今年の旭ふれあい区民まつりでは、50周年バージョンとして、ペットボトルキャップで大きなアートを

作成するとのことです。10月の区民まつりに来られた際には、ご覧になってみてください。

そんなペットボトルキャップを、神奈川県的女子高生が「キャップを捨てるのはもったいない」という思いから、環境について考え、リサイクルをすることで、世界の子どもたちへワクチンを届ける活動に発展したものがあります。本来、ゴミとして焼却処分すれば多くのCO2が発生すると思われませんが、リサイクルをすることで、地球環境にもよく、キャップを売ってポリオや、はしか、BCGなど、子どもの健康のためのワクチンに充てたという素晴らしいアイデアです。

ポリオのワクチンは、1人分で20円ですが、キャップを860個集めれば、この20円分になるそうです。

ロータリーは、1979年にフィリピンで600万人の子どもたちに、ポリオの予防接種を行うプロジェクトを開始し、世界的なポリオ撲滅活動のきっかけをつくりました。ぜひ、ポリオ寄付の際には、世界中の子どもたちのために、皆様のご理解のもと、一人5千円以上のご寄付を宜しくお願い致します。

○地区関係

1) 2021-22年度、ガバナーノミニージェグネット告知、確定宣言が届いております。横浜RCの小倉正氏が指名され、決定致しました。

2) 3月6日は、ベイシェラトンにて、IMが開催されます。

講演では、人生100年時代となり、長い人生を生き抜いていくヒントなどの話があるそうです。ぜひ、皆様のご出席をお願い致します。

○クラブ関係

1) 2月4日に、福村会員の叔父様が、ご逝去されました。チャリティーコンサートなどの、お手伝いもしていただき、ご面識のあった方も多いと思います。謹んでご冥福をお祈り致します。

2) 本日、有志の新年会が、い志井で開催されます。親睦委員の皆様、宜しくお願い致します。

■幹事報告

1) 例会臨時変更のおしらせ

○横浜南央ロータリークラブ

日時 2月19日(火)→21日(木)移動例会

第5南グループ合同例会

■5分間情報／岡田清七(代読新川会員)

ロータリアンとして一番良かったのは、ロータリアン一人一人の職業の違いがあっても一人一人個性があり、例会に出席するとそれぞれの個性から学ぶことが沢山ありました。私の信条も50年前と同じです。現場経営、いつも今からスタート、ロータリーから学んだことを含めて。

若い頃は趣味が山歩きで百名山まではいきませんでした。今は海です。海は広いな大きいな、想像が大好きです。水平線の向こう側に？と想像することが大好きです。5分間情報で趣味の話はどうかと思いましたが、会社退職してからは世界一周は船で4回ほど、その他一年のほとんどが海の上です。ロータリーにご迷惑をかけております。船上での1/4位は昔のロータリアンが乗船しています。いろいろ体験談を聞かせていただいております。船上での生活も楽しいですよ。今年も1月28日から海の上の生活になりますが、本年もどうぞよろしくご指導お願い致します。

■ニコニコBOX(会員敬称略)

市川 慎二／①本間恵美様、本日の卓話宜しくお願いいたします。②新川亜津子様、よう

こそお越し下さいました。

安藤 公一／①本間様、本日の卓話宜しくお願い致します。②競泳の池江選手の早期回復を祈って。

目黒 恵一／本間様、卓話よろしく申し上げます。新川さんの奥様ようこそ！

新川 尚／本間恵美様、本日は卓話宜しくお願いします。

吉原 則光／本間様、ご多忙のところ卓話有り難うございます。有益なお話を楽しみにしております。よろしく願いいたします。

五十嵐 正／講師の本間様、新川さんの奥様、ようこそいらっしゃいました。本日の卓話を楽しみにしております。

北澤 正浩／本間様、新川会員の奥様、ようこそいらっしゃいました。卓話よろしく願い致します。

田川 富男／本間様、ようこそ。新川さんの奥様ご紹介いただきまして、有難うございます。

大川 伸一／①本間様、本日の卓話を楽しみにしております。②池江選手ガンバレ～！

倉本 宏昭／本間様ようこそ。

兵藤 哲夫／本間恵美さんをお迎えして。マッサージ大好き、強いのは嫌い、ソフトが良いですね！

須藤 亘／本間様、ようこそいらっしゃいました。本日の卓話宜しくお願い致します。風邪をこじらせてしまいました。皆様もご留意下さい。

■卓話

卓話者紹介 新川亜津子様



「足裏マッサージセルフケア講座」

本間 恵美様

若石健康法とは

足裏にある反射区をもみつぶすことで血液



～ 講師紹介 ～
 本間 恵美・国際若石メソッドスクール
 (東京都世田谷区) 卒業
 ・国際若石健康研究会認定
 ・プロリフレクソジスト
 ・初級プロ養成講座講師
 ・NPO賛助会員
 ・SuaiThaiMassageTreaningCenter認定
 ・出張施術・ボランティア活動・イベント出演
 (ご予約) 090-5563-0585/ happyaura2658@outlook.jp

循環を良くし、健康の回復や維持、管理が出来るようにする健康法です。

あれっを減らす!

○足をもむと健康になる仕組み

足の反射区 早見表 (全息胚学説より)



<足と人体を対応させると>

- ・足の指の部分→頭部
- ・指の付け根→首、肩
- ・土踏まず→腹部
- ・踵→腰
- ・足の内側面→背骨
- ・外側面→四肢
- ・甲→胸部

○期待される効果

肩こり・腰痛・むくみ・冷え性・便秘・高血圧：不眠症・めまいのど

○こんな効果もあります。

- ・血液循環を良くし新陳代謝を促進
- ・各器官や臓器の働きを正常化
- ・ホルモンバランスを整える
- ・毎日足を揉む事で集中力、記憶力、体温、免疫力、ストレスに対応する力がUPします。

○簡単あしもみ講座

足首最初外側に 15 回まわします。

くるぶしより上 4 指上を固定する次に内側に 15 回まわします

5 秒間とめています

足の甲へ、足裏側へ 5 回押します

○足もみの注意

揉む時間は、左右同じ時間にする

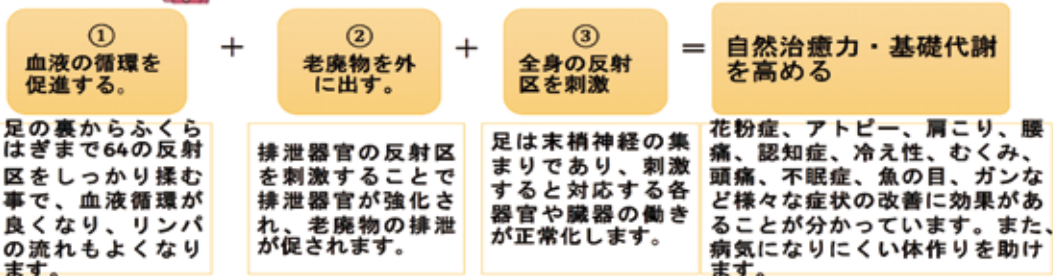
左足から始めて右足へ

長くて左右 30 分ずつ

左右同じ時間もまないと身体に歪みが生じる



足をもむと健康になるのはなぜ???

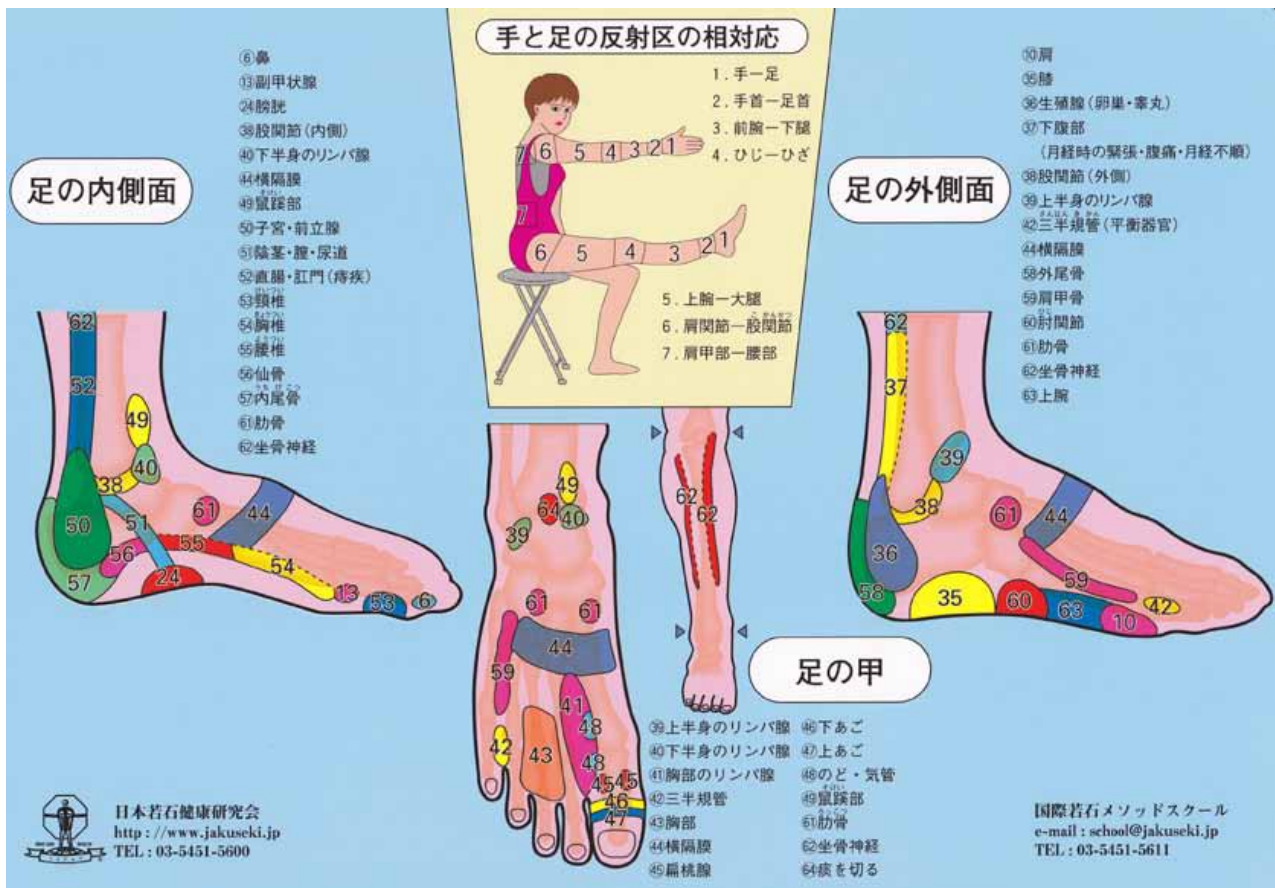


3大特徴

安全

簡単

即効性



- ### 好転反応
- ①一時的に尿の色が濃くなったり、臭いが強くなったりします。
(血流が促進されることで老廃物の処理が促され、排泄量が増す事がある。)
 - ②眠くなる。だるくなる。あくびが出る。口や喉が渇いたりします。
(代謝が良くなり、むくみが取れる。)
 - ③反射区の痛みが強く感じたり、敏感になります。
(神経の伝達機能の改善が見られると、反射区の痛みが強く感じる場合がある。)
 - ④足首が腫れたり、静脈が浮き出たりします。
(蓄積された老廃物が動き始める際、足首など大きな関節を乗り越えられず起こる。)
(血行が良くなり、血流量が増えると施術直後静脈が浮き上がる事がある。)
 - ⑤微熱が出ます。(リンパ機能が高まる。)
 - ⑥かゆみやしびれを感じます。
(かゆみは、血流が良くなり、体温が上昇して老廃物が動き出した時に起こる。)
(しびれは、血流や神経の動きが正常化する事でしびれる。)
 - ⑦青あざが出来ます。(皮下出血)
(血流が悪い方は、毛細血管の細胞がもろくなっている。毛細血管は、再生機能がある為、老廃物を出し切れば強い血管が再生される。)

- ### 注意事項
- ①食後1時間以内は避ける。
(食後は消化器系統に血気が集まり消化活動を促している為、この時に足を刺激すると、体中の血行が良くなり、消化の為に集まっている血液を分散させてしまう為、消化不良の原因になります。)
 - ②妊娠中・生理中は避ける。
(足の過剰な刺激が子宮の収縮を促したり、血液の循環が関係し異常出血を起こす場合がある為。)
 - ③白湯を飲む。
(老廃物の排泄を促す為、尿意をもよおす様、膀胱に溜まる量の約500CCを飲む。)
 - ④骨の部分は強く圧迫しない。
(内出血は腫れ、骨膜炎の原因になる。)
(下肢静脈瘤や糖尿病などで下肢に重度な血流障害がある方は、医療従事者などに相談の上、施術の判断をする必要がある。)
 - ⑤両足60分を目安。
 - ⑥基本ゾーン(泌尿器系等の反射区から始める)
(泌尿器系等の反射区から始める。腎臓→輸尿管→膀胱→尿道 老廃物を尿として外に出す為。)
 - ⑦クリームかオイルの塗る。
(滑りを良くし、皮膚を保護する為。)

■次週の卓話
3/6(水)五十嵐 正会員
「災害支援復興フォーラム」

週報担当 関口 友宏

2018~2019年度 横浜旭ロータリークラブ

第十二回理事会議事録

日時 2019年2月6日(水) 13時30分より 場所 例会場	出席者 市川慎二 安藤公一 佐藤真吾 滝澤 亮 五十嵐正 田川富男 目黒恵一 大川伸一 欠席者 内田 敏
---	--

【報告事項】

地区関係

- 1) 2月9日～10日 一泊二日 第35回 RYLA 野島青少年研修センター
- 2) 2月24日(日)17:00～ ロータリー米山奨学生終了式・歓送迎会 キャメロットジャパン
- 3) 5月23日(木)18:30～ 南北・新旧合同会長幹事会 新横浜国際ホテル
- 4) 地区委員委嘱について ポリオプラス委員長 新川 尚会員
- 5) 後藤会員の後任として、地区より米山カウンセラーは二宮麻理子会員に委嘱された。
- 6) RYLAに1名の方を推薦 毛塚 衛氏(勤務先 LM総合法律事務所) 旭区中沢に在住
- 7) IMの登録料として30名×8,000円=24万円支出

クラブ関係

- 1) 3月2日(土)13:00～ がんセミナー 神奈川県立がんセンター講堂(管理研究棟5階)
- 2) 3月13日(水)13:30～第十三回理事会 例会場
- 3) 3月20日(水)14:30～相鉄・東急直通線 羽沢トンネル見学会
- 4) 畠山重忠の看板修復報告
- 5) 会計報告
- 6) 2月13日の卓話者(新川会員紹介の外部卓話)に、クラブより1万円のお車代を支出
- 7) 5月29日の外部卓話「えかたり～べ」藤岡トミ子さんに、クラブより1万円のお車代を支出
- 8) 今野会員にお見舞い金として2万円支出

【審議事項】

- 1) 次年度、第5グループの青少年交換留学生の各会員の負担金は3,000円として第5北グループと第5南グループでガバナー補佐より説明され、承認された。
次年度は全部で99万円程、集まる予定とのこと。 承認
- 2) 4月24日に開催される体験例会の卓話者として、横浜FCの奥寺氏から承諾いただいた。 承認
- 3) 3月20日(水)の相鉄・東急直通線 羽沢トンネル見学会について、職業奉仕委員長大川会員より、詳細の説明があった。 承認
- 4) 2月6日に2019-2020年度、地区グローバル奨学生の申請された、加藤眞之介さんの面接を会長、幹事、財団委員長、新川会員と行き、理事会の承認を経て、クラブとして推薦することとした。 承認
- 5) その他 承認
特になし 以上

2019年度1月出席率一覧表

員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率	員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率
1	安藤公一	100	0	100	21	佐藤利明	100	0	100
2	青木邦弘	75	25	100	22	関口友宏	100	0	100
3	福村正	50	25	75	23	宋謹衣	25	75	100
4	兵藤哲夫	-出席規定免除-			24	須藤 亘	100	0	100
5	市川慎二	100	0	100	25	田川富男	100	0	100
6	五十嵐正	100	0	100	26	滝澤亮	75	0	75
7	北澤正浩	100	0	100	27	内田敏	-出席規定免除-		
8	今野丁三	-出席規定免除-			28	矢田昭一	-出席規定免除-		
9	倉本宏昭	-出席規定免除-			29	柳沢哲也	75	25	100
10	増田嘉一郎	50	100	150	30	吉原則光	-出席規定免除-		
11	目黒恵一	100	0	100	31				
12	新川尚	100	0	100	32				
13	二宮麻理子	50	50	100	33				
14	二宮登	100	0	100	34	高梨昌芳	名誉会員		
15	岡田清七	-出席規定免除-			35				
16	大川伸一	100	0	100	36				
17	太田勝典	-出席規定免除-			37				
18	太田幸治	-出席規定免除-			38				
19	齋藤善孝	100	0	100	39				
20	佐藤真吾	75	25	100	40				
例会日	9日	16日		23日		30日			平均
例会出席率	$\frac{21}{26}$	80.77%	$\frac{22}{27}$	84.18%	$\frac{25}{26}$	96.15%	$\frac{24}{27}$	88.89%	
修正出席率	$\frac{25}{26}$	96.15%	$\frac{27}{27}$	100%	$\frac{25}{26}$	96.15%	$\frac{27}{27}$	100%	98.08%