



## WEEKLY

# なごや ちくさ

題字 黒野清宇

名古屋千種ロータリークラブ  
 承認 1982年 8月24日  
 例会日 火曜日 12:30  
 例会場 名古屋東急ホテル  
 事務局 TEL763-5110 FAX763-5121  
 会長 久野 肇 一  
 幹事 萩原 喜代子  
 広報・会報委員長 牧 野 登志子

No.37

## 夢をかたちに Make Dreams Real

2008~2009年度 RI会長 李東建

きょうの例会  
 第1272回 平成21年 5月26日(火)  
 友愛の日

先週の記録  
 第1271回 平成21年 5月19日(火) 晴  
 講演 “神経を穏やかにするヨガの呼吸法”  
 NPO法人国際総合ヨガ協会 理事 北山佐和子様

### ◆“我等の生業”

### ◆ゲスト紹介

NPO法人国際総合ヨガ協会 理事	北山佐和子様
” アシスタント	福本 喜信様
” アシスタント	佐藤 由子様
遠山憲孝君ご夫人	遠山 富子様
藤田保健衛生大学医学部 5年生	加藤 一郎様

### ◆出席報告

会員	52 (45) 名	出席	38名
出席率	84.44 %		
前々回	4月28日 (修正出席率)	97.87 %	

### 萩原幹事報告

1) 第10回ロータリー日韓親善会議9月4日・5日のご案内が来ております。参加ご希望の方は事務局までお申し出ください。

### 久野会長挨拶

新緑の美しい季節となり風さわやかな今日この頃であります。

今日はゲストとして遠山君、渡辺君の紹介にて藤田保健衛生大学医学部5年生の加藤一郎様、NPO法人国際総合ヨガ協会理事北山佐和子様、そのアシスタントの福本喜信様、アシスタントの佐藤由子様、さらには当ロータリー会員遠山憲孝君ご夫人遠山富子様よくおいでいただきました。

北山様には後ほどご講演いただくことになっており楽しみにしております。

さて、さわやかな季節となりましたが招かざる新インフルエンザがいつのまにやら日本にも上陸し、感染者は160人を突破し、感染経路を追跡して拡大を防ぐことが難しい状態となりつつあるようです。感染者が多数の大阪府、兵庫県では学校の休校が広がっているよ

うです。

私共も他人事ではなく、人込みに出るときにはマスク着用、手洗、うがいを励行し、感染防止に努めましょう。

さて、明日5月20日はローマ字の日、大正11年の5月20日に日本ローマ字会が創立されたことを記念して昭和30年に制定されています。

現在、義務教育にローマ字は入っていますが、16世紀末ポルトガル宣教師によって日本に伝わったとされています。明治に入り文明開化と共にローマ字運動が活発となり、昭和36年に小学校4年生の国語教科書に取り入れられ、現在に至っています。

これからじわじわと暑くなってきます。くれぐれも健康に注意してお過ごし下さい。

◆講話 “神経を穏やかにするヨガの呼吸法” (紹介遠山君)  
 NPO法人国際総合ヨガ協会 理事 北山佐和子様



### YoGaの三密

1. 自然体—上虚下実  
 (みぞおち柔らかく 気は下丹田)
2. 調和息—はじめての方腹式呼吸法から
3. 自然心—はじめての方イメージテクニック応用  
 はじめての方の腹式呼吸法
  - a. 鼻と口から 息を吐いて 腹をへこませる  
 鼻と口から 息を吸って 腹をふくらませる
  - b. 鼻から 息を吐いて 下肚をへこませる  
 鼻から 息を吸って 下肚をふくらませる
  - c. 笑いの行法 効果として ストレス解消と免疫抵抗力を高める。痛みを抑えるたんぱく質を分泌して痛みを和らげる。
  - d. 片鼻呼吸法 (釈尊の気づきの呼吸法=アーナバーナサティ)左右の吐く息の太さ長さ強さを揃える。体のバランス力を高める。

●谷口 優君 ローターリー源流セミナーに参加して  
5月16日(土曜)午後2時から名鉄グランドホテルで、  
第13回「源流セミナー」が開催されました。

地区ロータリーから参加の呼びかけがあり当ロータリーとしては私だけが出席しました。主催者は田中毅さんという芦屋ロータリークラブに所属されるロータリアンです。

全国からこのセミナーに参加され、107名の参加者でした。

お話は①「日本における会員増強の問題点」(江崎柳節氏)②「クラブ奉仕」(石井良昌氏)③「クラブ管理運営」(田中毅氏)でした。この詳細については、インターネットで見ることができます。世界の潮流からすると、日本のロータリー会員の減少は特異なものとし

て映るそうです。日本の会員13万人であったものが本年のデータでは9万5000人程度にまで落ち込み全世界第2位の地位をインドに明け渡したとのこと。退会防止のためにも個々のクラブ活動の充実が重要であるとの話が①であり、②でもロータリーの入会の真なる目的は純粹親睦(友を作ることである)それに向けたクラブ独自の活動を期待すること、③では、クラブ運営に関する細則の改正の必要性、毎年改正しても良いとの意見が示され、それは年度ごとの会長が判断することであるとの意見でした。ロータリークラブの源泉は個々のクラブの活動であり、国際ロータリーの方針だけを頼りにせず、個々のロータリー活動の充実を図れと言うのがセミナーの意図であると私には受け取れました。

## ロータリーの友5月号より

### 地区のたより 山崎直子さん2010年シャトルに搭乗予定 地区ロータリー財団委員会 大倉 崇

われわれの未来、財産である新世代が開きました。ロータリー財団国際親善奨学生初の日本人宇宙飛行士・山崎(旧姓・角野)直子さんの誕生です。

現在、アメリカ・テキサス州ヒューストンの米国航空宇宙局(NASA)ジョンソン宇宙センターで訓練を続けており、2010年2月11日以降打ち上げ予定のスペースシャトル「アトランティス」への搭乗と、世界15か国が協力して建設中の宇宙実験室・国際宇宙ステーション(ISS)の組み立てに参加すべく準備中です。シャトル搭乗運用技術者として、ロボットアームの操作などを行う予定です。

山崎さんは、1993年東京大学工学部航空学科卒業後、1994-95年度第2790地区松戸中央ロータリークラブ(RC)からロータリー財団国際親善奨学生としてアメリカ・メリーランド州立大学に留学、1996年東京大学航空宇宙工学専攻修士課程修了後、NASAで数々の研修を重ね、2001年に宇宙飛行士として認定され、今回の決闘となったものです。

シャトルに搭乗する日本人は7人目で、女性としては1994・98年に搭乗した向井千秋さん以来2人目です。宇宙プロジェクトの現場で各国を巡り、人的東叡を重ね、地球を離れて客観的に見る地球と世界の未来を考え、東叡できる新世代の夢となることと考えます。

その山崎直子さんが以前、こう語っています。「『国際人という人種はいない。世界に適用する日本人が国際人と呼ばれるのである』。まだまだですが、少しでもそうなれるように目指したいと思います」。当地区では、山崎さんをロータリー財団の「学友人道奉仕世界賞」に推薦しています。

山崎さんのような人を通して、ロータリーが広く理解されればと思います。新世代はわれわれの未来、財産であり、彼らが社会奉仕に、国際奉仕に、ロータリー財団に、米山記念奨学会に奉仕し、その理念と実践の結果が社会に役立てばと願っています。

### ロータリーアットワーク ほっ、と夫人卓話 名張中央ロータリークラブ 第2630地区 三重県

わがクラブは会員だけの親睦にとらわれず、夫人を交えた親睦活動の特徴の一つとしている。そのため、夫人同伴例会、花見例会、クリスマス会、忘年会、新年会、旅行など多彩な行事が毎月一回のペースで、開催されている。

2009年の新春を迎えたのを機に、西田重好会長の発案で、夫人同伴例会の卓話は、ご夫人にもしていただくことにした2月4日夜の夫人同伴例会で、大久保秀秀会員夫人の知恵さんが第一号となった。

当日は会長の時間や幹事報告などの行事が進み、いよいよ大久保夫人の卓話の時間となった。登壇直後は「このような席で、会員の前で何を話したらいいのか。思い切ってお断りしようかと……」。複雑な心境を述べておられたが、時間の経過とともに落ち着かれて、「大久保家のおばあちゃん」というテーマでの話がスタートした。

卓話の詳細は省かせてもらうが、89歳になられるとても元気なおばあちゃんの日々の暮らしぶり、そのおばあちゃんを中心にした明るく幸せな家族模様を話された。卓話前の、嫌だ、だめだと言っておられた姿とは全く異なり、非常にうれしそうな満面の笑顔が印象的だった。

大久保夫人の卓話からは、普段の卓話とは異なる、家庭の、家族の温かさをあらためて教えられた。その日は会員皆が夫人と腕を組み、家族の待つ家庭へと、寄り道もせず帰った次第である。

## ニコボックス

久野 峯一 新型インフルエンザが身近にせ まっています 注意いたしましよ う	油田 弘佑 油田 忠之 萩原 喜代子 池森 由幸	足立 一郎 浅井 誠寿 萩原 英樹 伊藤 健文	加藤 重雄 小山 雅弘 小宮 絃司 水谷 祥督 大佐 弘和 佐野 寛寛 鈴木 聖三 谷口 優	林野 小牧 登野 好三 登野 西久 登野 久間 登野 鈴木 登野 竹内 登野 舎人	英志 親長 志 治之 登 理之 登 克豊 登 昭	遠山 憲孝 渡邊 源市 吉田 玄	和 田 正敏 吉 田 節美
---	-----------------------------------	----------------------------------	---	---	--------------------------------------	------------------------	------------------

ヨガを学び これからも健康で

合計  
38,000円

次回例会 平成21年5月26日(火) 友愛の日