

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA WAGO 名古屋和合 WEEKLY 2760 地区 REPORT

ROTARY SERVING HUMANITY

～人類に奉仕するロータリー～

2016-2017年度 国際ロータリー会長 ジョンF. ジャーム



2016-2017年度

会長:高木一平 幹事: 柏木博喜 クラブ会報委員長:加藤智弘

創立/1972年3月15日 例会日/水曜日 12:30～13:30

例会場/ウェスティンナゴヤキャッスル 名古屋市西区樋の口3-19 〒451-8551

事務局/TEL 052-684-6591 FAX 052-684-6592

2017 May 10

■ 2016～2017年度方針
ロータリー 清く 正しく 面白く

NO.39

例会報告

●第2172回例会 平成29年5月10日(水)曇

●5月は青少年奉仕月間

●君が代

●ロータリーソング 奉仕の理想

●出席報告 会員 100名中 (90) 出席64名

出席率71.11% 修正出席率87.50%
(4月19日分)
修正出席率81.82%
(4月26日分)

●ビジター紹介

酒井 和雄君 (あまRC)

●ゲスト紹介

ゲストスピーカー

Focus Yoga Studio 代表 大須賀 英恵さん

●ニコボックス

「本日卓話の大須賀 英恵さんをよろしくお願ひします。私も呼吸法で健康になります。」

坂倉弘康君

「5月31日開催のファイヤーサイドミーティングに多数の方のご参加をお願い致します。クラブ奉仕委員長として皆様の御協力を改めてお願い致します。」

天野清美君

本日のニコボックス 2件 7,000円
累計 137件 1,407,000円

柏木博喜幹事報告

▽当クラブ行事予定

・5月17日(水) 職場例会を開催致します。9時に名古屋テレビ塔北駐車場に集合し、バスにて駒ヶ根に行きます。

※5月17日(水)ウェスティンナゴヤキャッスルでの例会はございません。

・5月24日(水) 2017～18年度第1回クラブアッセンブリーを開催致します。場所はウェスティンナゴヤキャッスル、時間は18時～です。

※2017～18年度の理事及び役員、各委員長のご出席をお願い致します。委員長ご欠席の場合は、代理の方のご出席をお願い致します。

・5月31日(水) 例会終了後、2016～17年度のクラブアッセンブリーを開催致します。

※理事及び役員、各委員長のご出席をお願い致します。委員長ご欠席の場合は、代理の方のご出席をお願い致します。

クラブアッセンブリー終了後、理事会を開催致します。理事及び役員のご出席をお願い致します。

・6月14日(水) あじさい夜間例会を開催致します。時間は18時～、場所はウェスティンナゴヤキャッスルです。

※お昼の例会はございません。

※本日、あじさい夜間例会のご案内を配布しております。

高木一平会長挨拶

“「致知」という雑誌”

「致知」という雑誌は「人間学」を追求する隠れたベストセラーで、創刊38年目、通信販売のみで月刊11万

部を売り上げています。「致知」とは「大学」にある「格物致知、物に格りしかる後、知に致る」から取った言葉で、知識を極めて物事の道理に通じることを言います。要は特定の思想や宗教に偏らず、人間いかに生きるべきかを東西の古典や歴史的偉人、現存の尊敬すべき人々から学ぼうとする雑誌です。

執筆陣は多岐にわたり、実業界からは稲盛和夫、牛尾治朗、中條高德、鍵山秀三郎、儒者では伊興田覚、医学では村上和雄、評論では渡部昇一、櫻井よし子、中西輝政、キリスト教から曾野綾子、鈴木秀子、仏教から塩沼亮潤、横井南嶺の各氏が中心です。

私はこの雑誌を15年程購読していますが、よく似たサクセスストーリーが毎回出てきます。ここには一定のパターンがあり、若い頃は我が儘で、痛い目に会うが、ある時このままでは駄目だと目覚める。ここで生涯の師となる人に出会い、強く感化される。その後、事業を立ち上げるが、次々に艱難が襲ってくる。しかしこの苦勞は自分の糧となると信じ、人を恨まず、感謝し、正直に、世のため人のため働く。すると危機の中で助けてくれる人が現れ、その後は大成功というものです。

いつもこれではマンネリだと言われそうですが、私は「清く正しく」しかも素直なので毎回感動しています。自分には体験できない過酷な人生を迫体験でき、主人公の個性も違うので飽きません。

成功には一定の真理のパターンがあり、成功者は結果的にそのパターン通りに生きたから成功できたのです。ここでロータリーに戻りますが、4つのテスト、「真実かどうか、皆に公平か、好意と友情を深めるか、皆のためになるかどうか」はまさに成功のパターンです。

ロータリアンの皆様には「ロータリーの友」に加えてぜひ「致知」もお読みいただきたい。そうすれば完全な成功パターンに乗れると思います。

卓 話

ビジネスで役立つ、ヨガの「三方よし」呼吸法

Focus Yoga Studio 代表 大須賀 英 恵



ヨガがもたらす効果は単なる健康法にとどまりません。本日はビジネスで役に立つヨガの呼吸とその活用例をお伝えします。ヨガでは息をゆっくりと鼻から吸い、その倍の時間をかけて鼻から吐きます。息を吸うときに腹部が空気で膨らみ、吐くときに凹むのが正しい方法です。この呼吸法を応用すると、身体の「三方

よし」が実現します。すなわち「顔よし」「体よし」「気持ちよし」の三拍子が揃うことで、例えば重要な商談時に堂々として自信に満ちている印象を相手に与えたり、集中の質を高めて事務作業の効率をアップさせたりといった効果が期待できます。

(1)顔よし

呼吸で顔が変わります。つまり、顔の血色が良くなり、目の下のクマや頬のたるみが減って見た目がマイナス5歳若返るということです。人間の顔には60以上の筋肉があるのに対し、日本人はそのうちの約20%しか使っていないという研究データが存在します。顔のむくみやたるみが気になる人は顔の筋トレ不足です。ヨガの呼吸で顔の筋肉の有酸素運動を行うと顔の血行が促進され、溜まった老廃物を排出することができます。1時間行うだけで顔の輪郭の変化を実感できます。

(2)体よし

呼吸で身長は2センチ伸ばせます。その理由は、呼吸をするために使う筋肉が、生活習慣による骨盤や背骨の歪みを矯正し、私たちの体を本来あるべき姿勢に正していくからです。姿勢は第一印象の大きな決め手となります。なぜなら、個人の性格がその人の骨格や筋肉のつき方、すなわち姿勢に反映されていることを私たちは無意識に理解しているからです。それを逆手に取り、良い姿勢の作り方を身につけて魅力的な自分を演出しましょう。足を腰幅に開きへそから指二本分下のあたり(丹田)に力を入れます。そしてヨガの呼吸を意識しながら、胸を開いてまっすぐに立ちます。頭が天井から糸で吊るされているイメージをすると良いでしょう。

(3)気持ちよし

呼吸で脳をコントロールします。気持ち、つまり心の動きはすべて脳の神経伝達によるものです。脳の判断した通りに疲労や眠気、不安やイライラを全て受け入れることは、業務上あまり得策ではありません。私たちは脳にコントロールされるのではなく、脳をコントロールするスキルを身につける必要があります。呼吸を早く、強く繰り返すと交感神経が活性化するため、瞬発力・やる気が高まります。反対に体の筋肉を弛緩させ、呼吸を長くゆっくり行うことで副交感神経が活性化されると脳がリラックス状態になり、落ち着いて思考を整理するのに役立ちます。

| 例会 | 月日 | 今後の予定 |
|--------|------|---|
| 第2173回 | 5.17 | 職場例会 ファイヤーサイド(株)会社見学及び 養命酒駒ヶ根工場見学 |

○このウィクリーは再生紙を使用しております。