



平田ロータリークラブ 週報 ~ No. 2205 (令和 3年 3月 11日)



2020-2021 年度

国際ロータリー会長 / ホルガー・クナーク
2690地区ガバナー / 菊池 捷男

会長 / 釜屋 治男 副会長 / 堀江 卓男
幹事 / 原 泰久 会計 / 榎野 良文

■平田ロータリークラブ 事務局

〒691-0001 島根県出雲市平田町 2280-1 平田商工会議所 2F
TEL : 0853-63-3232 / FAX : 63-5365

URL : <http://hirata-rotary.jp/> Mail : office@hirata-rotary.jp

9:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝日 休局)

ロータリーは機会の扉を開く

■例会プログラム

例会日	卓話者	演題
3月11日	会員 石原 俊太郎	サ道のススメ
3月18日	休会	
3月25日	会員 小汀 泰之	観音堂の改築に向けて
4月1日	愛宕山公園	早朝例会 6:30~

■出席報告

会員数	出席者数	欠席者数	出席率
39	30	9 (4)	85.71 %

■欠席者

大谷 / 飯塚大 / 杉原 / 松浦 / 園山 (牧野 / 伊藤 / 河原 / 黒田)

■来訪者

なし

■メイクアップ

3/6 石原俊 (WEB IM)

3/8 原伸 (出雲中央)

3/10 内田・福田 (大社)

■次回例会受付当番

(3月25日) 神田慎一 / 持田祐輔 / 小汀泰之

(4月1日) 飯塚詔夫 / 大谷良治 / 佐々木哲也

■近隣クラブ例会情報 (メイクアップを考えましょう)

月	出雲中央 3/15	松江南 3/15・29 4/26
火	出雲	松江しんじ湖 3/16・30
水	大社 3/17(-) 4/7・21 4/28(-)	松江 3/17・31(-)
木	(-) ; ビジター受付 なし	松江東 3/18(-)
金	出雲南	

■会長挨拶

2014年10月RI理事会は、3月を重点分野「水と衛生月間」としました。地域社会における安全な水の公平な提供、衛生設備や衛生状況の改善、持続可能な水設備と衛生設備の設置、資金調達、維持管理を地域住民が行って行くための能力向上、安全な水と衛生の重要性について、地域住民の認識を高めるためのプログラム支援、水と衛生に関連した仕事に従事することを旨とする専門職業人のための奨学金支援を強調する月間です。

先週、以前住んでいたことのある、川本町因原へ行きました。江の川と出雲部で見ている斐伊川のちがいに気づかされました。川沿いの道路の谷の深さ、道路のそばの山林の樹木の大きさは、平野部では感じることはできないほどでした。今日は、東北の大地震から10年目の日です。テレビでは、原子力発電所の関係の大量の水のタンクが写されています。世界的に海に流すことは許されているようですが、魚への風評被害を理由に今も行われていませんが、今後はエネルギー関係も含め、広い長期的な視点で解決を図られることを個人的には願っているところです。

◀ ポールハリス・フェロー パッジの贈呈 ▶



恒松克己 会員 (8回) 原 孝士 会員 (4回)

■幹事報告

1. 例会変更

- 大社 RC 4/7(水) → 4/4(日) クラブ創立 60 周年記念式典
4/21(水) 6:30 ~ 出雲大社清掃奉仕
ビジター受付 11:30 ~ 12:30 事務局

2. 休会

- 大社 RC 4/28 定款により
ビジター受付 なし

3. るんびに「い苑より」るんびに「い新聞」第 88 号をいただきました。

■次年度幹事報告

1. 次年度委員長の発表

2. 地区研修・協議会のご案内

- 日時 4/25(日) 受付 10:30~ 本会議 11:00~17:00
- 会場 とりぎん文化館
- 出席義務 6 名の方 ご出席下さい
- 会長エレクト 次期幹事
- 次期職業奉仕委員長 次期社会奉仕委員長
- 次期国際奉仕委員長 次期青少年奉仕委員長

なお本会議は会場とオンラインのハイブリッド方式で開催されます。該当の委員長さまとご相談のうえ決定したいと思います。

3. 次年度 5 クラブ会長幹事会のご案内

- 日時 4/12(月) 18:30~
- 会場 ホテル武志山荘
- 当クラブより堀江会長エレクト、土江次期幹事出席致します。

■委員会報告

情報・雑誌委員会 : ロータリーの友 3月号の紹介

■スマイル

- 釜屋 (石原会員、スピーチよろしくお願ひします。)
- 原泰 (石原会員、本日スピーチお願ひします。)
- 田中 (石原俊太郎会員、今日のスピーチ楽しみにしています。よろしくお願ひいたします。)
- 飯塚俊 (出雲市長選挙に立候補いたしました。しばらく例会をお休みさせていただきます。)

「サ道のススメ」

石原 俊太郎 会員



ストレス大国、日本！

コロナ、不況、少子化、過疎化・・・
世の中は世知辛いことだらけ

ストレスにまみれた現代

サウナが求められている！

サウナの効果

心身ともにスッキリ！

- ① 疲労回復効果 ～肉体的な疲れが取れる～
- ② 瞑想効果 ～精神的ストレスから解放～
- ③ ビールが美味しい！

① 疲労回復効果
～肉体的な疲れが取れる～

- ・文明の利器が人間を動かない動物に変えた
- ・身体の血液・リンパ液が回らない
- ・老廃物が蓄積しやすい

体中の隅々に蓄積した老廃物を除去する
デトックス効果

① 疲労回復効果
～肉体的な疲れが取れる～

- ・サウナ浴 血管・リンパ管が拡張する
- ・水風呂 血管・リンパ管が縮小する
- ・外気浴 血管・リンパ管が再拡張して元に戻る

ポンプアップで、今まで滞留・蓄積した
老廃物が循環・排出されていく

① 疲労回復効果
～肉体的な疲れが取れる～

- ・サウナ浴 } × 3～5回戦
- ・水風呂 }
- ・外気浴 }

身体が軽くなる不思議！

② 瞑想効果
～精神的ストレスから解放～

- ・ストレス＝寝るときにも雑念から解放されない
- ・脳の中のメモリーにバグが残ったまま
- ・瞑想状態に入るには集中する作法と時間が必要

副交感神経を働かせて瞑想状態をつくり
全身が深くリラックス

② 瞑想効果
～精神的ストレスから解放～

- ・サウナ浴 交感神経がアドレナリンを放出
- ・水風呂 交感神経がアドレナリンを放出
- ・外気浴 副交感神経に切り替わり安堵&リラックス

自動的に瞑想状態に！
これが話題の「ととのう」

② 瞑想効果
～精神的ストレスから解放～

忙しい現代人は、自律神経が乱れて交感神経が優位になりがち。

外気浴のとき、体内はあり得ない状況に。自律神経はリラックスしているが、血中にはアドレナリンが残って並存。

くつろぎながら覚醒度が上がって頭がすっきり。

冷温差が激しくないと「ととのう」には至りません

サウナの入り方（ゆらりの場合）

- ・まずは温泉でゆっくり。小汗をかくまで（約4分）
- ・サウナ浴（約6分）
- ・水風呂（最初は10秒、二回目30秒、三回目1分）
- ・外気浴（お好きなだけ。私は体が冷えるまで）

これを3～5回繰り返します

サウナに入ってはいけない人

良いことづくめのサウナですが、温冷差を享受するため、入浴には注意が必要です。

- ・体調が悪い人
- ・基礎疾患があり病気のコントロールができない人
- ・飲酒している人

※ 高血圧の方は医師と相談の上、少しずつ試してください。

ご清聴ありがとうございました。

サウナは正しい知識をもって利用すれば、素晴らしい活力を得られます。

サウナを通じて多くの人が元気な毎日を送れるように願っています。