



2021-22 年度テーマ



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第 2670 地区

宿毛ロータリークラブ会報

■会長	保田 孝司
■幹事	岡崎 利久
■SAA	小栗 学
■クラブ奉仕委員長	有田 裕彦
■職業奉仕委員長	池 和明
■社会奉仕委員長	筒井 大八
■国際奉仕委員長	増田 博和
■青少年奉仕委員長	二神 雅彦

■例会日：毎週木曜日 12:30～13:30
 ■例会場：宿毛市幸町 秋沢ホテル
 ■事務所
 〒788-0003 高知県宿毛市幸町 6-43
 TEL 0880-63-3416 FAX 0880-63-3417
 URL <http://www.gallery.ne.jp/~sukumorc/>
 E-Mail sukumorc@mb.gallery.ne.jp

例会報告 第2749回 令和4年5月19日（木曜日） 天気：晴

■例会司会：小栗 SAA
 ■開会点鐘：有田副会長
 ■Rソング：我等の生業
 ■お客様：吉良恭子様(スタジオピースアイランド and キラピラティス代表)

四つのテスト 言行はこれらに照らしてから

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

■会長報告 有田副会長

皆さんご存じだとは思いますが、竹田会員が主催で行っている山野草と石のイベントがあります。喫茶のクーポン券付きチケットがありますので皆さん持って帰ってください。来週ですが、ロータリアンのお客様が大阪から来られます。

■幹事報告 岡崎幹事

■ガバナー事務所より：

- ・絶滅危惧種ウミガメの監視と保護活動
- ・風の便り

■宿毛地区地域安全協議会より：

- ・4月活動報告

■須崎ロータリークラブより：

- ・須崎ロータリークラブ創立40周年記念行事のご案内

欠席届8名

■プログラム 有田委員長

いつまでも健康に

スタジオピースアイランドandキラピラティス代表 吉良恭子様



初めてお会いする方ばかりだと思いますが、有田さんから昨年よりお声掛けがありました。コロナの関係もありまして息苦しい状況ですがどうやって健康を維持するか、暮らしやすく心地よく日々を過ごしていくかというのは結構大きなテーマになっています。皆さんもおそらくお仕事や色々な責任を持たれて活躍されていると思いますが、そういったことの案内ややり取りはほぼスマホです。私もほとんどの情報をスマホに頼った日常になっています。そういう風に人とのコミュニケーションもどちらかと言うと薄くなっていく、コロナでマスクもし人とは会ってはいけないみたいな感じの二年間を過ごしまして心苦しいところがいっぱいあったと思われまます。そういった中で楽しくいきなり死んでも後悔が無いくらい生きたいと思っています。80代の母が良く言っている「明日死んでも良いように今日まで頑張らなさい。」、そういう風に今日まで頑張っていることが出来るかと言う事を紐解いてみると大きなテーマになるんですが、私たちの体を見ていきたくと思います。体って何で出来ていますか？と聞かれてパッと答えられる方は少ないと思います。科学的、物理的、精神的、霊的なものからいっばいな物を総合して一つの体の個体というものが出来ています。我々はその個体というもの、人間です。その核となるものが細胞、その次に体の各組織が来ます。骨などです。それから消化器と



か五臓六腑の器官が来ます。これらを統合して最終的に全身という一つの私たち個人が生きています。その個人が生き生きと生きようとするならばどうしたらいい

いでしょうかと言うと何が必要でしょうか。起こ手からするのは食事や呼吸して活動をする、運動や仕事ですね。そんな風に動作を伴ってまた睡眠に入ると言う事を繰り返して何十年も生きて行きます。ここで幾つかのポイントがあり、生き生きと何時までも健康で生きようと思ったらこの個人の個体の我々、全身が上手く巡っているという事が最低条件になるわけです。上手く巡るとは食事からの栄養素を摂るです。出来上がった加工品ばかりを摂るのではなくちょっと意識した食事を摂りたいです。そして呼吸、呼吸と吸気がありまして吸って吐いてしてるんですが結構浅い人が多いです。聞かれたことあると思いますが、最近口呼吸が問題になっています。寝ているときに口が開いている方、そういった事の問題がすごく積み重なって体が酸素不足の状態に陥って酸素が少ないので血流が巡りません、みたいな感じの堂々巡りになっています。だから良い呼吸の仕方というのを最後のエクササイズで取り上げたいと思います。活動と言うのが仕事だったりするんですが、運動もエクササイズもそうです。仕事の姿勢はどうでしょう。座りっぱなしと言う方が多いです。目の前にパソコンがありそれをずっと見ている状態。それから労働の仕事をしている方も多いので姿勢が気になります。

※姿勢についての説明をされています。

活動の時間は8～10時間程を姿勢が悪いと大変なことになります。この姿勢をちょっと意識するだけでも姿勢が良くなり呼吸もしやすくなります。あと睡眠ですが、日本は睡眠が世界で一番少ない国と言われています。睡眠時間は7～8時間が良いとされています。その睡眠を給うと思ったら寝る3時間前に御飯を食べ終わっているとか風呂を直前に入ると体が熱くなって寝られないとか色々あり、正しく暮らすっていうのはまあまあ面倒くさいかなと言うところも確かにあります。

食事でも大事にしたい睡眠も大事にしたい呼吸も大事にしたいです。食事の栄養素は上手く摂りたいですが、では何を食べるのと言うとやっぱり昔の御飯です。聞いたことがあると思いますが「まごわやさしい」です。「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめ等の海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚を、「し」はしいたけ等のきのこ類、「い」はいも。みたいな感じでそれぞれご自身の食事です毎日これを頂いているかをチェックしてもらいたいです。夜よく眠るためには朝からしっかり噛んで食べ、太陽の陽を浴びる、それからリズム運動、歩くや太ももを上げるだけでも良いです。

呼吸の練習をして終わります。



■出席報告

58.33%