

WEEKLY NEWS 2015 2016 週報 通算2153回《11回》

第2640地区

和歌山東南 ロータリークラブ

<http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html>



世界へのプレゼントになろう

会長 平治、幹事 松浦 薫

会報委員長 郷間博敏

例会日：水曜日 例会場：ルミール華月殿

第1・第2 2:18:30~(夜)

第3・第4・第5 12:30~(昼)

事務局 E-Mail

a-rotary@coral.cypress.ne.jp

本日の例会

10月7日(水)

18:30~華月殿

- 開会点鐘 平会長 ・ロータリーソング：君が代・われ等和歌山東南ロータリー・バースデイソング
- 出席報告(例会委員会) ・ニコニコ箱(寄付金)報告 ・会長挨拶 ・幹事報告
- 委員会報告 ・行事 外部卓話「ガンが病気じゃなくなったとき～父親のおなかの上で遊んだ時間～」 和歌山県人権啓発センター講師 岩崎順子様 ・閉会点鐘 平会長

先週例会報告 会場監督 楠見珠緒

ゲスト:ラム・わかやま代表 藤島壽子様、ビジター和歌山南RC 山中 静様 和歌山城南RC 河野正文様

会長挨拶

平治会長

老化により、飲み込む力が低下して誤嚥により肺炎を起こす危険性があります。飲み込みをよくするために口を大きく開けるなど簡単なトレーニングがあります。口を大きく開けて10秒間、口を閉じて10秒間休む。5回を1セットとして、1日に2セットを行う。

「真剣に限界ぎりぎりまで口を開けることが大事です。約1ヶ月ほどで効果を感じられる

と思います」70歳を過ぎると飲み込みづらくなる人が増えます。口に入った食べ物は舌と歯で唾液と混ざられ 飲み込みやすい塊(食塊)にまとめられます。食塊がのどに達すると舌の下にある骨が動き、運動してのど仮の軟骨が動き気管にふたをし、食道を開く。

しかし、老化などで舌を下の骨の動きが悪くなると、一連の動きがわざわざに遅れ、飲み込みに支障ができる。飲み込む力を鍛える方法として前述した、口を大きく開けるトレーニング効果があると思われる。



幹事報告

松浦 薫幹事

① 9月6日(日)に行われました「紀の国わかやま国体・紀の国和歌山大会おもてなし大清掃」参加へのお札状が和歌山市長より届いております。各テーブルに1部ずつ置いておりますので、皆様 お目通しください。

② 第15回和歌山花フェスタ ガーデニングコンテスト出展要項が届いています。

開催日時：11月2日(月)～14日(土)、午前8時30分～午後5時まで

開催場所：和歌山市役所正面玄関前、主催：特定非営利法人 花いっぱい推進協議会、後援：和歌山県、和歌山市、和歌山市教育委員会、和歌山市9ロータリークラブ、

申込締切日：10月23日(金)、各テーブルに1部ずつ置いておりますので、お目通しください。

③ ロータリーレート 10月は1\$=120円です。

④ 和歌山中RCとの合同例会は11月13日(金)19:00～アバローム紀の国11F レストランツインバードで開催されます。ホストクラブは和歌山中RCです。同日に合同ゴルフを有田東急ゴルフクラブにて開催予定です。

⑤ 紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会実行委員会から「きいちやんNEWS(広報誌第14号)」、きいちやん広場のチラシが届いております。テーブルに一部ずつ置いております。皆様お目通しください。

⑥ 福井ガバナーエレクトより、2016-2017年度 ガバナー補佐、地区幹事候補者推薦のお願いと地区委員候補者募集のお願いが届いております。締切は10月13日(火)16時必着。



ニコニコ	米山記念 奨学会	ロータリー財団	東南育英会	45周年記念 BOX
累計	616,400	22,000	5,000	0 293,000

出席報告	出席者	出席率
会員総数	48名 9/30	34名 70.83%
出席免除会員	3名 9/9	41名 89.13%

平君・藤島壽子様、本日の卓話よろしくお願ひします。

神谷君・藤島様、本日のゲストスピーチ、ありがとうございます。

谷口君・坂口さん、先日はありがとうございました。

津田君・神谷会員様ご紹介の卓話者「アフターヨガ・和歌山 藤島様」宜しくお願ひ致します。

塩崎君・9月17日(木) 第1回東南会ゴルフコンペに参加頂きまして有難うございました。



45周年記念 BOX

土屋君・本日、早退します。



外部卓話 「ラフターヨガ ~身体を動かし 心をほぐす 笑いの健康法~」 ラフターヨガ・わかやま 代表 藤島壽子

あなたの生活が一変する・・・・0歳~120歳までの

ラフターヨガ(笑いヨガ)を始めましょう

*健康に良くない5つの不足は何? *音楽に合わせて体操をしよう

1) ラフターヨガってどんなもの?

- ① インドの医師マダン・カタリア夫妻により考案された
- ② 新しくて楽しいエクササイズ(ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたもの)
- ③ 年令・性別・障害の有無に関係なくだれでもできるもの
- ④ 1995年インドのムンバイの公園で、5人でスタート
- ⑤ 作り笑いから始めるので、面白くなくても笑える



2) 笑いの効果

- ・気分を高める(素早く、気分転換できるようになる)
- ・健康上のメリット(ストレスを軽減し免疫力を高める)
- ・仕事上のメリット(脳と身体全体に酸素を供給増加させ、仕事の能率を早める)
- ・人と人をつなぐ(お互い思いやりや分かち合いの精神にあふれる)
- ・問題を抱えている時にも笑うと逆境に耐える強さ、前向きに生きる心を育む事ができる
 - ✧ 手拍子と掛け声
 - ✧ 深呼吸
 - ✧ 子供に返る「おまじない」ヤッター・ヤッター・イエー

3) エクササイズをやりましょう

ナマステラフター・・・電気ショックラフター・・・たこ焼きラフター
 ミルクセーキラフター・・・ライオンラフター・・・オートバイラフター
 熱い砂ラフター・・・はすの花
 リラクゼーション(童謡のふるさと)

笑いは心の柔軟体操

1. 笑いは「ストレス」に対する自然の対抗薬
2. 自然治癒力が高まる
3. 幸せホルモンで免疫力がアップ
4. がんに負けない
5. 糖尿病が改善
6. 高肥満・高血圧・高血糖・高脂血症が改善

以上



第1回東南会ゴルフコンペ

日時：9月17日(木) 集合9:15

場所：紀伊高原ゴルフクラブ



優 勝 山本 真司会員
2 位 宇治田堅三会員
3 位 鯨 拓也会員



45周年記念事業 小委員会 記念誌委員会 10月4日(日) 北島グランド

参加者:平・辻本・土屋・赤在・郷間・神谷・島本会員



4月に当クラブより和歌山市軟式野球連盟 東支部に贈呈しました芝刈り機を使用しているところを撮影しました。(45周年記念式典で映像を使用するため。)

