



2006 2007  
Gifu North R.C.



# 岐阜北週報

WEEKLY REPORT

1184

例会 毎週水曜日 題字 小森 保敏  
会場 岐阜都ホテル 岐阜市長良福光桃林 2695  
tel 295-5222(代)  
事務所 岐阜商工会議所(岐阜市神田町2) tel 264-9235(代)

会長 小森 保敏  
副会長 岡田 忍  
幹事 永瀬 章  
会報記念誌委員長 谷田 育子

<http://gifukita-rc.com>



平成 18 年 11 月 8 日 発行

11 月 ローターリー財団 月間

## 本日のプログラム

第 1185 回例会 11 月 8 日(水)  
クラブフォーラム(6)  
担当 R 財団委員会

第 1184 回例会 11 月 1 日(水)  
慶祝行事  
卓話  
担当 笠井会員、原尾会員

- 点 鐘
- 国 家「君が代」斉唱
- ローターリーソング「奉仕の理想」
- 四つのテストの唱和

## ビジター紹介

- ・米山奨学生・・・高 鑫坤君
- ・交換学生・・・ミラロッド・ブッパロ君



## 会長挨拶 小森 保敏 会長

一言ご挨拶申し上げます。本日は、笠井、原尾会員の担当で卓話です。よろしくお願い致します。

ところで、これは先日、実際にあった敬語過多の為に混乱を招いた話をしたいと思います。「かしこまりました。復唱させていただきます。以前からお話なさっていたらっしゃいました のことですが、私どものAとお早めに、お打ち合わせをなさりたいということで、日と 日でしたら、ご都合が宜しくて何時でも大丈夫でいらっしゃるということによろしいでしょうか」

聞いているうちに、頭の中がすっかり混乱してしまいそうである。こちらが話した内容の復唱のはずなのに何がなんだかこんがらがってしまった。おそらく先方は失礼のないようにと思うあまり敬語過多になったのだろう、丁寧すぎるとかえって不親切になってしまうこともある。この場合はポイントのみを箇条書きの要領で読み上げる方が分かりやすい。

「それでは復唱いたします。 の件で打ち合わせの日になちを決めたい。 日か 日なら時間はいつでも大丈夫。以上でよろしいでしょうか」と。

これは重要な伝達すべてに共通する。重要事項の確認は敬語抜きを試してみたいかという話をもちまして挨拶といたします。ありがとうございました。

## 出席報告 出席委員会

本日のホームクラブ	34 / 38	89.47%
本日のホームクラブ 欠席者 4 名	河村訓陸君・谷田育子さん・部田拓君・水川渥君	

## 慶祝行事 親睦委員会

### 🌸 会員誕生祝

18 日	馬淵弘美会員	28 日	小島正三会員
------	--------	------	--------

### 🌸 ご夫人誕生祝

9 日	後藤静子様	30 日	小椋かつ代様
-----	-------	------	--------

### 🌸 結婚記念日

12 日	小島正三会員	23 日	安藤武司会員
24 日	部田 拓会員	25 日	竹村博之会員

## 委員会報告

社会奉仕委員会 岡田 一二三 委員長

本日、若松学園、第27回子供の集いの案内を配布させて戴きました。前回、苅谷会員からご質問があった件についてお答え致します。日時は、11月23日の祭日に行いますので、是非、皆様に来て頂きたいと思えます。10時から開会式でして10時半から高富の青雲太鼓の演奏を致します。11時から、水谷ひろしさんと言う方のマジックショーが御座います。11時半からは、皆様から戴いた日用品のバザーや地元の方の特産品販売であるお楽しみ広場、子供達がゲームをする事が出来る子供横丁、地元ボランティアの方による作品の模擬店コーナーが御座います。1時から、大垣女子短大の生徒さんによる人形劇が御座います。

本日は、多くの方にバザー用品をお持ち戴き有難う御座います。まだの方は、次回例会までに是非ご協力下さいませ、御願い申し上げます。以上で御座います。有難う御座いました。

会計報告 波多野 会計

地区大会の登録料振り込みの件ですが昨日が締め切りになっております。若干名ですがまだの方がいらっしゃいますので、帰って確認して頂き、まだの方は、振込みをして戴きます様、宜しくお願い致します。

ニコニコボックス 長野 親睦交流委員

- \* 久世亘君…今日も元気に出席出来ました。
- \* 後藤保君…今日も元気で。
- \* 竹村博之君…結婚記念をお祝いして戴き有り難う御座います。
- \* 笠井琢哉君…秋になり夕方が早くなりました。薄暗い時の交通事故に注意下さい。
- \* 波多野光裕君…もう11月です。時は、早いものです。
- \* 原尾勝君…本日、卓話をさせて戴きます。宜しくお願い致します。
- \* 安藤武司君…結婚記念をお祝いして戴き有り難う御座います。
- \* 神谷良子さん…今日も元気で。

## 例会行事

卓話担当 原尾 勝 会員

テーマ『ヨーガ新バイブル』

前回は、ヨーガの基本は、呼吸法である。即ち姿勢を正し、ゆっくりと深く長い呼吸をする事により、頭がすっきりし、短時間で気分転換をする事が出来ると言うお話でした。西洋医学は、身体の病気を治すのに対し、病気に成り難い“心”を創っていくのがヨーガであります。

ではもう少し詳しくヨーガの効能について述べさせて戴きます。今回は、ヨーガ新バイブルと言うテーマですので『ヨーガの心得十か条』と言う形でお話させて戴きます。

一番目は、心と身体はひとつ。『心身一如』が全ての基本。心が病むと身体も病んで来ると言う事で、まずは、心のケアをする事が大切であると言う事です。

二番目に、肚が据わって肩の力が抜けた「上虚下実」が目標。前回もお話しましたが上半身は、力が抜けていてリラックスしており、下腹部に力入って安定しているのがヨーガのバランスの取れた理想の形であります。

三番目に、姿勢を正し、骨盤をを起こしてエネルギーを充填。よく骨盤が前や後に倒れた姿勢の悪い方がいますがこの姿勢だと、やる気も出ないし新たな発想も出ませんので、骨盤をを起こし、凛とした姿勢でないと駄目ですよと言う事です。

四番目は、理想の姿勢は、「機能美」をもたらしとれる。即ち三で言う姿勢は、見た目にも気持ち良く綺麗ですし、また身体の機能が正常化するので病に成り難い美しいフォームであります。

五番目は、身体全体で深い呼吸をする「完全呼吸」を目指す。これは、ただ深呼吸をするよりは、手を大きく回し、身体全体を使って深呼吸をしたほうが何倍もの多くの酸素を取とり入れる事が出来ますので、身体の隅々、細部まで新鮮な酸素を行き渡らせる事が出来、その結果全身が活性化され、やる気をおこす事が出来るからです。

六番目は、姿勢、呼吸、精神は三位一体である。この三つがすべて関係し合って最善の状態に導くのがヨーガである。一体になると嫌な事が起ってカーッとなった時や、悲しくて気持ちが落ち込んだ時に、ヨーガをする事により、冷静になれたり、明るくなってやる気を出させたりと、感情をコントロールする事が出来るのです。

七番目は、ヨーガは運動では無くメンタルトレーニングであると言う事です。あくまでも身体を鍛えるものではなく、心を健やかに強化する為のものであるという事です。

八番目は、「柔」の心で自分の身体や人、物事に向き合う。

九番目は、ヨーガ中は身体の内側に向って意識を集中する事。この二つは、即ち痛いのを我慢して無理やり身体を曲げたり伸ばしたりしても、明日、筋肉痛になるだけで全く効果がありません。曲げたり伸ばしたりした時、ピリピリとして気持ちの良いところがあります。ここに集中して身体の声聞きながら呼吸を続け自分の身体と会話をすることが重要であります。

最後十番目は、ヨーガを生活の一部にして健やかな心身を保つ。一日3分で良いのでストレスや疲れがたまったら心と身体でヨーガに取り組み、ストレスを溜めないすっきりした心と身体、即ち病気に成り難い心と身体をつくる事がヨーガの目標であります。

次に実践篇と言う形で、緊張した時、悲しい時、鬱な気分の時、カーッとになって怒りが込み上げた時、其々に効果のあるポーズを行い、僅かですがすっきりした気分を体験して戴いて、本日の卓話とさせて戴きます。有難う御座いました。

➤ 閉会の辞 岡田 忍 副会長

➤ 点 鐘



次回例会のご案内 11月15日(水)

- ・100万\$
- ・卓話

担当：岡田(一)会員、松野会員

担当/クラブ会報委員会 原尾 勝