



The Hitoyoshi Rotary

人吉ロータリークラブ

通算2872回 第22例会
2015年12月11日
毎週金曜日

世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world

2015-2016年度 R | 会長
K.R.「ラビ」ラビンドラン

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎@2171

◀ 例会場 事務局 ▶

清流山水花 あゆの里内 ☎@6665 ☎@6505

[URL] <http://hrc.mond.jp/>[E-mail] hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp

2015-2016年度 人吉ロータリークラブテーマ

ロータリーの贈り物を届けよう

— まずは自分自身に
そして周りの人達に —

本日の進行 (目次)

会長の時間 P1
幹事報告 出席率報告 P1
会務報告・次年度SAA発表 P2
会長ゲスト卓話(上野正体指導室 上野敏幸氏) P2~5
ニコニコ箱.R財.米山.人吉RC奨学 カド・ミニR情報 P5~6

点 鐘 延岡研一会長
歌 唱 ッグリーダー 石蔵尚之委員長
国 歌「君が代」
R S「奉仕の理想」

司会・進行 岡 啓嗣郎 プログラム委員

来訪者紹介 延岡研一会長

(一社) 山口県療術協会
上野正体指導室 上野敏幸 様

会長の時間

会長 延岡研一



今日は先ほど紹介しました(一社)山口県療術協会に所属する上野敏幸さんに卓話をして頂きます。山口県となっておりますが、上野さんは福岡市在住で今年6月まで九州電力の管理職でしたが、一念発起、退職され7月に自宅で「上野正体指導室」を開業されました。九州大学卒で九電でも将来を嘱望されていたのですが、これから重要ポストに就く時期になるということで、両立は難しいと判断して、家族会議を経て今に至ったという事です。

実は、九州電力での最初の赴任地が人吉営業所営業課ということで、当時人吉電気工事組合の理事長の伊久美会員や現理事長の山田会員、理事の井手会員とも旧知の仲です。こういう顔立ちで性格もよかったのが電気温水器の販売促進担当として組合の面々に可愛がられておりま

した。その頃から毎月、山口の小郡に施術の勉強に行っていましたし、もう十年くらい前になります。うちの社員や私の知り合いも施術をしてもらったことがあります。実は今日も午前中4名施術をしてもらってまして、例会後も私を含めて4名してもらうことになっております。

本日は、「健康について」上野さんが学んできたことを基に話して頂きます。どうぞよろしくお祈りします。

今日は上野さんの紹介で会長の時間を終わります。

幹事報告

幹事 水野虎彦

【連絡事項】

・入会候補者情報をオンラインで閲覧・管理できる「入会候補者情報プログラム」開始案内
→会員増強北委員長へ

【回覧物】

人吉医療センター広報誌「翔」

【例会変更取り止め】

八代東RC・八代南RC1/8→18:30~

4クラブ合同例会のため セレクトロイヤル八代

熊本西RC1/5→1/6 12:30~

熊本西南RC12/31→例会取止め

〃 1/7→1/6 ホテルニューオータニへ変更

〃 1/4→1/15 熊本ニュースカイへ変更

出席率報告

委員 平田フク

本日の出席率			
会 員 数	63名	76.67%	
出 席 免 除	3名	11/27出席率	80.0%
欠 席 者 数	14名	補 填 数	0名
出 席 者 数	46名	修正出席率	80.0%

*届け出欠席 本田・板井・大野・渡辺・中村・漆野・浅野
内藤・大久保・堀川・戸高・尾上・有村・田上

*出席免除会員(b) 増田, 愛甲, 釜田

【ローターアクト委員会】 委員長 平田フク
人吉RAC12月例会案内

第1例会

日時：12月18日（金）18時30分～
人吉RC合同忘年会例会 あゆの里

第2例会

日時：12月21日（金）19時30分～
場所：ひまわり亭
内容：薬草について（仮）
担当：専門能力開発委員会 菊地会員

【地区委員報告】 中川貴夫

第44回ロータリー研究会報告

国際ロータリーの現状と方針などを学ぶ場のロータリー研究会、第2回目が12/3～12/4、K. R. ビンドランRI会長出席のもと東京のホテルグランパシフィックで開催されました。私は当地区杉谷卓紀RI理事、木下光一実行委員長のお手伝いとして参加致しました。記念講演は永田壮一ノミニの紹介で熊本県立大学理事長の五百旗頭真（元防衛大校長）をお呼び致しました。500名参加の中、杉谷理事2年の任期が終わりました。次年度は豊田RC斎藤直美パストガバナーが理事になられ、名古屋で開催とのことです。以上報告でした。

— 次年度SAA委員長発表 挨拶 —

会長 延岡研一

本田副会長が欠席ですので会長の私から発表させていただきます。

人吉ロータリークラブ細則第1条第2節に基づき次年度理事による被選理事会を開催し、2016～2017年度SAAに下田文仁会員が選任されました。宜しく願いいたします。

次年度SAA委員長 下田文仁



入会して2年、自信はありませんが毎例会が楽しく充実したものになるよう頑張ってお参ります。ご指導宜しくお願い致します。

会長ゲスト卓話



上野正体指導室
上野敏幸 様

講師紹介

1972年生まれ。16歳の時サッカー練習中に首を痛め、その後ひどい偏頭痛と肩こりに悩む。その2年後、正体の先生に出会い施術を受け病院で治らなかった偏頭痛や肩こりが半年ほどで劇的に改善。正体に興味を持つようになる。21歳の時、先生が所属されていた山口県療術協会で勉強を始め、就職後も仕事のかたわら20年以上勉強を続ける。

今年6月、42歳で退職し、7月に開業。現在個別の施術の他、山口県療術協会で講師として後進の育成指導に当たっている。

健康について

(1) 呼吸法

健康に生きるうえで、大切な要素の一つに「深い呼吸」というものがありますが、最初に、脊椎行儀法という呼吸法を皆さんとやってみたいと思います。

【やり方の説明】

- ・おへそから手の指の幅3本分ほど下で恥骨の少し上に「丹田」と言われる部分があります。息はそこを膨らませるように吸い込みます。
- ・息を吸い込む時に、頭のとっぺんから、頸椎、胸椎、腰椎と、背骨の中を順々に通していくようにイメージして、腰を経由して丹田まで吸い込んでいきます。
- ・いっぱい吸い込んだら、静かに吐いていきます。
- ・後はこれの繰り返しです。
- ・それから、これを行う時の姿勢です。骨盤を立てると、少しお尻が出て、下腹部に呼吸が入りやすくなります。腰がこの状態になると、肩の力が抜けたまま、自然に背筋が伸びます。
- ・肩の力が抜けない方は、両肩を耳までグッと持ち上げて、一気に力を抜くというのを3回ほど行ってください。
- ・ポイントは、長く深い呼吸と力を入れない

という2点です。

- では、眼を閉じてやってみます。
- 感覚がつかめるまでは眼を閉じて行うと良いですが、慣れれば立ったままでも、歩きながらでもできるようになります。

(2) 意識と無意識

人間には、意識して動く領域と無意識に動く領域の2つがあります。通常、皆さんはほとんど意識して動いていると思われているかもしれませんが、実は無意識の領域がほとんどで、意識して動くというのはほんのわずかなのです。考えてみれば、心臓を動かすのでも、食物を消化吸収するのでも、体温を保つのも、全て無意識に体が行ってくれています。歩くのでも、右足と左手を前に出してとか、ものを食べる時に箸をつかうのでも、右手の人差し指をこう動かしてとか考えていません。

この中で呼吸というものは、この「意識」と「無意識」をつなぐ唯一のものなのです。呼吸は通常は無意識に行っていますが、意識的に行うこともできますね。これが古来から呼吸というものが重視されてきた一つの理由なのです。ヨガや禅は呼吸法そのものと言って良いと思いますし、武道においても呼吸は重要です。

深い呼吸というのは、心を落ち着けると同時に、代謝を促進します。「長生き」は「長息」とも言います。昔から腹式呼吸というのも一般的に知られています。このように説明させていただければ、呼吸の大切さが分かると思います。是非、皆さまも日常生活の中で実践していただければと思います。

(3) 人間は一つ

正体には「人体は部分の総和ではなく『一』そのもの」という言葉があります。私はこれが正体を他とは違うものにしていく根本的な考え方だと思っています。正体では、人の体はもともと一つで部分に分けられるものではないし、当然心も体と一つのものとして捉えているのです。

具体的に、例えば病院を考えると、脳神経外科、眼科、耳鼻科、歯科、内科、外科、整形外科、精神科・・・細かく分類されています。専門性を高め、さまざまな状態に対処していくにあたっては、理にかなった形態ですし、医療は素晴らしいものですが、根本にある考え方は、正体とは異なるのだらうと思います。

実際に人の体を観ていくと、例えば、心配事や強いプレッシャーは、胃や腸といった消化器に強く影響します。心配事やプレッシャーを感じるのは「頭」です。しかし、その結果が胃痛や消化不良や潰瘍といったものになるのは、皆さんもご存じだと思います。これを解消するの

に、胃や腸の薬を飲んでも根本的な解決にはなりません。心配の種をなくすしかないですね。また、先日「心痛」というのはこういうものかというのも経験しました。ある方が午前中追突して、午後追突されるということがあったそうです。幸い両方とも軽くぶつかる程度で、車にもほとんど傷もつかなかった程度だったそうなのですが、事故を起こしたこと自体が20年ぶり位で、1日に2度も警察のお世話になり、緊張したのか背中が痛いとか来室されて言われました。体を観察すると胸椎の4番の左の縁のところに小さな塊ができていましたが、ここは心臓の急処なのです。この程度では、実際に心臓がおかしくなるというような症状は出ませんが、心配や後悔などが心臓に影響することを改めて確認した事例でした。同じ日に同じところに塊を作っているひとが2人いらっしゃったので、最近とても印象に残っているということで紹介させていただきました。

人が怒ると腹が立つと言いますが、本当に腹直筋(いわゆる腹筋)が硬くなって「立った」ようになりますし、生殖器と呼吸器が深い関係にあることは、昔、遊郭で労咳(結核)が多かったという事例からも分かります。足裏には全身のツボが集まっているということは、皆さんもご存じのことだと思います。このように、体は全部つながっていて一つですし、心と体も一つなのです。

(4) 健康とは

WHO憲章では、その前文の中で「健康」について、次のように定義しています。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

肉体的にも、精神的にも、社会的にもすべてが満たされるということはなかなか難しいですね。目指すべき姿としては良いかも知れませんが、理想論でなかなか実現するのは難しいものだと思います。

私は「相手が持つ体力を最大限に発揮できる状態になるよう導く」ことを目的に施術しますが、その観点から考えれば、個人的には「心身ともに元気な状態(ちょっとした悩みや体の不調はあったとしても)」という状態が「健康な状態」であるととらえて良いのではないかと思います。そう考えれば、

「健康」のハードルも下がるように思いますし、私は健康だ！とう方もたくさんいらっしゃるのではないかと思います。

心が健康な状態というのは、心が穏やかな状態です。「心が元気だ」というと、やる氣にあふれていて何事にも前向きな状態を思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれませんが、その状態は、少しテンションが高い状態で、疲れたり旨くいかなくなったりすると落ち込んでしまう可能性があります。そうではなく、静まり返った水面のような、そんな状態をイメージすると良いかも知れません。そして、健康な体というのは、何かやろうと思った時にパッと動けるような、自由で元気な体と捉えれば良いのではないのでしょうか。私も40歳を過ぎて、体力の衰えを感じているのですが、足など、使えばドンドン強くなることも実感しています。何十年も生きていけば、誰も具合が悪いところも出てきます。病氣等を軽視することはいけません、なってしまったものは仕方がないものとして、今後、人生をよりよく過ごしていくのに、病氣ばかり氣にして内向的になるのか、その病氣と上手く付き合っ、元氣に過ごしていくのかは、氣の持ちようです。冒頭に行った呼吸法は、穏やかな心になれると共に、体を元氣にします。心と体は一体で、同時に元氣になれるものなのです。

(5) 生活における3つのアドバイス

1つ目「歩くこと」。

人間は動物であり、機械ではありません。人間の体は使えば使うほど丈夫になりますし、使わなければ退化します。もちろん使い過ぎて疲れ果てさせてはいけません、機械のようにすり減るものではありませんので、基本的に体は動かさなくてはならないものなのです。

しかし、ジムに通うとかバリバリにスポーツをして鍛えるとか、そういうことは必要ありません。女性であれば、家の家事をしっかりとやれば、かなりの運動になると思います。男性は、特に事務職の方などにはほとんど体を動かさないとされる方もいらっしゃいますので、おすすめするのは「歩くこと」です。ウォーキングは非常に健康に良いということで、取り組まれている方も多いと思いますが、人間は2足歩行をする動物ですから、「歩くこと」が一番運動として適しています。体も温まりますし、代謝も良くなりますし、歩くことで体を感じ、好不調も分かるようになります。運動不足の方は、是非「歩いて」みてください。

2つ目「水」。

今の時期大切なことは、「水」を飲むことです。冬の時期、空気は非常に乾いていますね。そのうえ、室内は暖房で更にカラカラです。人

間の体からも水がドンドン奪われているのが分かると思います。昔から「寒の水」と言うようですが、12月に入り2月の節分まで、とにかく「水」を飲むことをお勧めします。目安は1日1.5~2リットルです。なお、私が言う「水」は「生水」であって、「水分」ではありません。ですから、「お茶、コーヒー、ジュース、湯冷まし、ビール・・・」すべて「水」ではありません。「生水」を飲んでください。

氣温が下がると、のどの渇きというのは覚えにくくなります。しかし、のどの渇きを覚えなくても、眼が渇くとか、ノドが痛いとか、唇がカサカサだと言った時は、体に水が不足してきています。水不足は粘膜や皮膚に顕れますので覚えておいてください。

それから、水の飲み始めは、体がなかなか吸収しきれないので、飲んだら出るという感じで、小便が近くなります。しかし、1週間もすれば、体が吸収しますので回数が減り、一回の量が多くなります。こうなると冷えにくくなりますし、春、花粉症にもなりにくくなります。また、朝起きてすぐにコップに1~2杯水を飲むと、脳梗塞や心筋梗塞の予防になります。寝ると人は寝汗をかくので、起きたとき血液の粘度は高くなっており、いわゆるドロドロ血になっています。これを解消するのが、朝起きてすぐに飲むコップ1杯の水です。サラサラな血液には納豆が良いとか、玉ねぎが良いとか、いろいろ巷では言われますが、水に勝るものはありません。これは一年中同じなのですが、朝起きて一番に口にするものは「水」と決めておかれると良いかと思います。更にお風呂で温まる時に水を飲むのも、体が吸収する意味で効果的です。

体に水が十分満ちるのに2か月必要だと正体では言います。本日から節分まで、ちょうど2か月ほどですので、是非「水」を飲むことを実践していただければと思います。

3つ目「食」。

「食」について、巷では健康のために〇〇が良い、××が良いなど、摂取することばかり言われているように思います。しかし、「食」を考える時には、消化・吸収・消費と排泄までをセットで考えるべきなので、食べ物というのは、その人の体に必要なものを、その人にあった量食べるべきなのです。したがって、本来は「お腹がすいた時に、食べたいものを食べたいだけ食べる」というのが基本です。「昼12時になったから、夜7時になったからといって、お腹も空いていないのに食べる。毎回お腹がいっぱいになるまで食べる。」という方は、体に薪をドンドンくべ

て、不完全燃焼を起こさせているようなものです。薪をきれいに燃焼させるためには、適度な量と空気を取り込む空間が必要で、詰め込めば良いというものではないことを皆さんもご存じかと思います。体も同じことです。このような食べ方を続けていると、体が鈍くなり、自分が何を食べたいのかさえよく分からなくなってしまいます。自分が食べたいものというのは、体はその時に欲しているものなのですが、このような食生活では、それが分かりません。また、量についても、体が欲している間は美味しく感じますが、足りてくると味覚が変わったり、げっぷが出たりします。これが限度で、それ以上一口でも食べれば、その体にとっては食べ過ぎになります。仕事をされていると、勤務時間や休憩時間は決まっていますし、なかなか思い通りには行きませんが、本来はそうあるべきだということを知っておいて頂いて、ある程度コントロールされると良いかと思います。昔から言われている「腹八分目」というのは、理に合っているということです。

(6) 最後に…

「人生の目的」のために健康で居よう！

だれが何と言おうと、「健康」は大変重要なものです。何かしようと思っても、健康でなければ何もできません。しかし、「健康」は「何かをなすために必要なもの」であって、それ自体が「目的」となるものではありません。例えば「ゴルフ」が大好きで生きがいだとおっしゃる方がいるとします。（「山登り」でも「魚釣り」でも「呑むこと」でも「食べること」でも「仕事」でも「ボランティア」でも「子供や孫と遊ぶこと」でも…何でも良いのですが。）その「ゴルフ」をするためには、「日ごろから歩いて足腰を鍛えておく」、「しっかり仕事をして稼いでおく」、「家族や友人と良い関係を築いておく」等々、必要なことがたくさんありますが、「健康」はその土台となる必要なものです。しかし、「目的」ではありません。この方にとっての「目的」は「ゴルフ」です。極端な話ですが、例えばこの方に何か疾患があって、本当はゴルフなんかしない方が良い場合に、我々が忠告したとしても、「ゴルフができませんら、何もせん。ゴルフ場で死んでもよか！」なんておっしゃるかもしれません。「健康」とはそういうものです。

ここにお集まりの皆さまは、社会的に重要な地位にいらっしゃる方ばかりですので、家族の中でも、会社や団体の中でも、地域でも重要な役割を果たされている方ばかりだと思います。また、個人的に何かやりたいと思っている方、既にそれに取り組んでいらっしゃる方も多いでしょう。本当は、「健康」について考える前

に、皆さん個々人で、自らの人生の「目的」や「社会で果たす役割」などを少し振り返っていただき、それからそれを為すために必要な「健康」というものの位置づけを考えていただければと思うのです。

私が「4 健康とは」と言うところで申し上げた「健康の定義」を覚えていらっしゃるでしょうか？「心身ともに元氣な状態（ちょっとした悩みや体の不調はあったとしても）」でした。皆さんお一人お一人が、自分の人生で大切なものを確認し、そのために健康であることの必要性を再認識されたならば、「心身ともに元氣」で居られるよう、改めて日常生活の中で可能な範囲で出来ることを実践していただければと思います。そして何より周りの方とのコミュニケーションを大切にしてください。心が安らかで、社会の中で支え合い、社会に貢献できるという環境に居ることが、心身共に元氣であるための秘訣だと思いますので。

本日は、

- ・心と体を含めて、人間は一つであるということ
 - ・生活の中でできる「呼吸法」「歩くこと」「水を飲むこと」「お腹が空いたことを感じてから、その時に食べたいものを食べることをできるだけ実践していただくこと
 - ・自分の人生の目的や役割を振り返り、健康の必要性を認識すること
 - ・周りの方との適切なコミュニケーションに心がけること
- についてお話させていただきました。
ご清聴ありがとうございました。

【ニコニコ箱委員会】 委員 板井英朗

- ・伊久美会員 上野先生20年ぶりの人吉ですね。正体師として頭角を現わしますことを期待いたします。
- ・岩本会員 上野先生の卓話大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・延岡会長 上野君今日はありがとう。歩いているけど痩せません。燃料の取りすぎでした。気をつけます。
- ・武末会員 井手会長ノミニー就任おめでとうございます。本田会長エレクト、役員理事決定と次年度に向け頑張りましょう！下田会員、本日会場監督に決定おめでとうございます。
- ・井手会員 上野さん本日の卓話ありがとうございました。20年ぶりにお会いしましたが、昔のまんまのお顔、体形(スタイル)にびっくり致しました。益々のご活躍をお祈り申し上げます。

- ・永尾会員 先週、予備自衛官招集訓練出頭日の前日、人吉新聞社様の記事に私のことを取り上げて頂きました。有難うございました。今後も仕事を通じて社会に貢献して参りたいと思います。
- ・新堀会員 上野先生、朝早くから家族全員治療していただきありがとうございます。ここ数ヶ月右肩がつらく何をやってもダメでしたが、今とっても快適で体は絶好調です!!上野先生、すばらしい正体ありがとうございます。

【R財団委員会】

- ・山田会員 上野君お久しぶりです。拝顔した時、九電人吉営業所での活躍、また楽しかった事が思い出されます。これからも元気で頑張ってください。20年前僕も若かったのでいろいろ思い出されます。
- ・葉山会員 ①次年度SAA下田君宜しく願います。②先週30回目の結婚祝を頂きありがとうございます。
- ・延岡会員 同上

【米山記念奨学委員会】

- ・伊久美会員 米山奨学基金の特別寄付をいたします。
- ・延岡会長 同上

点 鐘 延岡研一会長

ミニR情報

R情報委員会

ロータリアンの職業宣言

1989年規定審議会は次の職業宣言を採択した。事業または専門職務に携わるロータリアンとして、私は以下の要請に応えんとするものである。

- 1) 職業は奉仕の一つの機会なりと心に銘せよ。
- 2) 職業の倫理的規範、国の法律、地域社会の道德規準に対し、名実ともに忠実であれ。
- 3) 職業の品位を保ち、自ら選んだ職業において、最高度の倫理的規準を推進すべく全力を尽くせ。
- 4) 雇主、従業員、同僚、同業者、顧客、公衆、その他事業または専門職務上、関係をもつすべての人々に対し、ひとしく公正なるべし。
- 5) 社会に有用なすべての業務に対し、当然それに伴う名誉と敬意を表すべきことを知れ。
- 6) 自己の職業上の手腕を捧げて、青少年に機会を開き、他人からの、格別の要請にも応え、地域社会の生活の質を高めよ。
- 7) 広告に際し、また自己の事業または専門職務に関して、これを世に問うに当たっては、正直専一なるべし。
- 8) 事業または専門職務上の関係において、普通には得られない便宜ないし特典を、同僚ロータリアンに求めず、また与えることなかれ (89-148)。

昨今の企業の不祥事はロータリーの直接の責任ではありませんが、このような事態を解消する責任がロータリーにあることは否定できません。ロータリーの基本理念を常に念頭に置き、日常の職業活動や生活の中で、時にはその理念を思い起こして自己の行動に反映させ、真実のともし火となるのが真のロータリアンということになりましょう。

ロータリーの心と実践-第2章
2660地区