



# 広島東南ロータリークラブ 週報 2018年12月25日 (第2721回例会)

例会日 月曜日 ANAクラウンプラザホテル広島 Tel. 241-1111  
事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 Tel. 221-4894  
会長 吉田信秀 幹事 大井克元



**12月は「疾病予防と治療月間」です**

## 本日の例会

### スケジュール

- 18:30 例会**  
ロータリーソング「それでこそロータリー」  
来客紹介  
会長時間 (吉田会長)  
幹事報告 (大井幹事)  
委員会報告  
出席報告他  
同好会報告  
S.A.A.
- 18:45 家族懇親会開会**  
会長挨拶 (吉田会長)  
乾杯 (衣笠会長エレクト)  
食事・歓談  
RIエコー 合唱  
アトラクション  
食事・歓談
- 20:10 プレゼントコーナー**
- 20:50 閉会のことば** (武士末副会長)  
ロータリーソング「手に手つないで」
- 21:00 閉会**

### 会長時間

### 幹事報告

- 次回例会は1月7日(月)です。
- 12/17例会ー歳末助け合い募金 54,000円  
ご協力ありがとうございました。

### 本日のプログラム

「家族例会・懇親会」  
18:30～於ANAクラウンプラザホテル広島

### 次回例会(1月7日)

「会長年頭挨拶」 吉田信秀会長  
「年男年女年頭挨拶」 亥年生まれ会員  
長崎清正、温泉川梅代、行武治子、富部秀司、  
佐野庸子、河野宏明、田上克彦、小松原浩平、  
生谷武寛、荒木裕三、山中庸詳、八木 裕、  
杉山顕彦、山本和之、見正伸也、井原倫子、  
馬場崎好美 各会員



## お知らせ

Rotary 米山功労クラブ  
第58回 米山功労クラブ  
広島東南ロータリークラブ殿  
多額のご寄付に対し心から感謝の意を表します  
2018年11月  
公益財団法人ロータリー米山記念奨学会  
理事長 齋藤直美

### 今後の予定

#### ○優良従業員表彰

とき 1月21日(月)例会時  
ところ ANAクラウンプラザホテル広島

#### ○新会員歓迎例会&懇親会 **予告**

とき 1月28日(月)18:30～  
ところ ANAクラウンプラザホテル広島

#### ★インターシティーミーティング

とき 2月2日(土)  
14:00-17:00会議/17:15-18:30懇親会  
ところ リーガロイヤルホテル広島4F  
テーマ 「ロータリーに活力を」  
特別講演 作家・ジャーナリスト門田隆将氏  
「真のリーダーが示した“日本人の生きざま”とは」

#### ★パールハーバーRC表敬訪問

とき 2月8日(金)～13日(水)

「米山功労クラブ」は個人・法人・クラブ扱い全ての特別  
寄付金が対象となり、特別寄付金累計額が100万円を越え  
る毎に表彰されます。今回は58回目の表彰となります。

財団活動にこの一枚。  
～毎日のお買い物や公共料金のお支払いで、財団活動に貢献できます～  
カード年会費 永年無料  
カード年会費 10,000円(税込)  
Rotary International Standard MasterCard  
Rotary International Gold MasterCard

### ロータリーカードをご利用いただくだけで ポリオ撲滅支援にご参加いただけます。

ロータリーカードをご利用いただくと、ご利用金額の0.3%がロータリーに送金され、ポリオ撲滅に役立てられます。0.3%はオリコの負担となりカード会員の皆様には一切負担がかかりません。

#### ＜ポイントによる寄付＞

- ・ロータリーカードのご利用でたままったポイント(単位:スマイル)をロータリー財団へ寄付することもできます。
- ・オリコのポイントサービス1,000スマイル=5,000円分
- ・個人もしくはクラブの年次基金に計上されます。

## 前回 2018年12月17日例会

卓話「美しく・たくましく百寿を迎えるために」～セルフケア・セルフヒーリングの重要性について～  
 (医)あかね会介護老人保健施設シエスタ 施設長 土肥雪彦会員



今年82歳、医師になって55年が過ぎました。広島大学病院時代は消化器外科、腎移植や肝移植が専門でしたが、県病、労災病院病院長をしたあと、11年ほど前から外科顧問としてあかね会土谷総合病院、昨年からあかね会阿品土谷病院・老健セスタで、セカンドオピニオン、医療相談・物忘れ相談外来などを担当しています。

「美しく、健やかに幸福百寿を迎えるために」  
 ～セルフケア・セルフヒーリングの重要性～

広島大学名誉教授・東広島病院名誉院長  
 介護老人保健施設シエスタ施設長 土肥 雪彦

- 1 医者にできること、皆さんができること
- 2 老いても楽しく幸せに生きる～認知症予防の重要性
- 3 調息、調食、調心、調身：心身一如の心得
- 4 立位で出来る重要ボディワーク
- 5 何処でも出来るセルフケア・セルフヒーリング法(土肥式)
- 6 脳脊髄・自律神経調整法：美しく健やか幸福メソッド
- 7 死生観づくり (生きてよし、死んでまた吉の心境)

(広島東南ロータリー卓話 H30.12.17)



Google で「セカンドオピニオン・医療相談外来」を検索すると、あかね会阿品土谷病院がトップに出てきます。お蔭で東京から阿品土谷病院まで医療相談に来られた方もおられ、びっくりです。良医のを見つけ方と掛かり方、治療法の選択などの相談、同時に病気を「治し癒す」主役は患者さんご自身ですから、自己治癒力アップのために代替療法やセルフケア・セルフヒーリング法の指導、物忘れ相談や認知症予防にも尽力しています。

今年、広島県で百歳以上の方は者は 2061 名で女性 1773 名、男性 288 名、最高齢は現在男女とも 111 歳です。そのお一人山下義一さんはパソコン使って「111歳、やっぱり、めでたい」という本まで出しておられます。生老病死：人は生まれ老い、病んで死ぬという四苦の宿命を持っています。惚けない、動ける、人生を楽しみ、美しく健やかに幸福百寿の生涯を送り、安らかに旅立つには、少々智恵と工夫、努力も要ります。

まずは食を整えること。医食同源という言葉もありますが、基本は、食べ過ぎない、良い水、よい食品をホドホドに、50 回以上噛む、ことですね。白米、白砂糖、市販食塩、グルテンを含むパン、パスタ類も控える、そしてガン・老化防止、認知症予防に良い緑黄色野菜、海藻、魚介、玄米、茸、納豆、果物に豆・ナッツ類などを選ぶとよいでしょう。検索するとマインド食、地中海食などお勧めメニューは山ほどあります。

必須脂肪酸でも炎症に繋がりやすいオメガ 6 脂肪酸は控えめにし、炎症を抑えるオメガ 3 脂肪酸が豊富な亜麻仁油、しそ油、魚油などをしっかり取ることが重要。オメガ 7, 9 脂肪酸(マカダミア油、オリーブ油)も美容と健康に良いですね。トランス脂肪酸を含むマーガリン、ショートニング、高温での揚げ物などは炎症性腸疾患、ガン、動脈硬化、認知症などの原因にもなり、要注意です。

でも栄養学も大きな変換期です。微食や不食、殆ど食べないで生きている人も増えており、どんな仕組みでそんなことが出来るか不思議です、善玉腸内細菌が産生するアミノ酸や脂肪酸、酵素などの利用、もう一つは細胞内にオートファジーといって不要物やゴミを掃除し、栄養として再利用する仕組みも見つかっています。楽しみですね。

調息、呼吸法も重要です。禁煙と鼻口喉の浄化も大切、怠ると肺合併症で命に関わります。うがいは清潔だけでなく舌と喉を鍛え、むせる、誤飲するなどの改善にも役立ちます。

「腹式呼吸」で深い呼吸をすれば、脳心肺や全身の血流が改善します。「ハミング呼吸」は鼻から息を吐きながら鼻歌の要領でハミングするだけですが、振動で脳から心肺、腹部まで刺激され血流が良くなります。呼吸の深さとリズムを自在に変える「循環呼吸」は少し難しいですが、「深徐」の呼吸ははくつろぎを、「深速」呼吸は気力の充填をもたらし、「浅速」呼吸は出産時の陣痛も和らげます。この三種を循環しておこなうと、痛み、心身の不快・不調などを軽減し、自律を経も調整され深い癒しに導いてくれます。

調心と調身：重要ですが難度が高いです。でも心身一如、心と身体は一体ですから、心から身を癒やす、体から心を癒やす、どちらからでも可能です。

瞑想や祈りはお勧めです。毎日お経を唱える方は、それだけで寿命が延び惚け防止になると思います。ご先祖の神仏、自分の臓器などにも感謝し、「神さま仏さま、心臓さん、肝臓さんありがとう」というだけで、臓器も喜んで頑張ってくれますよ。

立位で出来るボディワーク 4 種；脊椎・椎間板、脊髄神経に「上下揺すり」、「左右のねじり」、「左右の側屈曲」、「前後の屈曲」をおこなうだけで、31 対ある脊髄神経が活性化され、血流、リンパ

や脳脊髄液循環、内臓、手足の機能も良くなり、体調不良も改善します

あとは脳神経 12 対と自律神経を活性化することです。頸、顎、舌、眼球などを動かす。それに「嗅ぐ、見る、聞く、味わう、触れる」の五感刺激を追加し、耳ひっぱり神門メソッドか耳こすりで上げるとボケ防止に最適です。心身の深奥まで癒されます。

死生観：「ヒトは、どこから来て、なにをして、どこに行くのか」昔からの大きな命題です。あの世のことも気軽に時折想う。それを宇宙との関わりで見ても面白いですね。

いつしか、そんな習慣も身に付き、なんとなく「生きて吉、死んでもまた吉」の心境です。お陰さまで広島東南ロータリーの皆さま、生きとし生けるもの、森羅万象にも少しは恩返しして、愛と感謝を送りながら大いなる母・宇宙に帰れそうです。有り難うございました。

脳脊髄・自律神経調整法:「美しく健やか幸福メソッド」



- 1 親指は下顎角後部、人差し指は耳介後部、中指を神門に、小指を目尻(こめかみ)に当てる。きれいなキツネ目を作る。(顔面神経、三叉神経、迷走神経、唾液腺など刺激する)
- 2 上後方に揺らし、顔面、脊椎などにヴァイブレーションを掛ける。
- 3 “小顔になれ” “美しくなれ” “二十代の美しさ、元気を思い出す” “幸福です。百寿たのしみです” など呪文を唱える。  
言葉の力、言葉も活用する。(土肥メソッド)

**12月17日** 累計：971,000円 (本例会35,000円)

○久保和浩：昨日12/16ゴルフ例会にて 天候には恵まれませんでしたが、ハンディと同伴メンバーに助けられ優勝することが出来ました。ありがとうございました。

(2口) ⇒ とばっちり 高橋心理 (1口)

○八木 裕・宝迫信義：ソフトテニス日本リーグが12/14～16の3日間で開催され、広島市を活動拠点とするNTT西日本ソフトテニス部が9連覇を達成しました。(各1口×2=2口)

○江角 優：12/4(火)第2回経営研究会を開催しました。お忙しい中、講師を務めて頂いた広銀荒木会員・参加して頂いたメンバーの皆様ありがとうございました。(1口)

○温泉川梅代：先週医師婦人会 みどり会 鈴が峰GC 45-42/87 ベスグロ。久しぶりの80台でした。(1口)

○君島龍輝：今日は妻の誕生日でした。(1口)

○土肥会員の『高血圧は自分で治せる』の本を買われた方 佐野庸子、田上克彦、山下泉、古本由美、中谷一彌、中脇令子、吉田範子、要田昭治、藤元秀樹、岡本幸士 (計10口)



ゴルフ優勝の久保和浩君

今日は何の日にて、

①明治ブルガリアヨーグルトの日です。毎日欠かさず ヨーグルトを食べる方 武士末 修、古本由美、伊藤正樹、小松原浩平、要田昭治、杉山顕彦、鳥居比路、吉田範子、山中庸詳、安東則好 (計10口)

②飛行機の日(ライト兄弟の日)です。毎月1回以上飛行機を利用する方 小松原浩平、菅 富誉樹、吉岡民登、温泉川梅代、山中庸詳、上原 亮 (計6口)

かえるBOX (計1口)

在広ロータリークラブ 例会臨時変更のお知らせ

12/26(水)	広島東RC、広島陵北RC
12/27(木)	広島北RC、広島西RC、広島安佐RC
12/28(金)	広島南RC、広島城南RC
12/31(月)	広島東南RC、広島中央RC、広島廿日市RC
01/04(金)	広島南RC、広島城南RC
01/07(月)	広島廿日市RC
01/08(火)	広島安芸RC
01/09(水)	広島陵北RC
01/17(木)	広島安佐RC
01/21(月)	広島中央RC、広島廿日市RC
01/23(水)	広島東RC、広島陵北RC
01/24(木)	広島北RC、広島安佐RC
01/28(月)	広島東南RC
01/31(木)	広島北RC

## 広島東南ロータリークラブ2019年1月行事予定

1月は「職業奉仕月間」です

日付	例会・プログラム	クラブ行事他	委員会活動	同好会
1-	1 / 休会(振替休日)			
10-	7 / 第2722回例会 「会長年頭のご挨拶」 「年男・年女年頭のご挨拶」 長崎清正、温泉川梅代、行武治子、 富部秀司、佐野庸子、河野宏明、 田上克彦、小松原浩平、生谷武寛、 荒木裕三、山中庸詳、八木 裕、 杉山顕彦、山本和之、見正伸也、 井原倫子、馬場崎好美各会員	7 / 定例理事役員会	7 / 100万ドル食事	12/ ゴルフ同好会 12/ " 新年会 18:30 ~ PAN
20-	14/ 休会(成人の日)	16/ 在広RC合同幹事会		
31-	21/ 第2723回例会 「優良従業員表彰」 職業奉仕・経営研究担当	21/ 次年度理事役員会  1/27 を含む1週間は 追悼記念週間 27/ 第11期RLI-2710 分科会研修パート1 10:00-17:00 於YMCA	21/ 優良従業員表彰	21/ 麻雀同好会
	28/ 第2724回例会 「新会員歓迎例会・懇親会」		28/ 新会員歓迎懇親会 18:30 ~ 於 ANA	31/ 郷土文化同好会 新年会 18:30 ~

## 追悼記念週間 (Remembrance Week)

1947年1月27日は、ロータリーの創始者 ポール・ハリスの命日です。

1989年10～11月の理事会において、毎年この1月27日を含む1週間を、物故ロータリアンの冥福を祈り、生前の貢献を記念する週間として「追悼記念週間」と指定しました。