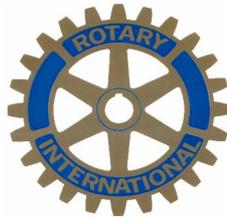


KUMAGAYA SOUTH
Rotary Club of
Saitama RI
Dist. 2570



2004.8.18

CELEBRATE ROTARY

President : kazutaka Ri
Secretary : Masayuki Tanazawa
Hotel Sun Route , kumagaya
Akebonocho2-22 kumagaya shi

No.6

Glenn Estess , Sr .
RI President,2004-05
Yasuo Hashida Gouverneur
RI Dist 2570

第332回 家族納涼例会

本日のプログラム 8月25日(水)
卓話 (熊谷警察署長)



ホテルガーデンパレス チャペルにて



乾杯 ~





会 長 挨拶

会長 李 一孝

皆さん今晚は、会員のご家族の方、ようこそいらっしゃいました。今日は皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。今日は家族の方がロータリーにきてよかったと思えるように、少しお話ししたいと思います。資料をご覧ください。健康と呼吸についてお話しします。これは月曜日の朝日新聞の広告を切り抜いてきました。左の下の「ゆほびか」という雑誌のダイエットのところを見てください。ローカーボダイエット、腸内クリーニングダイエット、スープカレーダイエット、アイスコーヒーダイエットと書いてあります。何かよくわかりませんが若い女性がスタイルを気にして、これを順番にやっていったら身体がおかしくなっていくと思います。健康雑誌を見て健康を害してしまうのです。これらの健康雑誌を作っている人は医者でも歯医者でも医療にたずさわっている人でもありません。だから無責任に記事を作っていきます。それぞれの民間療法の中にはよい物もあるでしょう。しかしそれがどんな人にあっているかは本来専門家が判断すべきです。「壮快」という雑誌も「健康 365」という雑誌も同じように無責任です。きな粉ドリンク、水ヒル、ナンバ歩き、鎖骨こすり、膝痛がいきなり解消とうまいことばかり書いてあります。右上はNHKの物です。健康雑誌があまりにも売れるので、NHKも黙っていらなくなったのだと思います。さすがに情報が医学的です。いい加減ではありません。皆さんマスコミに踊らされてはいけません。本質をよく考えてください。私は何千人という歯周病で悩んでいる人を診てきました。健康のためになにが大切かずっと考えてきました。健康のため、又生命を維持するためにも空気の中の酸素が大切なのです。どのように呼吸するかが健康にとっても大切なのです。明治時代、丹田呼吸法という物を藤田靈斎という人があみ出しました。この丹田呼吸法は簡単に言うと炭酸ガスを徹底的に吐き出して、普通の呼吸ではとうてい得られない大量の酸素を体内に取り入れる呼吸法です。その結果全身の細胞の活性化がはかられ病気になりづらい身体になります。私はその道場に通っていたことがあり、そこで教えていただいた事をさわりだけご紹介します。「呼主吸従」という言葉があります。まず息を出すことが正しい呼吸の順序です。吐いて吸って呼吸と書きます。吐くことだけに気持ちを集中しましょう。そうすると自然に空気は体の中たくさん入ってくる。「入息短、出息長」という言葉も

あります。入る息は短く、出る息は長くということです。一回吐くのを10から30秒、できれば一分位、吸うのは1から2秒です。このような呼吸を3分から5分やりましょう。長い程良い、雑念が無くなります。このような方法で瞑想状態に入る人もいます。関心のある方には後ほど詳しく説明します。どうか皆さん是非健康になっていただきたいと思います。

幹 事 報 告

幹事 棚澤 正行

1. ロータリーの友事務所より
クラブ雑誌委員長宛に「経営理念」をご紹介したいと申出がありました。
会員の皆様には後ほどFAX致しますので、経営理念を決めている会員の方は事務局までご返送下さいますようお願いいたします。
2. 8月16日(月曜日)
深谷産業会館へ李会長と青少年交換留学生 35期カウンセラー会議に行っていました。

委 員 会 報 告

- 出席報告
例会日 8月18日

| 会員数 | 出席 | 欠席 | MU | 出席率 |
|-----|----|----|----|-------|
| 40 | 18 | 20 | 1 | 48.7% |

お客様

李会長ご家族、飯田会員ご家族、横堀会員ご家族、田島会員ご家族、馬場会員ご家族、吉田会員令夫人、棚澤会員令夫人、岡部会員令夫人、佐川会員令夫人

- ニコニコBOX

李一孝会長

前回のガバナー補佐訪問は皆様のご協力により大成功でした。ありがとうございました。
今日は楽しくビールを飲みたいと思います。

棚澤正行幹事

本日は家族納涼例会にたくさんの会員、ご家族の方に出席頂きありがとうございました。
親睦委員長を中心に委員の方がたのご努力により

この様に盛大に納涼例会ができました事は幹事として大変感謝しております。ありがとうございます。

吉田博三委員

納涼例会二人でお世話になります。
よろしく申し上げます。

岡部俊之会員

今日は運転手付で！
のむぞ～。

田島武会員

家族納涼例会を楽しみにしております。
今晚は妻と孫と3人でお世話になります。
宜しくお願い致します。

遠藤信行会員

今日は納涼例会たのしみです。

澤田将信会員

にこにこ 澤田です。

飯塚幸一会員

大家族で参加させて頂きました。皆さん夏の暑さに負けないで頑張りましょう。

佐川順一会員

皆さんお暑うございます。本日は久しぶりで夫婦でおじゃまします。腹いっぱい食べて帰ります。

富山弘文会員

本日は納涼例会にガーデンパレスをご利用いただきありがとうございます。
時間のゆるすかぎりごかつろぎ下さい。

棚澤祥美様

皆様こんばんは。暑い日で“納涼例会”という言葉がぴったりの一日となりました。
楽しいひとときをすごさせていただきます。
どうぞよろしくお願い致します。

間宮真路会員

本日は所用で欠席致します。宜しくお願い致します。

馬場孝会員

本日は子供と一緒に出席させて頂きました。宜しくお願い致します。

清水武会員

残暑ももう少しで終わるでしょう。皆様体調にお気を付け下さい。納涼例会たのしみです。

訂正とお詫び

前回(331回)会報の委員会報告におきまして、クラブ会報委員会・IT担当の加藤博会員の報告の箇所、ホームページのURLを間違えて記載してしまいました。正しいURLは<http://www.ksky.ne.jp/~ksr/>です。ここに間違えたことをお詫びし訂正致します。

熊谷南ロータリークラブ

クラブ会報委員会 大野英夫・馬場孝・
猪俣信雄・埼玉勝・佐川順一・加藤博・
下田真弘・丑久保紀美

TEL 048-522-6143

FAX 048-522-6153

E-mail: ksr@ps.ksky.ne.jp

<http://www.ksky.ne.jp/~ksr/>