



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Weekly Report

RI 会長テーマ Reach Within to Embrace Humanity

クラブ会長テーマ 己を理してクラブと社会に貢献しよう

第 2091 回例会

日 時 : 平成 24 年 4 月 25 日

会 場 : 例会場

司 会 : SAA

井上委員

開会点鐘

関 会長

斉 唱 : ロータリーソング「それでこそロータリー」

お客様の紹介

関 会長

川上 進盟 様 (卓話講師: 調圧ルーム開発者)

中島 邦明 様 (卓話講師随行)

石尾 典久 様 (東京立川 RC)

会長報告

関 会長

- 2012-13 年度「地区会員増強・維持計画」のご案内
出席対象者 次年度 板倉会長・小澤(谷)幹事・
小川理事・杉田会員増強委員長

日 時 5 月 29 日 (火) 15 時

場 所 ハイアット・リージェンシー東京

- 地区ロータリアンのための RYLA セミナー開催

日 時 6 月 2 日 (土) 15 時

場 所 国立青少年オリンピックセンター

参加される方は 5/25 までに事務局へ申込下さい

幹事報告

木島幹事

- ポリオ撲滅チャリティコンサートご協力のご案内

日 時 6 月 6 日 (水) 18 時 30 分開演

場 所 赤坂 草月会館

チケット代 6,000 円 (30%がポリオプラスに個人寄付)

ニコニコBOX

北島親睦活動委員

●石尾典久様 (東京立川 RC) 久し振りに御世話になります。

●関会長 昨日は東京夏日ということで熱い日でした。今日は又すがすがしい日です。例会場に来るのがもったいないと思っておられる方はいないと思いますがいかがでしょうか?今日の卓話楽しみにしております。

●木島幹事 お花見が終わったと思ったら、もう 4 月も末になってしまいました。実に短い春でしたね。川上進盟さんの卓話ありがとうございます。お名前同様難しそうな内容のようですが、参考にしようと心して拝聴させていただきます。

●津戸会員今日の川上先生の卓話、楽しみに拝聴いたします。立川 RC の石尾さんようこそお出で下さいました。

●秋廣会員 本日の卓話の講師川上先生マネージャーの中島さん、お忙しい中よくいらっしやいました。私も立川の進盟ルームに時々通い、少々若返っております。できればもう少し毛が生えることを期待していますが。本日は宜しく願いいたします。

●プログラム委員会(伊東会員) 川上進盟様ようこそ卓話においでくださいました。ありがとうございます。若返ることのできる調圧ルームのお話とても楽しみです。

ニコニコ BOX 合計 19,000 円 累計 1,155,000 円

出席報告

本間出席委員

4 月 25 日 在籍 47 名中 出席 42 名

前々回 (4 月 11 日) の 出席率 97.62 %

閉会点鐘

関 会長



R. I. 第 2750 地区 多摩中グループ

東京国立ロータリークラブ

会 長: 関 重 寿 幹 事: 木 島 常 明

例 会 日: 毎 週 水 曜 日 例 会 場: 谷 保 天 満 宮 社 務 所 2 階 東 京 都 国 立 市 谷 保 5209 TEL042-576-5123

事 務 所: 東 京 都 国 立 市 中 1-9-36 KK ビル 4F TEL: 042-575-0770 FAX: 042-572-8666

E-mail: kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp

U R L: http://kunitachi-rc.com/

会 報 委 員: 遠 藤 直 孝 山 口 康 雄 岡 本 貞 雄 辻 伸 敏



川上 進盟 氏

■講師紹介

秋廣会員

川上先生は1941年(昭16)、満州のお生まれで70歳です。水戸工業高校科学科を卒業されて、呉羽化学工業(株)の研究所に勤務され200件程の特許出願に関与されました。30代の時に登山家の今井通子さんの講演を聞いて興味を持ち、定年後に気圧と酸素の調整で60兆ある人間の細胞が活性化するという調圧ルームを考案されました。ご縁があって、家内が病気の関係から自己免疫力を高めようと通っており、私も時々行っております。

■悪くなる前の予防が肝心です パンフレットre-karadaより

昔から深呼吸が良いと云われるように、病気を予防するには、意識的に酸素が細胞にまで届くよう心がけることがとても大切です。そして、深呼吸をするよりはるかに多くの酸素を細胞へ届けることができるのが調圧ルームのしくみです。

また、細胞に酸素がたっぷり届いていると、食事の栄養量が変わらなくても、生み出される生命と治癒のエネ

ルギー量は莫大に増加します。燃費の良いからだになるかわです。

逆に、精製・加工食品のような、血糖値をすぐ上げる食品を摂っていると、体内では燃焼させるものが多すぎて、酸素が少なくなり、栄養と酸素のバランスが悪くなって、命の炎はうまく燃えず、エネルギーも熱も低くなってしまいます。

実際に、進盟ルームで過ごしている方々の心拍数は上がることもなく、おだやかなままで、読書をしたり、隣席の人たちとおしゃべりを楽しんだりすることがまったく苦になりません。むしろ、疲れ知らずで数時間を快適に過ごすことができるのです。

■最後に「進盟ルーム」について

与謝野晶子「やは肌の 熱き血潮に ふれも見で さびしからずや 道を説く君」熱き血潮に触れるためにはエネルギーがないと駄目なんです。立川にある進盟ルームに入ってみてください、1ヶ月たつとエネルギーが満ちて元気になってきます。

趣味・遊・YOU

第3回

齋藤 博人 会員

三井住友銀行国立支店長の齋藤会員の趣味はウォーキングと写真を撮ることです。

ウォーキングを始めたのは今から約6年前。40歳の太台に乗り、若い頃には気にならなかった疲れ、そして運動不足と溜まる一方のストレスを解消するため、気軽にできる運動として休日に1~2時間程度散歩をするようになったことがきっかけとのこと。

メインコースは平日の通勤ウォーク(平日は単身帰宅中のご実家⇄新秋津駅:往復約50分)、休日には葛飾のご自宅周辺、そしてご実家のある清瀬市内周辺とのこと。清瀬市内に現在も点々と残る雑木林の中の小道を歩くと、少年の頃の懐かしい思い出がたくさんよみがえってきて、日々の疲れがとれ、とても心身が癒されるそうです。

そして、歩くことから派生した趣味が写真を撮ること。ウォーキング途中の何気ない風景や、道端に咲く花や木々などを気の向くままに被写体としておさめ、それをピクチャーカードにしているそうです。手作りのピクチャーカードで、その時々思い浮かんだ言葉を添えて手紙を書くことも…。

清瀬市の雑木林といえばスタジオジブリの代表作品であるトトロの舞台になった田舎町、古き良き武蔵野の雰囲気は今も残った場所として知られています。今回のインタビューを通じて齋藤支店長の優しい人柄、明るく健康でいられる秘訣、そしてロマンチックで夢のある

趣味の原点を理解できたような気がしました。

最後になりますが、齋藤支店長から一言。「二週間連続で誌面を頂き、申し訳ございませんでした。」

追記 ウォーキングの効果について!!

ウォーキングというのは足を動かすということと、腕を振るという運動で、有酸素運動の典型とも言えます。ウォーキングを実践することで全身の血液の循環が促され、体内の脂肪を燃焼させ、内臓などに不要に蓄えられた脂肪が減っていく、すなわち肥満防止効果と血液の流れがよくなることで高血圧などの症状も軽減されます。

脂肪が燃焼するためにはある程度の時間が必要になりますから、ウォーキングをするのであれば、最低でも30分、毎日、毎週といったウォーキングの継続によって徐々に体調が良くなっていきます。国立ロータリークラブの皆様も是非、ウォーキングを習慣づけて下さい。

(文:辻 伸敏)



結果は解らないのです。赤い花が咲くとは、思ってもいませんでした。成功でも失敗でもなく、赤い花が咲きました。そうか、成功の法則なんて、ないのかもしれない。あるとしたら、ひたむきに、ひたすらに生きることも出来ない。

ひたむきに
ひたすらに