



# Weekly Report

RI 会長マーク・ダニエル・マローニー

クラブ会長テーマ

Enjoy rotary , Enjoy to serve

## 第 2423 回例会報告

日 時：令和1年9月11日（水）

会 場：例会場

司 会：S A A

開会点鐘

齊 唱：ロータリーソング「日も風も星も」

お客様の紹介

本日はいらっしゃいません

幹事報告

●米山記念奨学会より クラブ寄付総額4千万円達成感謝状をいただきました。

●メイクアップに関するアンケートについて、今月末までに回答をお願いします。

●9月22日(日)万灯行列を見る会を事務所にて行います。11時くらい頃から居りますので、時間のある方はお立ち寄りください。

幹事報告

●地区より 九州北部豪雨被災者救援金の依頼  
本日の卓上募金 34,500 円と国際奉仕募金残金より 15,500 円、合計 5 万円を送金いたしました。

●PBG 学生短期東京滞在支援プロジェクト会議

日時 9月26日（木）15時

場所 ハイアットリージェンシー東京

出席 三田国際奉仕委員長

北島青少年奉仕委員長

●地区「公共イメージセミナー」開催

日時 10月15日（火）15時

場所 ベルサール東京日本橋

出席 岡本正伸広報・IT 委員長・千葉地区委員

委員長報告

●寺澤 50 周年記念誌副委員長 記念誌を配布いたしました。今までの歴史を踏まえて編集しています。岡本貞雄記念誌委員長が体調を崩しながらも完成していただきました。感謝申し上げます。今後も 60 年 70 年と続きますので岡本貞雄会員のアドバイスをいただきながら作っていただきたいと思います。60 ページ喜連元昭会長のお名前を間違っておりました。大変申し訳ございませんでした。訂正をお願いいたします。

●本多親睦活動委員長 10/9 スポーツ例会、雨天の場合は例会のみ開催いたします。16時に高尾ビアマウント集合になります。ケーブルカーを使用しないで下から歩く方がいましたら検討します。

ニコニコBOX

北島正典親睦活動委員

●遠藤常臣会長 台風 15 号が猛烈な強さで首都圏を通過して行き各地で被害が報告されていますが、皆さんの自宅等は大丈夫だったでしょうか。我家は被害らしい被害はありませんでした。二階堂会員の卓話楽しみにしています。

●喜連絃子幹事 二階堂さんの卓話楽しみにしています。認知症予防のハーブを教えてください。

●小澤孝造会員・近藤会員 心身に良いハーブのお話し楽しみに聞かせていただきます。

●岡本正伸会員・寺澤会員 二階堂さんの卓話楽しみに拝聴させていただきます。時間内で終わる事を期待致します。

●秋廣会員・遠藤直孝会員・北島正典会員・伊藤明会員・本多会員 二階堂会員の卓話とても楽しみにしています。

●本間会員 本日の卓話の講師、二階堂会員にお願い



RI 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 遠藤 常臣 幹事 喜連 絃子

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

事務所：東京都国立市谷保5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL: kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB: http://kunitachi-rc.com/

会報委員：青木 健・秋廣道郎・木島常明・山岡眞茂・小沢国寛

し楽しみにしていましたが、職業奉仕で申し訳ございませんが早退いたします。よろしくお願ひします。

- 喜連元昭会員 二階堂さん頑張って下さい。
- 岡田会員・秋山会員 二階堂会員の卓話、期待しています。
- 関俊之会員・北島清高会員 本日の二階堂会員の卓話“メディカルハーブ”大変興味深く、又楽しみに拝聴させていただきます。ガンバレ!!
- 三田会員 二階堂さん卓話楽しみです。
- ゴルフ同好会(本間会員・村上会員・時田会員)

9月5日小金井カントリークラブに於いて、ゴルフ同好会同好会会長杯が開催されました。優勝本間会員・準優勝村上会員・3位時田会員となりました。本間会員はハンデに助けられ恥ずかしながら優勝できました。

\*ニコニコ BOX 合計 53,000 円 累計 557,000 円

### 出席報告

伊藤明出席奨励委員

9月11日 在籍50名中 出席39名

前々回(8月28日) 休会

### 閉会点鐘

遠藤常臣会長

## 卓話

### 「メディカルハーブとは」

二階堂由佳会員



#### ■講師紹介

関俊之プログラム委員長

二階堂会員は(株)セレモアにお勤めです。前職の調剤薬局の時2011年に日本メディカルハーブ協会「ハーバルセラピスト」という資格を取得されています。男女関係なく体に良いので、きょうはお話し大変楽しみにしています。

#### ■メディカルハーブとは

二階堂由佳

ハーブとは 一般に生活に役立つ香りのある植物のことを言い、活用分野としては料理・染料・ポプリなどのクラフトやガーデン造り等多岐にわたります。この中でも、美容や健康管理を目的に活用する領域をメディカルハーブ(植物療法)と呼んでいます。

#### ■メディカルハーブの機能

1. 抗酸化作用
2. 生体防御機能の調節作用(自然治癒力)
3. 薬理作用
4. 抗菌・抗ウイルス作用
5. 栄養素の補給

#### ■メディカルハーブ 安全性の分類

AHPA(米国ハーブ製品協会)は約650品目のメディカルハーブについて安全性の観点から評価を行い、4つのクラスに分類しています

クラス1: 適切に使用する場合、安全に摂取することができるハーブ

クラス2: 記載された植物含有成分の使用に関する資格がある専門家(医療従事者)による特別な指示がない限り、以下の使用制限が適用されるハーブ

- 2a: 外用のみ
- 2b: 妊娠中に使用しない
- 2c: 授乳期間中に使用しない
- 2d: 注射にあるような他の特定の使用制限がある

クラス3: 以下のラベル表示を勧告する重要なデータが確認されているハーブ

「医療従事者の監督下でのみ適切に使用すること。」ラベルには次の適正使用情報を記載しなければならない。用量・禁忌・生じ得る有害作用および薬物との相互作用、ならびに本品の安全使用に関する他の関連情報。クラス4: クラス分類のための十分なデータが入手できないハーブ

■いろいろな精油(アロマイル) 精油(アロマオイル)は、植物の花や葉や果皮などから、蒸留法・圧搾法・溶剤抽出法という方法により抽出されます。

<p><b>ローズマリー</b></p> <p>【学名】 Rosmarinus officinalis 【原産国】 チュニジア 【科名】 シン科 【使用部位】 葉 【抽出方法】 水蒸気蒸留法</p> <p>料理でもおなじみのローズマリーは抗酸化力に富むため「若返りのハーブ」として知られ、血液循環を促進するとともに記憶力を高めます。冷えなどの循環不良にオイルマッサージとして用いられますが、ラベンダーやゼラニウムなどバランスを保つ精油とブレンドすることで、より一層穏やかな作用がえられます。</p> <p>精神疲労などで気持ちに乱れがあり、物事に意識を集中させることが難しいときに、効果を発揮します。やる気や自信を喪失した心を、明るく前向きな心してくれます。</p>	<p><b>レモン</b></p> <p>【学名】 Citrus limon 【原産国】 日本 【科名】 ミカン科 【使用部位】 果皮 【抽出方法】 水蒸気蒸留法</p> <p>頭をスッキリとリフレッシュする働きがあり、集中力や記憶力、理解力を高める効果があるとされています。血行をよくして体を温めて、老廃物を排出する効果があるとされており、冷え性やむくみの改善に有効です。また、殺菌作用や消毒作用により、室内の空気を清浄化し、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防になります。その他、消化を促進させる作用もあり、特に油っぽい食事をした後の消化不良などに有効です。</p>
<p><b>ベルガモット</b></p> <p>【学名】 Citrus bergamia 【原産国】 イタリア 【科名】 ミカン科 【使用部位】 果皮 【抽出方法】 圧搾法</p> <p>鎮静作用と高揚作用の両方をおあわせ持っていますので、情緒が不安定なときに役立つ精油です。怒りやストレスなどの不快感を和らげて、気持ちを落ち着かせてくれます。また、不安や憂うつなどの落ち込みをときに元気を与えてくれます。不眠にも効果的です。神経系のトラブルに優れた効果を発揮します。ストレスによる下痢や便秘、食欲不振過食にも有効です。ベルガプテンなどの光感作を起こす成分を含むため、皮膚に用いた場合は紫外線避けることが必要です。</p>	<p><b>スイートオレンジ</b></p> <p>【学名】 Citrus sinensis 【原産国】 フラジル 【科名】 ミカン科 【使用部位】 果皮 【抽出方法】 圧搾法</p> <p>リフレッシュやリラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。</p> <p>また、安眠を促す精油としても知られていますので、就寝前に香らせることによります。胃腸の調子を整える作用があり、下痢や便秘などの胃腸のトラブル全般的に効果が期待できます。また、食欲を増進させる作用もある為、食欲不振の方にもおススメですが、逆にダイエット中の方は注意が必要です。作用も穏やかなので、子供にも安心して使用できます。</p>
<p><b>ゼラニウム</b></p> <p>【学名】 Pelargonium graveolens 【原産国】 エジプト 【科名】 フウロソウ科 【使用部位】 葉、莖 【抽出方法】 水蒸気蒸留法</p> <p>ゼラニウムはほのかに甘く少しローズに似た芳香の中に、ミントのような香りを含んでいるのが特徴です。香りがローズに似ていると良く言われますが、実際の香りはそれほど似ているというわけではありません。不安定な気持ちや気分の落ち込みを和らげ心を明るく高揚させる働きがあると言われており、バランスを回復して穏やかな気持ちを蘇らせてくれます。アロマバス・トリートメント・温湿布などお勧めです。また、昆虫忌避特性があり、シトネラ・レモングラス・ユーカリと同様に虫除けにも使えます。</p>	<p><b>ラベンダー</b></p> <p>【学名】 Lavandula angustifolia 【原産国】 フランス 【科名】 シン科 【使用部位】 花・葉 【抽出方法】 水蒸気蒸留法</p> <p>「万能精油」とも呼ばれる程に用途が広く、作用が穏やかなので、お子様に対しても安心して使用できる精油です。心地よい穏やかなフローラルの香りは、緊張や不安感を解いて、気分をゆったりと落ち着かせてくれます。心地よく眠りたいときの寝る前の香りとしても大変適しており、寝室にアロマランプで香らせる他、就寝前のアロマバスなど様々な用途で使用できます。また、就寝前のアロマバスなど様々な用途で使用できます。また、殺菌作用もあり、切り傷・火傷・日焼けなどのお肌のトラブルにも効果を発揮します。ニキビなどにも効果が期待できるのでスキンケアにも利用できます。</p>

#### ■アロマスプレー 準備するもの

- ・お好きなアロマオイルー 6 滴
  - ・無水エタノールー 3 ml
  - ・精製水ー約 27 ml
  - ・スプレー容器ー 30 c c
1. 容器に無水エタノールを入れる。
  2. お好きなアロマオイル 6 滴を入れよく振る。
  3. 精製水を入れ分離しないようよく振る。
- ※ 2 週間以内には使い切るようにしましょう!