

Rotary Club of AMA weekly report.



2024~2025年度
国際ロータリーテーマ

ロータリーの
マジック



2024-2025年度 RI会長 ステファニー A. アーチック
第2760地区ガバナー 吉川 公章
会長 後藤 裕一 副会長 板津 和博
幹事 神野 恭寿
例会日 毎週月曜 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル 17Fルビナス
【公共イメージ向上委員会】
委員長 竹田 竜一郎 副委員長 白井 幹裕
委員 黒野 謙太郎・中西 巧・山田 広明

【事務所】〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2024年 8月 5日(晴れ) 第1週 第2477回例会

Song ”君が代・奉仕の理想”
Guest 米山奨学生 バトスフェ・ガンボロルさん

Attendance

会員	63名	欠席	10名	出席率	82.14%
----	-----	----	-----	-----	--------

President Time 後藤裕一 会長



皆さん、こんにちは。本日は卓話者に沖堂靖子様をお迎えして、「子供たちが生きることには希望を抱ける健康な社会 ~愛・希望・恩送り~」と題したお話をさせていただきます。沖堂様よろしくお願いいたします。

さて、8月のロータリーは会員増強・新クラブ結成推進月間です。8月1日に開催された2024-25年度2760地区会員増強セミナーに、神野幹事、中島会員増強委員長と共に参加してまいりました。「自クラブを1年間に51名純増させた会員増強の達人」RI2840地区田中久夫バスターガバナー(高崎RC)の講演、2023-24年度会員増強優秀クラブ表彰と成功体験談の発表、会員増強手法の分類とボ

イントなどの説明をうけてまいりました。田中久夫バスターガバナーの講演は「クラブ活性化」を阻む5つの壁という各クラブに共通する問題点そしてそれへの対処方法に関して巧みに参加者を引き込まれ、大変盛り上がった講演でした。詳細に関しては中島会員増強委員長に行っていただく8月19日のクラブフォーラムで触れられると思いますが今後の会員増強のみならず会の運営にも活用してきたいと思えます。また、関連すると思えますが臼井バスター会長から会長挨拶で参考になるからと伊丹ロータリークラブの深川純一さんが著された純ちゃんのコーナー(ロータリー3分間情報)という書物を頂き、読ませて頂いております。読み進める中で今の時代感覚では難しいかなと思えるところもありますが、ロータリアンとしての気づきとなるところがたくさんありました。その中の1テーマに「ロータリーの親睦とは？」の一文がありそこに先輩会員においては記憶されている方のみえると思いますが1989-90年度のRI会長ヒューM.アーチャーさんが掲げられたテーマが「ロー

Today	8月19日(第2478回)
担当	中島英之 会員増強委員長
演題	クラブフォーラム
	会員増強委員会
Next Week	8月26日(第2479回)
担当	稲垣秀樹 プログラム委員長
演題	卓話「くすりやさんが話す薬の話・ ステージレースを走ってみた」 (有)ペンギン薬局 取締役 田中なおい氏 (名古屋丸の内RC)

タリーを楽しもう」だったそうでした。本年度のあまロータリークラブのテーマ「楽しくやろうあまロータリークラブ」と35年の歳月が流れた今に同様のテーマを掲げ、クラブの活性化に繋げていこうと考えたのは偶然とはいえ驚きました。また、米山梅吉の「ロータリーは奉仕クラブでない。クラブは奉仕するロータリアンを育てるところ。」との言葉が紹介されておりました。例会に出席し、親睦のうちに例会を楽しみ、己の足らざるところを他のロータリアンに学びあう、自己研鑽に励み成長していく。酒席、旅行、趣味の会を楽しむ中で、自分の足りないところを他のロータリアンから学ぶ姿勢を持つこと、すなわちロータリアンが互いに学びあうことによって自らを高めあうことが「ロータリーの親睦」と書かれておりました。言い方は変われどもロータリーを楽しむことが大事であり「お互いに学びあい、自らを高めあい「Service above self(超我の奉仕)」を実践していきたいと思ひます。

Secretary Report

神野恭寿 幹事

- 1 ロータリーレートが8月1日より1ドル154円（7月161円）に変更となりました。
- 2 次週8月12日（月）は山の日の振替による休会です。次回例会は8月19日（月）となります。
- 3 事務局お盆休みのお願ひ
8月10日（土）～8月18日（日）



米山奨学生 バトスフェ・ガンボロルさんに奨学金贈呈

ニコボックス

ご投函有り難うございます

後藤裕一 会長

本日は沖堂靖子様に卓話をお願いしております。沖堂

様、よろしくお願いいたします。

8月3日の理事会懇親会参加の皆様、お疲れ様でした。楽しい時を過ごせました。有難うございます。猛暑が続きます。お体に気をつけ、元気に参りましょう。

板津和博 副会長

セント・ロウ株式会社取締役ヨガセラピスト沖堂靖子様、本日卓話、よろしくお願いいたします。後藤裕一 年度役員・理事懇親会にご参加の皆様、お疲れ様でした。神野幹事、素敵な段取りしていただき、有難うございました。

神野恭寿 幹事

理事会懇親会参加の皆様、お疲れ様でした。皆様と楽しい時間を過ごす事が出来ました。沖堂様、本日の卓話楽しみにしております。

西川広樹君

卓話、よろしくお願いいたします。

伊藤英毅君

暑いですねえ～。背広なんかとても着る気にはなりませんね。以前はどうしていたのでしょうか。

田中正博君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

本日の卓話、沖堂靖子様、どうぞよろしくお願いいたします。

服部竜也君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

池崎晴美君

サバンナ230kmマラソンまであと1ヶ月です。毎週末暑さの中、30～40kmのトレーニングで体力限界ですが、ゴール目指して頑張ります。多くの皆さんから応援いただき、有難うございます。

稲垣秀樹君

本日の卓話、沖堂靖子様、どうぞよろしくお願いいたします。

児玉憲之君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

黒野晃太郎君

暑さに少々参ってます。ファイト！

光岡正彦君

本日の卓話、沖堂靖子様、どうぞよろしくお願いいたします。

す。

水野 眞君

会報の記事、有難うございました。生前ガールスカウト、ソントクラブで活躍していました。

水谷安紀君

本日の卓話、沖堂靖子様、どうぞよろしくお願い致します。

小倉廣三君

パリオリンピックが折り返しに入りました。日本選手の皆様、感動を有難う。松山君、銅メダルおめでとう。

大竹敬一君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

大西晃弘君

本日の卓話、沖堂靖子様、どうぞよろしくお願い致します。

酒井和雄君

皆様、暑中お見舞い申し上げます。

山田幹夫君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

横井久雄君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

合 計 72,000円

卓

話

「子供たちが生きることには希望を抱ける健康な社会

～八紘一宇・君が代～

セント・ロウ株式会社

取締役 沖堂靖子様



1. 自己紹介と呼吸について

・私のことは、元祖日本ヨガの末裔と覚えていただけたら嬉しいです。コロナ禍で東京から名古屋に転居してきて4年、現在は名古屋の伏見駅から徒歩2～3分、錦2丁目で経営者の方が約8割の、心身の調律パーソナルスタジオを開いています。詳細はインナーチューニング®のサイトを見ただけでしたら有り難いです。

☞伏見パーソナルヨガ

<https://www.inner-tuning.jp/>

・皆さんで深呼吸体験

(各々で自分が思う深呼吸をその場で行っていただく)

・『呼吸』は読んで字の如く、“吐く息”から始めるのが良い呼吸であり、吸う息から始めた人は、普段から呼吸が浅く、質が低くなってしまっている可能性が高いです。

・脳を冷やす疲労回復に繋がる質の高い呼吸法の紹介
鼻呼吸=鼻から吐いて、鼻から吸うことで脳を冷やす効果等のメリットと熱中症対策にもオススメです。

2. ヨガのルーツと元祖日本ヨガ

・配布していただいた自己紹介用紙を参照に…

マハトマ・ガンディー師と寝食を共にして日本にヨガを広めた、私の大叔父の元祖日本ヨガのことなど、お時間が許す時に、日本の歴史を振り返ると共にサイトに立ち寄っていただけたら嬉しいです☺

☞ 沖正弘記念館

<https://okimasahiro.yoga/>

・先人がのこしてくれた本来のヨガの可能性と、“日本ヨガの父と愛称された”大叔父の本の紹介

『ヨガの喜び』（光文社知恵の森文庫）

<https://amzn.asia/d/3nL9Frg>

25年売れ続けていると帯に紹介されるほど愛されている本。私がこの本を受け取った日が、平成17年（2005年）8月15日戦没者の平和を祈念する終戦記念日で、私の志と重なり導かれていると感じている。

・本来のヨガは、体の柔軟性は関係なく、向き不向きありません。すべての人の生活を豊かに健康にしてくれる可能性を知ってほしいです。

・ガンディー師との生活から大叔父が体得したヨガとは…
“生命がイキイキ喜ぶことをする”ことと、“バランス”即ち【自然法則に従うこと】。

生命がイキイキ喜ぶとは

↓

良い呼吸をしている時

↓

良い呼吸とは？

↓

笑っている時や歌っている時の呼吸

そして、呼吸の質を高めることは、疲労回復や老化防止に大変役立つので、心身ともにハードな日々の経営者の皆様の味方になると思い、共有させていただきます。そして、もう一つ、

『行動』できる人は全体の約20%

『継続』できる人は1~5%

などと表現されることが多いですね。行動に繋がるためには、モチベーションを上げる、というようなことも言われますが、それだけでは難しく、【いい気分】でなければ人は行動できない。

3. 講話のテーマは私の志

「子どもたちが生きることへ希望を抱ける健康な社会」

4. 八紘一宇（はっこういちう）、国家『君が代』歌詞の意味

・一つの家とは、つまり「八紘一宇（はっこういちう）」とは、人種・民族・宗教等の差別なく、世界のみなが一つの家に平和に暮らす理想を願った意味合いである。

・君が代

オリンピックの最中、終戦記念日が近づく中で、改めて日本の素晴らしさや日本人としての誇りをもてるキッカケになれば幸いです。

国家の歌詞と意味

君が代は（あなたの世が）千代に八千代に（愛し敬する人の世が千代（千年）に八千代（長い時間をかけて）にさざれ石の（小さな石の）巖となりて（大きな岩になって）こけのむすまで（苔が生えるくらい長く続きますように）様々な考え方や解釈がある中、忘れないこと、知ろうとすること。考えたり、思考することの大切さを感じています。

出典：醍醐天皇の勅命により905年に奏上された「古今和歌集」の中の祝賀歌

・祝いの歌として1000年もの間歌われてきた世界最古の国歌（作詞者が最も古い）

・他国の国家とは大きな違いがあり、君が代は平和を祈り、育てることを大切に、人の愛と繁栄と団結を謳いあげた「祝いの歌」。

5. 私の人生のターニングポイントと生きる目的

「愛と希望と恩送り」私は運が良く、特に人の運に恵まれています。運がいい人=縁を大切にできる人とも教わりました。私自身生きることが苦しかった時期もあり、その時に救ってくれたヨガの教えや実践、家族や友人や周りの方々の愛へのご恩を、恩返しできるまでには時間がかかってしまうこともあるけれど、【恩送り】であれば今すぐにでもできる！と気づいてから、生きることへの喜びや楽しさへと変化していきました。

今日8/5母の誕生日

明日8/6広島平和記念日（広島原爆忌）

今週8/9長崎原爆忌、長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典明日

8/15戦没者を追悼し平和を祈念する日

先人たちが日本の平和を祈り、命懸けで護り残してくれた日本国の素晴らしさを、皆さまと一緒に考えるキッカケにもなれていれば幸いです。約80億人の世界の人口の中で、こうして今日ご縁をいただけたことと、国歌斉唱をできたことへの感謝とお礼と共に、今日のお話とさせていただきます。ご縁を繋いでくださった稲垣秀樹さん、お話を聞いてくださった皆さま、本当にありがとうございます。

