

家族に感謝、職場に感謝

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 松本 哲朗 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 杉本 忠夫 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org

インスピレーションになろう

<2018-19年度R.I.テーマ> R.I.会長 パリー・ラシン

第1673回例会



出席計算数 47名中35出席
出席率 74・47%
前々回出席率 85・42%

平成30年7月26日(木)
外部卓話 於 名古屋 東急ホテル
会員 57名



例会プログラム

- ★高木 青年奉仕委員
★第27回RYLAセミナー案内
★外部卓話

ロータリーソング

「奉仕の理想」

指揮者 鬼頭 茂成
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

株式会社HRC代表取締役 高木 君与さん

ニコボックス

危険な暑さが続いています。熱中症には厳重な警戒を。松本 哲朗
ゴルフ例会優勝できました。高木 君与さんをお迎えして。

高木君とさんをお迎えして。春日井和良

皆様昨日は暑い中ゴルフ例会おつかれ様でした。
前田 隆久・丹下 富博
吉田 明夫
杉本 忠夫

昨日のゴルフ楽しかったです。暑さに勝ちました。川合 美幸
昨日の炎天下でのゴルフ例会、何とか18ホール回れました。吉田 隆彦

毎日のウォーキングの成果でゴルフ完走できました。木村 光徳
ゴルフ例会おつかれさまでした。ブービー賞いただきました。ありがとうございます。吉田 憲一
ゴルフ部会おつかれ様でした。全員無事完走。田崎 雅三

昨日ゴルフ例会に参加し安心しました。まだプレーできそうです。高木 政義
春日井さん優勝おめでとうございませう！ 大上 晃延
昨日のゴルフ例会、楽しくラウンドさせて頂きました。宇瀬 厚



小笠原 大変有意義で楽しい旅でした。皆さんも是非行ってきて下さい。尾上 昇
尾上さん、前田さん参加された皆様、小笠原ヒルウォーキング最高の旅でした。ありがとうございます。岡村 隆徳
暑い暑い。後期高齢者は特に気を付けて下さい。佐々木 功

名古屋市中心の親支援事業を始めました。渡辺 観水
合同で新旧引き継ぎ委員会を行いました。会員組織委員会・公共イメージ向上委員会

会長挨拶 「ふるさと納税」2 松本 哲朗



「ふるさとチョイス」とか「さとふる」など専門のサイトがあります。まるでインターネットのショッピングモールのように各自治体

がさまざまな返礼品をだして競い合っております。楽天のような感じだと思ったり「楽天」でもふるさと納税のジャンルができておりました。ふるさと納税をして税金の控除(住民税の減額/所得税の還付)を受けることができる金額には上限があります。年収に対していくらまでが妥当かを簡易のシミュレーションができるようになっています。

楽天ふるさと納税で日本を元気に!

便利なのは支払いにクレジットカード払いもできポイントなども使えることです。寄付金の使い方も指示できます。「福祉」とか「子育て」とか「市長にお任せ」とかもあります。

一時期各自治体が返礼品で過当競争になり総務省のお達しで去年の4月以降寄付金の30%程度までとなりました。以前は8割ぐらいを返礼する自治体もありました。自治体に税金として残りなくても地元の商品や農家や工場などの地元企業に返礼品の注文が入れば直接街がうおい活性化するという考え方でした。

翌年の市民税に反映されるには12月末までに納税する必要がありますが12月が近づいてから慌ててするのはなく季節節の農水産物の返礼品もありますので一年を通じて納税する方が楽しみが増えます。

ふるさと納税未経験の方はぜひ試してみてください。

卓話

「自然と共に生きる」

色を意識する生活

株式会社HRC 代表取締役 高木 君与さん

世界には様々な伝統医療があります。日本には東洋医学、中国では中医学。チャベットにはチャベット

医学がありますし、ヨーロッパはアロマトラピー（精油医学）やハーブ医学、占星術医療。オーストラリアにはアボリジニたちがいい伝える医療があり、アメリカに行けばインディアンたちが残した医療があります。これら以外にも、その土地その土地で文化や習慣、宗教観に根ざした医療が世界中にあります。

これらを調べ始めたのにはきっかけがあるのですが、私自身は薬剤師。10歳離れた妹がいますが彼女は医師を現任やっております。そんな私達の両親は、母が自己免疫疾患であるリウマチを40代で発症。その後、乳がん、掌蹠膿疱症、高血圧・・・父は狭心症、高血圧、胃潰瘍で大量吐血したこともあり。祖父母は胃がん大腸ガンでしたし、それ以外にも白血物の叔母に・・・と、病気の人はかりの中で育ちました。



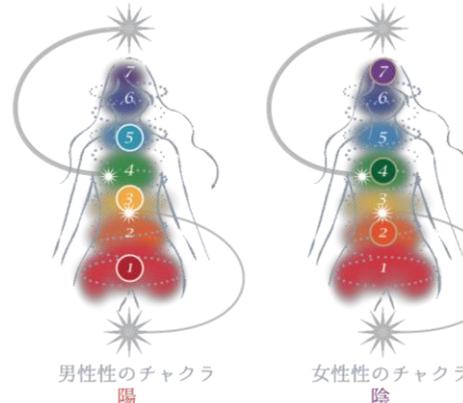
スタートし、その後両親の病気をきっかけに名古屋に戻り、当時徐々に増えていた調剤薬局へ転職。最初に勤めた調剤薬局が心療内科の門前調剤薬局でした。日々、心身症・神経症・うつ病・・・などの患者様と接するうちに薬だけではなかなかスッキリと健康にならないこと、ストレスと病気、心と体の関係性に着目するようになった。

母はとても真面目な患者で、医師のいうことを真面目に聞いて薬の飲み忘れもなく、生活も気を遣ってはいましたが、一向に様々な数値が改善することもなく病気が増え続けていたため、これは何かがおかしい・・・と思い始めたのも大きなきっかけの一つでした。

その後、様々なセラピー、心理療法、そして伝統医療に興味を持ち気軽に日常の中で自分をケアできるハーブに着目し、息子が1歳になったと同時にハーブを使って自宅サロンを開始しました。2009年からは人の心と健康について、全国、海外でセミナーをさせていたでいます。今日はせっつかくなので、『七色の体と健康』について少しだけですがお話しさせていただければと思います。

「七色の体と健康」これはインドの伝統医療であるア

ーユルヴェエダの教えです。ごくごく簡単に説明させていただきますが人の体は七色に分類分けれると言われています。この七色の配置をチャクラと言います。各チャクラは下から順番に1〜7番があり、またそれぞれ色があつて下から赤・オレンジ・黄色・緑・青・ロイヤルブルー（藍色）・紫です。それぞれの対応部位があります。



- 赤 / 血液・骨格・免疫・副腎
- オレンジ / 生殖器(子宮)・卵巣・精巣
- 黄色 / 胃・膵臓
- 緑 / 胸・胸腺
- 青 / 喉・甲状腺
- ロイヤルブルー(藍色) / 眉間・脳下垂体
- 紫 / 頭頂・松果体

この色の関係を見ると、対極に位置するものが関係しています。続いて、数字での関係を見てみましょう。数字でも補完し合う関係になっています。

1・2・3・(4)・5・6・7
4を中心し、
1 7 11 8
2 6 11 8
3 5 11 8
8 11 8

色の相関性・数字の相関性を見て全体的な相関関係を以ってして私たちの体は理解していくことができます。

「ここから、例えばうちの母の病気を細解いて理解してみましよう。うちの母は40代でリウマチという病気を発症しました。これは免疫系の病気なので、第1チャクラ(赤)の病気だということがわかります。続いて彼女は乳がんを患いました。これは対極に位置する第4チャクラ(緑)の病気です。なので、彼女にはじつや第1(赤)・第4(緑)チャクラになんらか弱い部分があるのではない



かっということが推測されます。第1チャクラには、心理的な意味合いでは『家族・絆』というキーワードがあります。発症当時、祖父母が相次いで癌にかかり、また祖父に限っては痴呆もあつたためその世話の大変さは言葉にしがたいものがありました。母には兄弟がいましたが誰も世話をできなかったため、母はほぼ一人で面倒を見ることになりました。介護の負担はとも大きかったのですがそれに対して不満も言いませんでした。

因果関係を明確に言うことはできませんが、恐らくそれに肉体的疲労・精神疲労が募って免疫が弱り発症したのではないかと考えます。うちの母の性格は、そういう不満を全部「胸」にしまっておくタイプでした。そういう不満を愚痴として娘である私にぼやく事はありませんでしたが、直接相手に言いつわけはないのでストレスが解消されることはありません。その後、乳がん発症(胸)。掌蹠膿疱症に関しても免疫異常が原因と言われますが、やはりここでも彼女はじつや第1チャクラが何か弱いのだらうと推測されます。

カウンセリング的に言えば、例えば「ここでもっと言いたいことが言えるようになるかいよね」と言いつ話になるわけですが、それが

できたら恐らくここまでのたくさん
の病気にはなっていないはず。そう
言っ我儘強い人に対してどうした
ら少しでも健康的な生活、健康に
向かう生活を送れるようになる
かが当時の私にとって、そして
その後の私にとっての最大のチー
マになりました。そんなときに役
立つと思ったのが「色を意識した
生活」です。

第一チャクラは赤色です。赤色
を取り入れると健康に役立つ。例
えばトマトに含まれるリコピンと
いうのは赤色の色素のことですが
リコピンは抗酸化作用の高い色素
です。そのため活性酸素を除去し
結果、血流改善効果がある。老
化を遅らせてくれるといわれて
います。例えば唐辛子に含まれる
カプサイシン。これは血行促進に
役立ちます。これも第一チャクラ
の血流・免疫などに関係します。

ウコン(ターメリック)は黄色
の色素を持ちますが「健胃強肝」
といつて胃を健康に、そして肝臓
を強くすると言います。そのため
お酒を飲む前に飲むといい、など
と言われるのです。第3チャク
ラ(黄色)に効果を
示すわけです。



ブルーベリーは
目にいいと言われ
ますが、ブルーベ
リーに含まれるア
ントシアニン色素

がやはり抗酸化作用を持つ。実際
ブルーベリーなどベリー系のもの
を摂取すると眼精疲労に効果を感じ
ます。第6チャクラは藍色の場
所。ブルーベリーと同じ色です。
だから目に効果的なのか、と覚え
る記憶に残りやすいのではない
でしょうか？

ハーブや植物で興味深いと思
うのは同じような成分を持つてい
ても同じ場所に効果があるわけで
はないと言つ事です。同じ抗酸化
作用を持つていても、ブルーベリ
ーは血管ではなく「目」に効くと
いうのはチャクラの色の分布を知
っていることだの前ののですが、
それにしてもとても興味深いと思
います。これは食材でのお話です
が、私自身はハーブが好きなので
ハーブからこうした分類分けをし
て生活に活用しています。

日本でもよく知られているカモ
ミール。黄色いハーブですが、こ
ちらは消化器系(第3チャクラ)に
効果的です。青いハーブにフル
ーマロウ(上写真)：
別名ウスベニアオイ
というハーブがあ
りますが、これは
呼吸器系(第5
チャクラ)に効果
があります。これ
以外にも、リンデ
ンといつハーブは
葉っぱの部分かハ



日かけて7色の
食物を食べると
いうものです。減
量のためといつ
よりは、健康のた
めの食事療法で
す。ごく簡単に説
明すると

- ①朝は赤、オレンジ、黄色の
フルーティンを食べる。
- ②昼は緑黄色野菜を積極的に摂る。
- ③夜は紫色と白色の
食べ物を食べる。

このよう流れです。
朝は活力が湧くような明るい色
からスタートし、夜は休めるよう
に濃い色のものをいただく。私自
身は、心身を健康に過ごすために、
何かたくさん医療などを勉強する
必要は基本的には不要だと思つて
います。このつのも、今の世の中
多くの人はとても忙しく過されて
いる。そういう忙しい中で、健
康とは？解剖生理学とは？など学
び理解してつるのは難いことだと
しつう。

ートの形をしていてハートを寛が
せ温める(リリックス効果が高
いので夜寝る前に飲むといい)と
いつた真合に使われてきました。
また、レインボydayエットと
いつ言葉聞いたことありますで
しつうか？これは、海外セルフの
間で以前流行つたものですが、い

しかし、医療にだけ頼つていて
は健康な生活を継続する事は非常
に難しいのも事実です。といつのも、
今の日本の医療はまだまだ
『病気になるつてしまつた際の対処』
がメインでそこをいかに簡単に、
いかに分かりやすく、いかに体に
負担なく健康生活を送れるか？を
テーマに商品作りや情報発信をし
ています。病気になるない生活指
導は不十分だからです。



お食事
冷製スープ
ウインソワース

・真鯛のグリエーハーブ香るバターソース
・茄子のカタールを添えて
オクツと香荷の和風サラダ

その他・お知らせ

国際ロータリー・ニコース
2018年7月18日



「人工サンゴ礁が海と漁村を救つ
海洋生物とフィリピン人の漁村の
人々の生活を救つたロータリー
歯車形の人工サンゴ礁」

ラモン湾の静かな青い海。その
底に、地元漁師の誇りとロータリ
ーへの感謝を示すかのようにつ、
ロータリー歯車形の巨大な人工サン
ゴ礁が見えます。

1990年代の終わりから20
00年代のはじめ、この辺りでは
大きな商業漁船によつてダイナマ
イト、シアン化物、メッシュ網を
使つた漁が横行し、地元漁業が壊
滅的な被害を受けていました。沿
岸の村々にとつて漁業は欠かせな
い産業であり、長年、村の漁師た
ちは家族を養つこの海を守るため
に闘つてきました。

2005年、漁師たちはアチモ



フィリピン、アチモナン（ケソン州）の漁村では、ロータリー会員が地元の漁師たちと協力して人工サンゴ礁をつくり、漁業を救いました。（国際ロータリーHPより）

写真提供：Freedom Dellosa and Dewey C. Sergio

ナン・ロータリークラブ（フィリピン、ケソン州）に助けを求めました。
そこで同クラブは、米国カリフォルニア州のマデラ・ロータリークラブと手を組み、ロータリーの補助金を利用して予算100万ドル以上のプロジェクトを開始。ロータリー歯車形の人工サンゴ礁をつくりました。この人工サンゴ礁には、サンゴが育つための十分な面積と、魚たちが住むためのたく

「サンゴ礁ができた前、一人一キログラム程度の魚しか獲れなかった」と話すのは、アチモナン・ロータリークラブのオカ・チュア元会長です。「今では1日に一人2キロくらい獲れます」
この取り組みがもたらした恩恵は魚の保護だけではなく、サンゴ礁のおかげで観光客が増え



さんの奥まった空間がありました。沿岸から600メートルのところにあるこの鉄筋コンクリート製歯車は、高さ4メートル、直径21メートルで、重さは数トンあります。フィリピン最大の人工サンゴ礁とつたわれるこの歯車

村の経済もつるおいました。漁師たちは竹製のいかたを作り、ダイビングや魚の餌付けを楽しむ観光客に貸し出しています。
（フィリピンのロータリー地域雑誌「掲載された記事より」
記事：Quincy Cahille

記事：Quincy Cahille

8月9日（木）例会の案内

例会変更 同日

納涼夜間例会

於「ブルゼン」

BEERHAUS Pilsner

受付18時00分 例会18時30分

事務局夏期休暇

ガバナー事務所・ガバナーエレクト

事務所・ガバナー事務所分室

8月10日（金）～15日（水）

名古屋大須RC事務局

8月13日（月）～17日（金）

8月16日（木）例会の案内

お盆休暇

8月23日（木）例会の案内

名古屋栄高ビルホテル

会員卓話

「薬の疑問」おぼんこぼん

母下 富博さん

公共イメージ向上委員会

前田 隆久・杉浦 令淑

川畑 博敬・竹林 正人

*本文は、原則 頂いた

原稿を転載しています。

第174回ゴルフ例会及び総会・懇親会

平成30年7月25日（水）
於 愛知カンツリー倶楽部
（総会・懇親会）重慶飯店

<優勝> 春日井和良

メンバー（田崎雅三さん、川合美幸さん）に恵まれ、猛暑の中でしたが楽しくプレーさせて頂きました。久しぶりに80台で廻れて自分でもびっくり。ドライバーのミスが少なかったのが要因かと。今後も90前後のスコアで廻れるよう精進したいと思っております。ありがとうございました。

<準優勝> 田崎 雅三

<バスグロ> 田崎 雅三

<ニアピン> NO.4 中原 康雄 NO.13 宇瀬 厚
NO.16 岡村 隆徳

<ドラコン> NO.3 宇瀬 厚 NO.17 吉田 憲一

		OUT	IN	GROSS	HDCP	NET	次回
優勝	春日井和良	43	45	88	16	72	12
2位	田崎 雅三	44	42	86	14	72	11
3位	荻葉 賢二	44	45	89	16	73	14
BB	吉田 憲一	62	49	111	20	91	—