



WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO

2010～2011年度
国際ロータリーのテーマ
地域を育み、大陸をつなぐ
2010～2011年度
RI会長 レイ・クリンギンスミス

創会 立：1980年(昭和55年)1月10日
会幹 長：田中 隆義
事 務 員：加納 裕
クラブ 員：梅村 昌孝
例 日：毎週木曜日 PM12:30～
会 場：ヒルトン名古屋

事務局：460-0008
名古屋市中区栄1丁目3-3 ヒルトン名古屋910号
TEL：052-211-3803
FAX：052-211-2623
MAIL：2760nagoya@mizuho-rc.jp
URL：http://www.mizuho-rc.jp/

第1483回例会

～ロータリー財団月間～
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2010年11月25日(木) 曇 第20回

司 会：大嶽達郎会場副委員長
斉 唱：「日も風も星も」「四つのテスト」
ゲ ス ト：ライオン華術アカデミー代表 山田喜代子さん
ビ ジ タ ー：名古屋栄RC IM実行委員会副委員長 原常之さん
名古屋栄RC IM実行委員会アドバイザー 福本豊彦さん

会長挨拶

田中隆義会長

皆さんこんにちは。先日の20日、21日に国際ロータリー第2760地区大会が開催されました。出席された皆さんはお疲れ様でした。来年の地区大会は名古屋瑞穂RCがホストクラブとなります。82年に1度の大役です。会員にとっては最初で最後の体験です。いろいろ大変かと思いますが、地区大会が成功裡に開催できるよう、高村地区大会実行委員長以下全会員が一丸となり、1年間で協力いただきますよう宜しくお願い致します。



朝晩、冷え込む季節になり、各地で紅葉の見頃を迎えています。今日は紅葉のメカニズムについての話をいたします。紅葉は落葉の前に葉の色が変わる現象で、赤色に変わる紅葉、黄色に変わる黄葉があります。赤くなる葉と黄色くなる葉では紅葉のメカニズムは違います。

植物の葉の中には緑色の「葉緑素(クロロフィル)」という色素があります。普段、葉が緑色に見えるのは、このクロロフィルのためです。クロロフィルは光合成を行ってデンプンを合成し、植物が生きていくための栄養としています。秋が深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなると、離層といって葉の付け根に水分や養分が詰まった層ができ、葉に残ったデンプンは離層によって葉に溜まってしまいます。そして、葉に蓄えられたデンプンが紅葉のもとになります。

カエデなど赤くなる紅葉の場合は、葉に蓄積されたデンプンは分解されてブドウ糖に変化します。紅葉する植物の葉の細胞中には「アントシアニン」という物質があり、これとブドウ糖が結合することでクリサンテミンという赤色のアントシアニン系色素がつくられます。葉の中に残ったクロロフィルが分解されて緑色が薄くなるとアントシアニン系の赤色が目立つようになり、葉の色が赤く変化します。

また、イチヨウなどの葉は黄色の黄葉になります。葉の色が黄

色に変わる植物では、もともと葉の細胞中にアントシアニンがないので、赤色のアントシアニン系色素を合成することはできません。植物の葉の中にはカロテノイドという黄色い物質があります。普段はクロロフィルの緑色が濃いため、黄色はほとんど見えませんが、秋になりクロロフィルが分解されて緑色が薄くなると、カロテノイドの黄色が目立つようになり、葉の色が黄色に変化したように見えます。黄葉の場合は新たに黄色い色素が作られるわけではありません。

美しい紅葉の条件は「昼夜の気温の差が大きい」「夏が暑く日照時間が長い」「夏に十分な雨が降る」「湿気が少なく乾燥している」などが必要とされています。紅葉がきれいになるかどうかは、日照や天候、気温の変化など複雑な要素が絡み合っています。そして、地球温暖化のためか、年々紅葉の時期が遅くなり、過去50年間に15日もカエデの紅葉が遅れているとのこと。紅葉が終わるとすぐに冬が訪れそうです。今しばらく短くなった秋を楽しみたいと思います。

出席報告

鈴木淑久出席副委員長

会員66名 出席48名(出席計算人数53名)

出席率 80.0% 11月18日は補填により 88.5%

ニコボックス

鈴木淑久ニコボックス副委員長

- ・来年度2月17日開催のIMにご協力の件、宜しくお願いします。
名古屋栄RC IM実行委員会 原 常之さん 福本 豊彦さん
- ・11月21日次女の結婚式が無事終わりました。田中会長を初め、皆様方より祝電を多数いただき、ありがとうございました。
先日、増田さん大変お世話になりました。 高木 勝さん
- ・本日の卓話を平野好道さんにお世話になりました。
田中 隆義さん
- ・寒くなりました。体に気を付けましょう。 関谷 俊征さん
- ・松岡さん大変お世話になりました。ありがとうございました。
助かりました。 梅村 昌孝さん
- ・なかなか出席が叶いません。しばらくの間お許し下さい。
- ・梅村さん、家内が大変お世話になりました。 小串 和夫さん
- ・本日は山田喜代子さんに卓話をさせていただきます。
平野 好道さん
- ・昨日は堀さんご夫婦に大変お世話になりました。ありがとうございました。また、鈴木淑久さんにもお世話になりました。
大嶽 達郎さん

・本日、中京テレビで私共の病院が出る予定でしたが、北朝鮮の問題で来週になりました。

松波 恒彦さん

・先日、増田さんに大変お世話になり、ありがとうございました。

田中 政雄さん

・今晚は指名委員会の皆様宜しくお願いします。

鈴木 淑久さん

幹事報告

馬場將嘉副幹事

- ・本日13時40分よりヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて指名委員会第一部を開催致します。
- ・本日18時より蓬萊軒「神宮店」にて指名委員会第二部を開催致します。
- ・次週12月2日(木)11時よりヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて第3回クラブ奉仕委員会を開催致します。
- ・次週12月2日(木)12時よりヒルトン名古屋4階「竹園の間」にて臨時理事会を開催致します。
- ・次週12月2日(木)12時30分より第3回クラブフォーラム(年次総会)を開催致します。委員会委員長の方でクラブフォーラムを欠席される場合は必ず代理の方を手配下さい。
- ・次週12月2日(木)13時40分よりヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて第4回クラブアッセンブリー、第6回理事会を開催致します。

卓話

ラフィネ華芸術アカデミー代表 山田喜代子さん

「華メソッド」丹田呼吸法について



皆様こんにちは。ラフィネ華芸術アカデミー代表の山田喜代子と申します。どうか宜しくお願い致します。私にこのような機会をいただきまして本当にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

私は1996年にお花のスクールを立ち上げ、そのころから心のあり方や気の持ち方ということをお花を通じて皆さんに伝えて参りました。今、世の中が不安材料いっぱいの中で、少しでも皆さんの心のあり方、気の持ち方を前向きにしていだければという思いで、「フィンフ心のお化粧講座」というものを立ち上げました。「フィンフ」というのは、宇宙語で「波動」という意味です。波動を高めることで、自分の引き寄せたいことを引き寄せること(宇宙の法則、引き寄せの法則)のイメージングや呼吸法をご指導させていただいています。

今日はその中の一つの「華メソッド」というものをご紹介致します。リラックスしていただいて、よい気を体に収めるという動作を10分ほどしていただきます。動作の説明をしますが、必ずこの動作をしなければいけないというのではなく、呼吸に意識を向けて行っていだければと思います。動作に正解・不正解はございません。目を閉じてやっていただきますので、どなたがやってるやってないはわかりません。気にせずやって頂きたいと思います。あまり難しく考えず、呼吸と意識を持って行って下さい。

①まず、椅子に座っていただき、足は肩幅まで開いて、つま先は真っ直ぐ、両手は腿の上、軽く目を閉じて、穏やかな安らかなご自身を感じて下さい。

②最初に身体を整えます。全身の力を抜いていきます。頭から首、肩から背中、腰から足先と力を抜いていきます。

③次に呼吸を整えます。ゆっくりゆったり深呼吸をして下さい。

呼吸は意識して、鼻からいっぱい吸って、口から細く長く吐きます。このことをやるだけでも、細胞が活性化され心身共に元気になって、心と体に栄養が与えられます。

④意識を整えます。おへそのところに親指をおいたときの小指の部分に丹田(たんでん)という気を集めるツボがあります。意識・感覚をその丹田に向けて下さい。

⑤両手の平を上に向けていただいて、両脇から円を描くようにゆっくりと上げ、頭の上まで来ましたら手を合わせます。たくさんの気をいただくと意識してください。合わせた手はお好きな花の種をいただいたとイメージして下さい。

⑥その手をゆっくり額まで下ろします。そして少し膨らましてください。膨らませたまま胸まで下ろします。今は先程の種の芽が出て、蕾になったとイメージして下さい。

⑦ゆっくり中指、薬指、人差し指と離し、先程の蕾が開花することをイメージします。今はお花の中心にご自身が座っているとイメージしてください。

⑧親指を離して、両手の平を上に向けたまま、腿に下ろします。

⑨それでは次に首をゆっくりゆったり回します。

⑩肩をゆっくり上下します。

これでたくさんの気を集めることができました。

次に集めた気をご自身の身体に収めます。

⑪両手の平を上に向けて、腿にのせます。両脇から大きく円を描くようにゆっくりと上げ、頭の上まで来ましたら手を上下重ねます。女性は右手が下、男性は左手が下になるよう重ねます。

⑫重ねた手は顔の前を通して、おへその下の丹田に持っていき、たくさんの気を収め、意識意欲ください。その手の温もりを感じてください。気を送って差し上げたい方がおられたら、その人をイメージしてください。そうすると気を送ることができます。

⑬それでは、目を大きく見開くように開けて下さい。

⑭まだ体は眠っていますので、覚ましてあげましょう。平手もしくは軽く拳をにぎって、肩を叩きます。胸から足まで叩いて下さい。

⑮最後に少し長めに手を振って、余分な気を払います。

いかかでしたでしょうか。肩の力や力みがとれ、リラックスしていただけましたでしょうか。とってもいい気の流れになっておりますので、皆様が今以上に幸せになることを私は確信致しました。

今日このような場に来させていただきまして、またみなさんとお逢うことができまして、本当に嬉しく思っております。またどこかでお会いすることがありましたら気軽にお声をかけてくださいませ。皆さんが今以上に幸せになりますように、そして今日みなさんとお逢えしましたことを本当に心より感謝申し上げます。本当に今日はありがとうございました。

例会のご案内

■今週の行事 12月2日(木)

第3回クラブフォーラム(年次総会)

■次週の行事 12月9日(木) クリスマス家族会

場 所：ヒルトン名古屋4階「竹園の間」
時 間：18時～20時

■次々週行事 12月16日(木) 上期納会

場 所：松楓閣
時 間：18時～20時