



# 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

創立：1980年(昭和55年)1月10日  
会長：田中 隆義  
事務局長：加納 裕  
クラブ委員長：梅村 昌孝  
例会日：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：2760\_nagoya@mizuho-rc.jp  
URL：http://www.mizuho-rc.jp/

## 第1491回例会

～ロータリー世界理解月間～  
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2011年2月3日(木) 晴 第28回

於：名古屋東急ホテル

司会：大嶽達郎会場副委員長  
斉唱：「君が代」「奉仕の理想」  
ゲスト：紺野治療院 鍼灸マッサージ師 紺野哲生さん

### 会長挨拶

田中隆義会長

皆さんこんにちは。今日は2月3日で節分です。皆さんはよくご存知かと思いますが、節分についての話を致します。



今日では節分は立春の前日を言いますが、節分は「季節を分ける」ことで、立春、立夏、立秋、立冬の各季節の始まりの日の前日はいずれも節分です。節分が立春の前日を指すようになったのは、冬から春になる時期を1年の境として、立春の前の節分は現在の大晦日と同じように考えられていたためなのです。

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊ばらいの行事が行われました。節分に行われる「豆まき」の行事は中国の「追儺(ついな)の儀式」と日本の節分とが融合してできたとされています。追儺の儀式とは、俗に「鬼やらい」「厄払い」と言われ、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式で、平安時代に中国から伝わり706年に宮中で初めて行われたとの記載があります。追儺は弓矢などで、鬼や厄神などを追い払う行事で、年の暮れに行われていました。

豆まきには悪魔のような鬼の目(魔目)にめがけて豆を投げれば魔が減する(摩滅)という意味があると考えられています。鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味があります。室町時代に「鬼外福内」を唱えた記録があるそうです。豆を自分の年齢の数だけ又は自分の年齢の数より1つ多く食べると、身体が丈夫になり、風邪をひかないという言い伝えがあります。豆をまくときの掛け声は「鬼は外、福は内」ですが、鬼を神の使いとしている神社、鬼頭など「鬼」の付く姓の家庭、鬼が付く地名の地域では「鬼は内」の掛け声が多いと言われています。豆まきの他、鬼が嫌う柊(ヒイラギ)の枝に鰯(イワシ)の頭を刺したものを戸口に立てる習慣は近世以降行われるようになったと言われ、これも魔除けのためのものです。

「恵方巻き」と言って、節分の日に巻き寿司を食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ、太巻き寿司を恵方に向かって無言で丸かじりすると、1年健

康でいられると言われてます。しかし、これは大阪海苔問屋協同組合のPRイベントがマスコミに取り上げられ、関西から全国に広がったとのこと。ちなみに今年の恵方は南南東です。

「節分お化け」は節分の前後に花街の芸者やホステスが、普段の衣装と違う様々な扮装をします。いつもと違う扮装をすると魔を追い払うことができると信じられたことから始まったものです。錦三丁目は昨日から「お化け」が出ていますが、今日は集団で現れることが予想されます。「お化け」にも「福のお化け」と「鬼のお化け」がいるそうですのでご注意ください。

### 出席報告

高木元明出席委員

会員66名 出席44名 (出席計算人数52名)

出席率 73.3% 1月27日は補填により 91.7%

### ニコボックス

高木元明ニコボックス委員

- ・1月26日は本人、1月30日は妻の誕生日でした。  
本多 清治さん
- ・1月23日は妻の誕生日でした。又、2月4日は私の誕生日です。  
宇佐美貞夫さん
- ・2月18日は妻の誕生日です。  
近藤 雄亮さん
- ・今日は節分、妻の誕生日です。  
高村 博三さん
- ・元会員の梅田朋嗣さんは浜松RCへ入会されました。  
遠山 堯郎さん
- ・本日は節分です。午前中、笠寺観音・白山神社にて厄除けの豆まきをしてきました。大変すがすがしく感じられます。  
稲葉 徹さん
- ・来週から瑞穂区の住民になります。皆さんよろしくお願ひします。  
堀 慎治さん
- ・堀さん、大嶽さん、いろいろお世話になり有難うございました。  
松岡 道弘さん
- ・先週末ロータリーアクトを連れてカンボジアの小学校へ行ってきました。  
高須 洋志さん

### 2月お誕生日おめでとう

田中 政雄さん 宇佐美貞夫さん 亀井 直人さん  
宗宮 信賢さん 馬場 将嘉さん 松井 善則さん  
増田 盛英さん

## 委員会・同好会報告

### 会場委員会：大嶽達郎副委員長

2月24日(木)はお試し例会です。12時10分よりお見えになった方からお食事をしていただき、12時40分より点鐘、13時より卓話となっております。

### 幹事報告

加納 裕幹事

- ・本日13時40分より名古屋東急ホテル3階「梅の間」にて第5回クラブアッセンブリー・第8回理事会を開催致します。
- ・次週2月9日(水)18時より名古屋観光ホテル3階「那古の間」にて4RC合同夜間例会を開催致します。
- ・次週2月10日(木)は振替休会です。

### 卓話

紺野治療院 鍼灸マッサージ師 紺野哲生さん



本日は身体のストレッチの話をごさせていただきます。まずゴルフのスイングの時にトップが作りやすくなるようなストレッチです。ドライバーのような長めのクラブを担ぎ身体を左右に捻り、動きづらい方から柔らかくしていきます。では左から。左の方にゆっくりと回して下さい。そのまま

左手の方が下がるように下にぐーっと持っていきます。ゆっくり行けるところまで行き、ゆっくりと戻して下さい。このストレッチを3回行います。右側も同じように行って下さい。このストレッチを行うと身体が回しやすくなります。

次は真っ直ぐ座って首を左右に倒して下さい。例えば右側が硬い方は眉毛の左から右に向かって、親指と人差し指で目の周りの骨の丸いくぼみに沿って10回程押して下さい。もう一度首を回すと先程より均等になった感じがすると思います。目が凝ると身体が硬くなります。目と首は密接に関係しているのを感じていただけたでしょうか。

いくつか目に効くツボを一緒に押してみましよう。①「攢竹(さんちく)」眉頭のくぼみの少し響くようなところにあるツボです。②「絲竹空(しちくくう)」眉尻にあるツボです。③「魚腰(ぎょよう)」眉毛の真ん中のくぼみです。くぼみがあるところは神経が出てくるところで、軽く押してもよく効きます。④「陽白(ようはく)」そのまま親指1本分程上にあるツボです。頭に響くような感覚があると思います。⑤「承泣(しょうきゅう)」目の下のくぼみの中央のツボです。⑥「四白(しはく)」そこから親指1本分程下にあるツボにです。視力回復に効果があります。⑦「睛明(せいめい)」よく目が疲れたときに目頭を押さえることがありますが、これがそのツボです。⑧「太陽(たいよう)」こめかみの下にあるツボです。

今年花粉は例年の10~20倍と言われていますが、その花粉症によく効くツボをご紹介します。⑨「鼻通(びつう)」鼻の横にあるこのツボを横に30回ほど引っ張ると鼻が通ります。鼻が通ると酸素の通りもよくなりますので、体によく、脳の活性化にもなります。⑩「印堂(いんどう)」両眉毛の中央のツボです。⑪「上星(じょうせい)」額を指で押し上げて出来るしわの所から丁度親指1本分くらい上のところを押して下さい。

⑫「百会(ひやくえい)」頭のでっぺん、左右の耳の先端を結んだ線にあるツボです。疲れているととても痛いところ。頭皮

には筋肉がありますが、実は前の方の筋肉は使わないため血の流れが良くありません。そのため頭の筋肉を良くほぐして下さい。

今回は安眠に効果のある目の中の筋肉をほぐします。目を右左、右左、上下、上下と10回程寝る前に動かして下さい。目を閉じながら結構ですのでゆっくりと深呼吸をしながらして下さい。違和感があったり、痛みを感じる方がいらっしやるかも知れません。それは普段目を左右に動かしていないということです。その為筋肉が凝り固まり、それが引き延ばされる時に痛みを感じるのです。凝り固まった状態でいると目に血液が行き渡らず、白内障などの目の病気にかかりやすくなります。また脳トレも兼ねて目は右左に、手は開いて閉じてを同時に行って下さい。これに慣れてきたら足も加えて下さい。更に慣れたら手は「グーチョコキパー」、足は「グーパー」、目は「右左、右左、上下、上下」に動かして下さい。すると、脳が疲労してスッと眠たくなってきます。

最後にご質問にお答えします。関節や首を回すと音がする方は多くいらっしやいますが、これは関節と関節の間で腱がずれる音です。音が鳴るから悪いわけではないので痛みがなければ構いませんが、もし痛みがあるような場合は治療院などにご相談下さい。

本日はお招き頂きありがとうございました。



### 例会のご案内

#### ■今週の行事 2月9日(水) 4RC合同夜間例会

場 所：名古屋観光ホテル3階「那古の間」

時 間：18:00~20:00

※2月10日(木)は振替のため休会

#### ■次週の行事 2月17日(木) 西名古屋区分IM

場 所：名古屋観光ホテル

時 間：新人研修セミナー 15:15~16:00

式典並びに講演会 16:20~19:40

#### ■次々週卓話 2月24日(木)

米山奨学生：楽怡さん

テ - マ：大切にしたい、その絆