



Rotary Weekly

広島空港ロータリークラブ週報

2017年9月6日発行

会長 乗越耕司 / 副会長 佐々木正親 / 幹事 河井一郎 / SAA 玉川勇二郎

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 ・ FAX 0848-86-0992 ・ E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2017-18年度

イアン H.S. ライズリー R I 会長テーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

ロータリー: 変化をもたらす



SEP 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

例会

フレ公式訪問

休会

公式訪問

本日のプログラム (9月6日)

伊藤 保 会員 「究極！ラーメン講座」

次回のプログラム (9月13日)

福島ガバナー補佐ブレ公式訪問

第1085回 2017年8月30日 例会記録

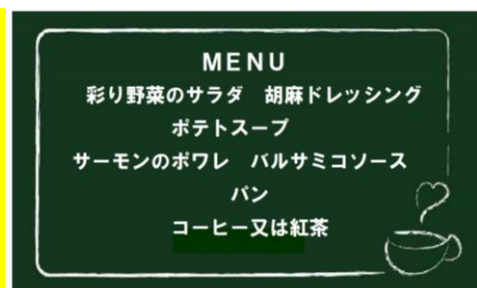
点 鐘 乗越会長

ロータリーソング「我等の生業」

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (8/30)	27 1	18 1	1	6 2	76.00
メイク	灰谷				
前々回 (8/5)	27 1	17	3	5 2	80.00
メイク	重森・堀内・楠部				

食事時間



報告事項

がん予防推進委員会 楠部委員長

「がん予防新12か条」

昨年度は、会員用にカードサイズで「がん予防新12か条」をお配りし、皆さん日々これを見てがん予防に努めておられると思いますが、今年度はご家族及び職場の従業員の皆様に広めていただきたいと思い2種類準備いたしました。額に入ったものがご家族用、A3サイズのは職場でご活用ください。

耳が痛い事がいくつか並んでいると思いますが、先週の卓話で井野口病院井藤院長もお話されましたように、タバコ、お酒、食べ物、適正な体重に気を付けられ、是非絶えず思い出していただきたいと思います。お帰りの時に持って帰ってください。



がん予防“新12か条”

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気付いたら、すぐに受診
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



奉仕プロジェクト委員会 鶴田幸彦委員長

チャリティーバザー出品のお願い

毎年恒例のチャリティーバザーを、本郷商工祭りの10月14日(土)15日(日)に出店したいと思います。つきましては、ご家庭でご不要になられましたもの、1年間ためていただいたものを9月例会から集めさせてください。ご協力よろしく願います。

会長時間



昨日の朝皆さん驚かれたり、不安を感じられたと思いますが、予告なしに5時57分ごろ北朝鮮が実施した弾道ミサイルの発射実験をし、6時6分ごろ、ミサイルは北海道上空を通過し、6時14分ごろに太平洋

上に落下しました。我々の常識からすれば考えられない行動をとられる訳ですが、なんとか世界が1つになって平和的な解決が1日も早く出来る事を皆さんと共に願いたいと思っております。

本日の卓話は、高松様に「アロマセラピーでストレス解消」というテーマでお話しいたします。いいお話を聴いてストレスの解消に役立てて健康的な生活を送りたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

27日(日)指導者育成セミナーに河井幹事、熊谷財団委員長と共に参加してまいりました。話題の1つは会員増強、2つ目は柔軟性を取り入れたクラブの紹介がありました。

- ・メーキャップを1年間貯金できる。
- ・夜間に公式ではない例会が開かれ、若い会員さんに出席して頂き公式例会のメーキャップに使う。
- ・現在メーキャップは前後2週間ですが、生涯貯めておけるような方法もクラブの中の規則にいれておけば可能ではないかというお話も出ていました。

また理事会でも話を出させて頂いて、我がクラブでも検討に値するのかわかなのか皆様方のご意見を頂ければと感じています。会員増強するにしても若い方は通常の仕事に負担がかかります。そういったところをいかに知恵を出してそれぞれのクラブが考えていき、有意義なクラブ活動が出来る事を考え、我がクラブでも先輩の皆様から貴重なご意見を頂きながら考えていければと感じた研修会でした。

幹事報告

《配布物》週報1084号・8月定例理事会報告

卓話資料・がん予防新12カ条

《回覧》仙石庭園 開園感謝観月会のご案内

日時 2017年10月4日(水)17:00 開場

プレ公式訪問・公式訪問出欠表

パンダ名前あて

名誉会員 益谷昌治様 傘寿御祝

会長より御祝の挨拶

傘寿おめでとうございます

心からお祝いを申し上げます。どうぞこれからもお体を大切にいつまでもお元気でいて下さい。



ついこのあいだ喜寿のお祝いをしていたような気がしますが、3年経ち又傘寿のお祝いもしていただきありがとうございます。次は米寿88歳となると相当期間がありますが、元気でいられるよう精進していきたい

と思います。今日は皆様ありがとうございました。

今後の例会・行事予定

9月	13日(水)	ガバナー補佐プレ公式訪問 12:00~12:20 会長幹事会 12:30~13:30 例会 13:40~14:20 クラブ協議会
	20日(水)	休会
	27日(水)	ガバナー公式訪問 11:30~12:00 会長幹事会 12:30~13:30 例会 13:40~15:10 フォーラム
10月	4日(水)	休会
	7日(土)	月見家族例会 19:00~21:00 フォレストヒルズガーデン
	8日(日)	第22回全国空港RCフォーラム 松本空港RC主催
	11日(水)	通常例会 卓話 木原加代子様 「@音楽で元気になる」
	14日(土)	本郷商工まつりにて
	15日(日)	チャリティーバザー



NPO 緑の風景 理事長 高松雅子様

「～アロマセラピーでストレス解消を～」

皆様こんにちは。高松雅子と申します。現在私は広島市に住んでおりますが、実家が河内町で河内小学校の下の方に住んでおりましたのでこの地域に帰ってこられるという事は嬉しい事です。また今日は弟の佐々木から卓話のお話を頂きまして本当にうれしく思っております。

本を3年前に出しました。その中にも書いておりますが、植物などの自然と共存しながら、ハーブや香りで健康的な生活をもっと大切に送ることができたら…そんな気持ちでこのNPO緑の風景をつくりました。ハーブや香り、園芸を勉強しながら社会的な福祉活動をしていく事を目的にしています。

NPO 緑の風景 理事長
NPO 日本園芸福祉普及協会 理事
NPO ジャパンハーブソサエティー広島東支部長
一級造園施工管理技士
二級建築施工管理技士
二級室内園芸装飾技能士
二級フラワー装飾技能士
アロマセラピスト
ハーブインストラクター上級
ガーデンコーディネーター



高齢者施設や小学校、農業高校、イベントなど
さまざまな場所で行ってきた
園芸福祉のプログラムが一冊の本になりました。

67アイテムのプログラムが写真とレシピでわかりやすく書かれた1冊。
アートな作品に心もほっこり、ハーブやアロマの植物に癒されます。

エッグボマダー・ハートのラベンダーファン・レモンガラスの正月リース
紙皿で作るクリスマスリース・藍の生葉染め・レモンガラス染め
ハーブソープ・ハーブのお風呂・エッグキャンドル・ルームフレッシュナー
ラベンダーカルピス・スパイスティール・ハーブソーセージ・バジルペスト
スプラウトの箱庭・サンドガーデン 等

ハーブとアロマで園芸福祉 植物ライフアート
緑の風景 高松雅子
210×277mm 108ページ
オールカラー
SBN978-4-9904315-2-5

種をまいて、植物を育て、収穫する…これらは本来人間が生きるために今まで行ってきた活動です。この「園芸」という活動が、教育の場や地域交流など、さまざまな所で取り入れられています。特に、高齢者が、近隣の園芸活動へ参加することは、単にレクリエーションや健康管理に止まらず、地域の人々や子供達とのコミュニケーションのための重要な機会となっています。住民グループの一員として、園芸活動を通じ、環境美化やコミュニティづくりに積極的役割を果たすならば、孤立感から解放され、高齢でもまだ役に立てるという気持ちを喚起し、新たな生きがいと社会参加に結びつきます。私たちは、それを体感できる場を提供していき、私たち自身も、より多くの人々と交流しながら有意義な時間をすごしていきたいと考えております。

1. アロマセラピーとは




アロマセラピーの、アロマは『芳香』、セラピーは『療法』。日本語で『芳香療法』と訳される、自然療法のひとつです。花や草などの植物から抽出される天然の芳香成分、“精油（エッセンシャルオイル）”を用いて、心と身体のバランスを整え人間本来の自然治癒力や抵抗力を高めるものです。医療や福祉事業関連の現場でも有効な補助療法の一つとして、注目を集め、活用されています。



2. 精油とは

“精油（エッセンシャルオイル）”は、香草、薬草の花、葉、茎、果皮、樹皮などから芳香成分を抽出したもので、それらの精油には、抗菌、防腐、抗炎症、抗ウイルス作用などがあり、身体や肌、また心に対してもさまざまな効果があります。

3. アロマ嗜好テスト・香りの作用

①ペパーミント 殺菌作用があり、石鹸や歯磨き粉に使われています。 さわやかな香りで緊張をほぐし、めざましいいい香りです。		②スイートオレンジ 元気が出る香りです。柑橘系の中では甘く多くの人に好まれる精油です。	
③ラベンダー リラックスでき安眠作用があるといわれる香りです。 ダニ予防に掃除に使ったり、洗濯に使ったり、暮らしに役立ちます。		④ローズマリー 記憶力 UP、集中力を高めるので受験生のハーブとして有名です。若返りの化粧水にも使われているので美容にも OK。	
⑤レモン きりっとしたさわやかな香りは、気持ちを引き締めてくれ、ダイエットにもいい香りです。		⑥イランイラン 花の中の花と呼ばれ、幸せな気分になれます。南国を思わせる香りは恋人たちの香りとも呼ばれます。	



今日は②スイートオレンジが一番人気でした。

認知症予防の朝と夜の香りの取り入れ方

朝の香り④ローズマリー ⑤レモン 夜の香り②スイートオレンジ ③ラベンダー

自分が好きな香りを分かっていたいで、

気分転換していく方法の1つに使っていただければと思います。

