



# Rotary Weekly



## 広島空港ロータリークラブ週報

2019年3月6日発行

会長 澤井一徳 / 副会長 三好敏之 / 幹事 鶴田秀樹 / SAA 伊藤 保

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

例会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2018-19年度

国際ロータリー・テーマ  
BE THE INSPIRATION

### インスピレーションになろう



3月 1 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 31  
例会 休会 IM 休会 例会

#### 本日のプログラム (3月6日)

重森佳代子 会員  
「迷走する日本の教育」

#### 次回のプログラム (3月16日)

インターシティ・ミーティング in 因島  
芸予文化センター・因島市民会館 13:00~19:00

### 第1142回 2019年2月27日 例会記録

点 鐘 澤井会長

ロータリーソング「奉仕の理想」

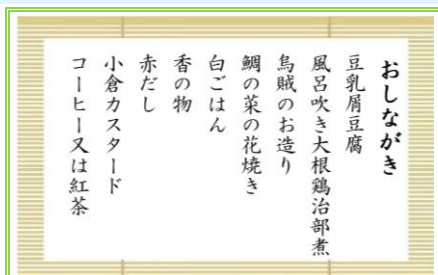
#### ビジター紹介

(東広島21) 村瀬施蓉さん

#### 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 (2/27)	29 1	19	3	6 1	78.57
メイク	灰谷・重森・乗越				
前々回 (2/7)	29 1	17	3	7 2	74.07
メイク	灰谷・松本・鶴田幸彦				

#### 食事時間



#### 会長時間

岸本様本日はどうぞよろしく  
お願いいたします。私としては  
タイムリーなお話で、数か月前  
から腰が痛く、女房から歩く姿  
が年寄りの様だと言われていま  
す。操体を学んで良くなればと  
思っています。



村瀬様ようこそおいでくださいました。村瀬様は実  
習生(年間約1,000人)の日本語研修をされており、  
私の会社の実習生もお世話になっています。これから  
も末永くよろしくお願いいたします。

今日のお話は、私ごとですが、会社の中で方向を一  
緒にするという事を踏まえて、息子が経営計画書とい  
うものを作成しました。今までは1枚の紙に書いて貼  
っていましたが、今回手帳にはまるものを三好印刷さ  
んにお願いして作っていただきました。初めの部分だ  
けご紹介させていただきます…。

#### 幹事報告

《配布物》卓話資料、週報1141号

新元号予想用紙(締切3月27日)

《回覧》地区戦略委員会よりレポート第7号

ローターアクト賛助金(1口500円)

ロータリー手帳申込(最終)

第22回沼田川クリーンキャンペーン

ガバナー杯

4クラブ合同親睦ゴルフコンペ出欠表

《お知らせ》例会終了後、2月定例理事会を行います。

操体道普及友の会 岸本康子 様



## 「操体法でいきいき人生」



「操体」とは、立って動き回る人間にとって基本的な人体の構造と仕組みとしての骨格と筋肉のかかり（運動系）を、その成り立ちの根本に着目して、誤りなく体をあやつり、動かすことを総称した表現です。

単なる運動とか体操とは違い、二足歩行動物としての人間にとって最も自然な身体の動きと、不自然な動きによって起きる体の歪みを見きわめ、歪みのない体を保つことが操体です。

操体の中で、全身から各指先の細部におよぶ具体的で体系的な体の動かし方を「操体法」とよびます。この考え方と操体の実践を誰にもわかるように組み立てたのは、仙台の橋本 敬三医師（1897～1993）です。



なぜ私が操体法に出会ったかと申しますと、30代の頃坐骨神経痛になりました。それを操体法で治したという事でこんな素晴らしいものがあるのだったら学んで皆さんにお伝えしたいと思ったのがきっかけです。

操体法の目的は、「生きる限り、快適に、満足して、十分に生きる」ことです。操体法では、生きていく上で他人に替ってもらえない行為、自分で責任を持たなければならない行為を「いのちの基本的要件」として表し、4つの営みがありそれぞれのバランスを整えるための具体例の一部をご紹介します。

<b>息</b>	<b>食</b>
<b>呼吸すること</b>	<b>食 べ る こと</b>
腹式深呼吸	少食 良く噛む 身土不二の原則 歯の数に比例した食事
<b>動</b>	<b>想</b>
<b>からだを動かすこと</b>	<b>想 う こと</b>
からだの使い方 (手は小指側、足は親指側に力を入れる) 重心移動の法則 重心安定の法則	自然の恩恵に生かされている プラス思考 感謝する

4つの営みが法則からはずれるとからだのバランスが崩れ病気になります。操体法は、生活のまちがいから起こる生体の歪みを4つの営みのバランスを調整することで正し環境に適応させて健康を取り戻そうというものです。

## からだの歪みを動かして なおそう

からだに緊張や歪みがあると、からだはだんだんかたくなり、頭・肩・腰・足などが痛い、からだのだるいなどの不調となってあらわれます。

### 1. からだのバランスチェック

- ① 左 右 の 腕 回 し…どちらか回しにくい方はありませんか
- ② から だ の 前 後 屈…どちらか倒しにくい方はありませんか
- ③ 片 足 立 ち…どちらかふらつく足はありませんか



### 2. 足 踏 み 2 4 回 (筋肉をほぐす)

ご近所迷惑の心配ない方は腹から声を出して数えながら行うと体も声も元気に！

上げづらい方の足は無理して上げないようにする



背すじはピンと伸ばして

腕は振り子のように気持ちの良い動きの範囲内で大きく振る

足裏全体でトントンと気持ちよく踏みしめる



その場足踏み運動で、筋肉がほぐれてからだが柔らかくなり、関節の可動域は広がり、片足立ちも少し長く出来るようになりました。このように操体法には、即効性があります。からだは正直ですから、からだに良い事をすれば必ず答えてくれます。

### 3. 椅子で行う操体法 (脚・腰・手首・首のバランスを気持ちの良い方へ動いて整える)

- 脚 ・ 座って片足ずつゆっくりももを上げる
  - ・ 上げやすい方の膝に手を軽く押さえて上げる (1, 2, 3)
- 腰 ・ 背もたれを持ってぐーと体をねじって寄せてみる 左右どちらがねじりやすかったですか
  - ・ みやすい方の背もたれを持ってぐーとねじって体を寄せてみる (1, 2, 3)
- 手首 ・ 手をぐーと握る 普通に握れますか
  - ・ 手首を片方の手で持ちまわします 右回しがいいですか 左回しが良いですか
  - ・ 気持ちよく回せるほうへゆっくりと回してください
- 首 ・ 首の前後のバランス おへそを見るように、天井を見るように どちらが難しいですか
  - ・ 手を組んで頭の後ろへ軽く押さえて 首を右回し 左回し どちらがいいですか
  - ・ 気持ちよく回せるほうへ5回



### 4. もう一度バランスチェック

からだがどお変わったか、もう一度動かしてみます。腕は軽く回り、体はしなやかになり、片足立ちでのふらつきもおさまりました。

からだのバランスを整えることで、不快症状が和らぎます。継続して行えば解消する事も出来ます。

場所もいらず、時間かからず、お金もいらない。おまけに副作用なし。いるのはあなたの

**やる気だけ！**

操体法は、自分でできるからだの歪みなおし。病気の予防、健康の回復、維持、増進に生かせる健康法です。生活に取り入れて生涯現役をめざしていきいき人生を送りましょう。

## ゲーム

### 1. ジャンケン性格診断

最初はグー ジャンケンポン はいそのまま。

- ・パーの人は、くよくよ考えない。人生なんとかなるさ
- ・グーの人は、誰が何と言おうと私は私。
- ・チョキの人は、個性的で、ユニークな人。  
以外と当たっているという方も…



### 2. 相性占い

人生最初に出会うレクリエーションゲームと言われている「いない、いない、ばあ〜！」で占い。

- ・はじめに顔をかくし、「いない、いない、ばあ〜！」で観音開き、上から顔をだす、下から顔をだす。
- ・3回やって同じになったら相性が合ったことにします



### 3. 幸せ占い

ジャンケンに勝って、相手からアメを奪うゲーム。

- ・左手に1つアメを持って 右手でジャンケン
- ・負けたら勝った人にアメを1つ渡す
- ・いろいろな人とジャンケンをします
- ・持っていない人も左手に持ったふりをしてジャンケン

奪ったアメの数で、幸せ度を占いました。

アメがゼロという人は、両手で幸せいっぱい掴んでください。

みな様の笑顔が、とっても素敵でした。



↑6個橋濱さん



**笑うことは“精神的ジョギング”と言われています。あなたの笑顔、何よりの薬！**

自分で自分の健康を守ることでできる操体法にであっていただき、ありがとうございました。これからも操体法、ひもトレ、テープ療法、自然療法（お手当）を通して、健康づくりのお手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### ひもトレ健康法のご紹介

ひもを巻いた瞬間体が変わる！痛みが消える！ひもトレで体が楽に動き出す！

「ひもトレ」とは、1本のひもを使って体のバランスを整える健康法です。体のさまざまな箇所にひもを巻いて運動したり、日常生活を過ごしたりすると、動きが快適になり、痛みや不調を軽減します。

- ・用意するもの 4mmから8mmくらいの適度な伸縮性のある丸ひも長さ1.5m~1.8m  
(手芸店に売っている江戸ひも、百均の手芸用、家にあるものでよい)
- ・巻き方 緩く体に巻いて、あとはほうっておくだけ！

#### 困った時のひも頼み！

- ・本も出ています マキノ出版ムック「壮快」特別編集 ひもをまくだけで体が変わる！痛みが消える！  
監修：小関 勲（ひもトレ考案者、バランストレーナー）
- ・なぜ効くのか 武術研究者の甲野善紀様によると、ひもトレは、全身を上手に使おうと各所を操る、指揮者のような役割をしている。ひもが偏った力を振り分けてくれることで、全身が動き出す。体が機能的に動くひもトレをさまざまな場面で活用してみてください。と。
- ・私とひもトレの出会い

平成29年日本操体学会第34回全国操体バランス運動研究会仙台大会で、甲野善紀さまの講演でひもトレのすばらしさに出会って以来、操体教室のみな様にご紹介し喜んでいただいております。

