



THE ROTARY CLUB

OF YAMATO-NAKA

# 大和中ロータリークラブ会報

Discover a New World 見つけよう

of Service

奉仕の新生面

1984~'85 R.I 会長 カルロス・カンセコ

猪熊会長 クラブターゲット 見なおそう 出席・親睦・そして奉仕を・・・

第 329 回 例会 60 年 1 月 17 日 第 335 号

### 出席報告

会 員 数	出 席 数	出 席 率	前回の修正
48 名	38 名	82.61%	100%

欠 席 者 (8 名) 病 欠 (2 名)  
古川、石渡、木村、小林、古田土、三浦、  
高橋、辻

本日のプログラム 1 月 20 日

家族会 於 末広亭 羽沢ガーデン

次 週 予 定 1 月 31 日

相北教組書記次長  
佐藤 克雄氏 「教育現場よりの話」

司会 SAA 古木勝治君

ソングリーダー 中西 功君「奉仕の理想」

### 〈ゲ ス ト〉

村木弘昌氏 (医学博士)  
奥山七郎第10分区代理

### 〈ビ ジ タ ー〉

清水幹夫君 (東京東) 甲賀国夫君 (厚木)  
池田 鮮君 (相模原南) 五十嵐直治君 (相模原中)  
野口貞男君 (相模原西)  
武井健一君 池田升雄君 (横浜瀬谷)  
星 幸男君 真鍋藤正君 藪内宏雄君 堀一一君  
山本荘兵衛君 南雲浩一郎君 (大和)  
小倉 武君 矢口 博君 川島教男君 (大和田園)

### 〈会 長 報 告〉

・去る11日(金)に当クラブにきておりました交換学生  
生のジェフ・マーティン君が帰国しました。当

日は寺田さん、橋本さん、私と、ホームステイ  
をお引受け下さいました二見、中西、橋本、上  
田会員の奥様がYCATまでお見送り下さい  
ました。どうもありがとうございました。

・本日ビジターでおいで下さっております東海大  
附属相模高校の校長先生であります池田さん  
ジェフが帰ります時に校長先生はじめ先生方に  
呉々も宜しくとっておりました。お帰りにな  
られましたらどうか先生方に宜しくお伝え下さ  
い。

・長らくお身体の具合が悪くお休みしておられま  
した伊藤宣男会員が約1年半ぶり位にご出席下  
さいました。まだ完全復帰ではなく、身体を馴  
らすという段階ですが、比較的新しい会員の方  
はご存知ないかと思いますので改めて紹介させ  
ていただきます。

1. 真実かどうか

3. 好意と友情を深めるか

2. みんなに公平か

4. みんなのためになるかどうか

事務所：大和市中心1-5-40  
大和市商工会館内  
☎0462-63-7926  
例会場：大和市大和南1-4-4  
八千代信用金庫大和支店4階  
☎0462-64-3654

例会日：毎週木曜日12時30分より  
会 長：猪 熊 唯 夫  
会長イレク：上 田 利 久  
副 会 長：藤 田 重 成  
幹 事：伊 藤 英 夫  
会報委員：松本(三)・上村・伊藤(四)

- 皆様すでにご存知のように2月9日(土)に第10、11分区分会のI G F（インターシティー・ゼネラル・フォーラム）が座間クラブがホストで鈴鹿明神参集殿で開催されます。つきましては本日プログラムをお手許に配布致しましたのでご覧下さい。これは全員登録でクラブより支出致しますが、当日は必ず御出席下さいますようお願い致します。
- 昨年ボールハリス・フェローになられました上田、辻両会員にメダルとバッジが届いておりますのでお受けとり下さい。

### 〈幹事報告〉

- 伊藤直さんようこそご出席下さいました。これからは健康に気をつけられ是非続けてご出席下さい。
- 本日卓話ののちにクラブ協議会を開催致しますので皆様のご出席をお願い致します。
- 後期会費（84,000円）の納入をお願い致します。
- 次週24日木の例会は20日(日)の家族会に振替のためございませんのでご注意下さい。
- 尚、家族会ご欠席の方は必ずマークアップをお願い致します。
- 昨日四クラブ合同ゴルフコンペがございました。今回は大和クラブさんが完全優勝（1.2.3位団体戦）され、祝賀会をしておられる所に我々も合流させていたゞきましたが皆さんが暖かく迎えて下さり感謝しております。この席をお借りして一言御礼を申し上げます。

### 〈委員会報告〉

クラブ会報委員会 委員長 松本三郎君  
 本日お配りしました第328回例会の会報へ御加筆をお願い致します。  
 2頁目の右側上から10行目  
 些細なことはございますが→些細なことでは  
 3頁目の左側写真の横上から2行目

ママとしていろ → ママとしていろいろ  
**親睦活動委員会 委員長 後藤定毅君**  
 本日お手許に配布致しましたが、1月20日(日)の第2回家族会は午前10時に大和市役所駐車場にご集合願いまして、新宿末広亭に向います。12時～4時まで演芸鑑賞したのみ、羽沢ガーデン（渋谷区広尾）で例会と懇親会を行ないます。どちらか一方でも結構ですので時間の都合のつきます方はご出席下さい。会費は会員6,000円、御家族は中学生以上4,000円でその他のお子さんについては会で負担を致しますので無料です。不参加者の方は誠に恐れ入りますが3,000円のご負担をお願い致します。

<b>お祝</b>	おめでとうございます。	
1年皆出席	岡本重之君	
お誕生日	鈴木久次郎君	（1月21日）
	長野俊八君	（1月23日）
	上田利久君	（1月23日）
御夫人お誕生日	伊藤英夫君克枝夫人	（1月23日）
	上田利久君郁代夫人	（1月23日）
結婚記念日	藤田重成君	（1月21日）
	古木勝治君	（1月26日）
創業記念日	金井大輔君	（1月18日）

**「早退者」に贈る四つのテスト**  
 例会が終わるまで出席していることが本当でできない、ということは**真実**かどうか。  
 あなたに情報を伝えるため、または、楽しませるために、時間をさいている講演者を前にして退席するのは、**みんなに公平か？**  
 クラブでゲストやホストを無視するのは、**好意と友情を深めるか？**  
 同僚クラブ会員、ゲスト、他のビジターが、あなたの早退を見るときは、**みんなのためになるかどうか？**  
 …クラブ会報より

## ゲストスピーカー

村木 弘昌氏



### 「医学的に 見た丹田 呼吸法」

紹介：私が20年来丹田呼吸法を教わった大先生です。今日は3時間かけてこゝまでいたゞき、又3時間かけてお帰りいたゞくわけです。そしてたった30分しかお話していたゞき時間がないということで大変残念に思います。卓話の予告に書いてあります演題は大変面白いと思いました。丹というのは千日のけい古をすることで田というのは万日のけいこをすることで丹田とはそういう種類のもので丹田呼吸そのものではないかと思ひます。

先生どうぞ宜しくお願ひ致します。(清水会員)

30分という短時間で要領よくまとめなければなりませんのでうまくいくかどうかわかりませんが要点だけをお話させていただきます。

人生を10倍とまではいかなくても倍位は楽しく生きられる方法が丹田呼吸のことです。

丹は不老長寿、田はそれをつくる場所で、これは外にあるのではなく我々の身体の中にあるのだということで丹田という言葉が出来ました。要するにお腹に力を入れることで、これは医学的に言ひますと横隔膜の圧縮力です。横隔膜といふものは非常に面白い形と作用を持っており、これがないと私共の血液の循環に大きな支障をきたします。もし血液の循環が止まってしまったらたちまちにあの世へ行ってしまふことになりまふ。心臓が血液を送り出すためには、絶えず酸素を多く含んだ血液を身体全体の60兆という細胞に送りこまなければならないのです。その時に大切なことは私共

が生命活動を行なっていく上にはエネルギー源になるものが必要であり、これが血糖(血液の中のグルコース)です。しかしこれだけでもまずくプラス酸素が必要であります。ところが現代のように科学技術、文明の進歩した時代になりますと便利な乗物やいろいろ精巧な機械が出現し、手も足も頭も使わなくなり、健康にプラスするわけはありません。血液を60兆という細胞にくまなく送りこみプラス酸素で加えることが健康生活に欠くことの出来ない条件であります。心臓が血液循環系では最も重要な仕事をしていることは言うまでもありません。1分間に約5.2ℓ位の血液を送りこまなければなりません、がその時に心臓だけでは、うまく出来ず、心臓は血液を送り出すけれどもその送り出した血液をもう一度心臓へ返してそれを又使うという廃物利用をやっております。その時に心臓から送り出した血液の約70%は下半身に参ります。それは重力の影響をうけますので放っておいてはなかなか上へあがってきません。川しもある水を川上へ逆のぼらせるためには、心臓を助けて重要な仕事をしているのが横隔膜です。これは胸と腹の境をなしている骨格筋の集団でドーム型をしており収縮すると下腹部を圧縮し、横隔膜をよく働かせれば血液が心臓へ戻ってくるという原理です。しかしこれをやるためには私共は身体の筋肉を惜しみなく使うことです。他の筋肉を使うと横隔膜も一緒に動きます。横隔膜は心臓を助ける重要な骨格筋になっております。これが働かないと直立位の生活をしている私共の身体では血液も重力の影響を受け下半身の静脈血が心臓へ返りにくいわけです。自然のまゝでは上ってこないなのでその停滞しがちな静脈血を心臓へしぼりあげるには、横隔膜の圧縮力が必要となります。このとき横隔膜の収縮を助ける他の骨格筋も数多くあります。スポーツ、勤勞等々で身体を動かしているときは、胸部を特に狭める胸部群も働いています。それらが横隔膜のはずみ車の働らきをし

て強力に収縮しています。しかしスポーツなどをやめしまうとそれらの筋肉も横隔膜もたんで怠けてしまいます。

健康生活を営むためにはどうしても横隔膜をよく働かせなければなりません。私共は自らの力で自分の健康を勝ちとることが出来ますので、ちょっと身体の調子がおかしいと思った時は、すぐ筋肉を使って下さい。出る息は全力をこめて出し、その瞬間にポッと力を抜く。即ち出る息は努力をし、入る息は全く自然にまかせる。これがいわゆるバイオリズムです。私達の生活は一日に一回、年に365回のバイオリズムをさり気なく行なっています。昼は活動、夜は休養という活動と休養のリズムが我々の生活を非常にスムーズにしています。これを呼吸に活用したものがバイオリズム呼吸です。

横隔膜がよく収縮するようなトレーニングをすることが私共の生命活動には大変重要な仕事をしていることがお解りになったと思います。浅い呼吸ばかりしていると余り爆発力は出ませんが、酸素を多く入れることによりシリンダーの約8倍位の爆発力があがりますという話を聞きましたが、それと同じように私共の身体の中でも、血液の中のグルコースを使ってエネルギーが発生しますが、酸素がすくないといくらもエネルギーは出来ません。がその時に大量の酸素を入れることによって大量のエネルギーが出来ます。従ってそういう呼吸法を絶えずやるということは、炭酸ガスの排除をよくするばかりでなく、大量の酸素をとり入れることが出来るわけです。一見何でもないことのように私共の生命活動にとって酸素は重要な働きをしております。幸い太陽系の中でも地球というのは大変恵まれた大気の組成を持っております。その中の約21%という酸素が含まれていますが同じ太陽系の兄弟星のすい星、金星になりますと炭酸ガスが約70%です。太陽系の中で地球がもっとも生物に適した天体であることがわかりま

す。太陽系の中で最も素晴らしい地球をもっともっと見直して地球そのものを私共の楽園にすることが必要ではないかと思えます。すべての地球上の人が丹田呼吸をやって下さいますと争いということがなくなり、自分が健康になるばかりでなくすべての人が健康になりそこに大きな和というのが表われてくるのではないかと思えます。

三呼一吸の一セット法を自分の身体に義務づけていたゞきたい。これが人生を倍以上は楽しく、又健康に生きるために重要な方法ではないかと思えます。医学は20世紀に於いてすばらしい発展をとげましたが、医学の発展だけでは健康に役立ちません。私共はやはり自分で出来ることは自分でやる。その中でも横隔膜を強力に働かせるというこの一字が私共の健康に大きな働きを持っております。

心臓は聴診器を使うと健全な動きがすぐ伝わってきます。処が横隔膜は全く無声です。この有声の心臓と無声の横隔膜が、ちょうど夫婦のような形になって、両方が相助けることによって私共の身体の血液の循環は非常によくなります。結局、なまけぐせのある横隔膜の尻を叩いて働かせる為には丹田呼吸をやっていたゞければよいわけです。これはテープでやりますと約45分間かゝりますが一番即効性があり約4～5分で出来るのが三呼一吸の一セット法ですので是非皆様方に毎日やっていたゞきたい。他の筋肉を使うことにより横隔膜が連動して自分も負けずに強力に圧縮します。こういうことが私共の健康にもっとも大事なことになるっております。

30分ということですので、もっともっとお話したいのですが、又の機会を与えていたゞければ喜んで参りますので、本日はこれにて失礼致します。



## クラブ協議会

司会 猪熊会長

### 「半年を経過して」

会長：本日は第5回のクラブ協議会になり後半のはじめての協議会でございます。今迄は仕事に馴れるということが精一杯でしたが、馴れるに従って、前半のことを振り返り従来の私達のやっているロータリー活動で果してよいものだろうかといった素朴な疑問も持つようになります。

今回は従来の協議会のように委員長さんの発表だけの一方通行的なものとは変えて発表に対します皆様のご意見をその都度伺い、出来る範囲内で変えていくようにしていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。

— 各委員長さんからの発言（活動計画に対する活動状況、今後の見通し、計画等）に対する意見、希望等の発言のみ掲載致しましたので御了承下さい —

富沢君：過日のロータリー情報委員会と会員増強委員会共催の炉辺会合に於きまして分類についてチェックしました処、不必要と思われる職種がいくつもありまして資料を持っておりますので、今度見直し作製をされる時の参考にしていきたい。

有沢君：見直しは年1回ですので次期委員会へ申し送っていたら幸いです。

後藤君：ホームクラブへの出席率が%で示されましたが具体的に規定に達しない方はおられますか。

松崎君：7～12月までの間でギリギリの線の方はお1人おられます。

会長：出席率は100%でも掘り下げるとホームクラブ出席率は余りよくないという事ですが、いろいろ仕事の関係等ご事情がありますので余り四角四面につきとめない方がよいのではないかと思います。

会長：会報委員会が予算オーバーを気にしておられますが何もやらないで予算を残すより、やってオーバーしてしまったということの方がよいように思います。

長谷川君：活動計画に書いた事は書きっぱなしでなく責任をもってやり、お金を使わずに効果をあげていただくことの方に知恵を出してやっていただきたい。

上田君：クラブ会報は私も担当しましたが勉強に

なりますが大変な委員会です。あらかじめ予定された発言者がどの位メモを提出しているか、それに対してもっと呼びかけがあって然るべきでは？

松本君：積極的な呼びかけをしませんでしたので皆無に等しく卓話者についてはお願いしても話すこと、書くのでは違うという事でしたので、あえてお願いもしませんでした。次回からは必ずうたいづけるよう努力します。

富沢君：卓話の時卓話者に失礼なのでコーヒークップを机の各人の前にあらかじめおいておくようにした筈ですが今日あたり出ていなかったが是非続けた方がよいのでは？

会長：次回より会がはじまる前に各人がセットしておくようにしたい。

橋本君：交換学生ジェフにつきましてはいろいろありましたが見送った時彼が涙を流して喜こんで別れを惜しんだ事で全部解決ではないかと感じた。

長谷川君：こちらから行っている服部裕子さんのお父さんからお年賀状を頂戴し彼女がすっかりあちらに馴れ帰国したくないと言ってきており困った。と書かれてありましたのでお知らせ致します。

会長：各委員会とも委員長だけではなく横の連絡をとり委員会としての活動をしていただきたい。最後に総合的に何かご意見があれば……

後藤君：会長、幹事、クラブ奉仕委員長に一言申しあげたい気分になりましたので……

貴重な時間を今日このような形でクラブ協議会を開き残られた方、又お帰りになられた方も多いかと思いますが、新しい方と古い方で何もかも解っている方との格差がついてきているように思います。古い方はそれぞれ自分なりに理解もされておられると思いますが新しい方へ対するキメ細かい指導をお願いしたい。承知の上でお帰りになった分については構わないが、何も知らないで帰られた方もいらっしゃると思います。やはり皆が自分自身の心でいかにやる気を持つかという事が必要かと思えます。これからまだ新しい方も何人かお迎えするという事ですので大和中クラブの素晴らしい伝統を受け伝えていく為にもキメ細かいリードを是非お願い申しあげたい。

会長：私が先程から感じていたことをすべて言われてしまいました。新しい人の出席がほとんどなく大事なクラブ協議会への出席は前半を通じても半分位であるということは大変残念で、私の反省すべきところです。

本日は貴重なご意見を皆様からいただき内容の濃い協議会となりました。

〈スマイルボックス〉 副委員長 菊地康公君

第10分区代理 奥山七郎君 IGFでは亀谷分区代理に大変お世話様になります。

本年も宜しくお願い致します。

池田升雄君(横浜瀬谷) またお邪魔致します。よろしくノ

五十嵐直治君(相模原中) はじめてお世話になります。今日はIGFの打合せに参りました。宜しくお願い申し上げます。

野口貞男君(相模原西) 今年度も宜しくお願い致します。

星 幸男君(大和) 本日も宜しく…。

藪内宏雄君(大和) 暫らくぶりでお伺い致しました。今年も宜しくお願い致します。

真鍋藤正君(大和) 本年も宜しく申し上げます。

山本壮兵衛君(大和) 年明け はじめてお世話になります。本年も宜しく…。

堀 一一君(大和) 毎度お世話になります。

南雲浩一郎君(大和) 昨日は四クラブコンペ楽しくやらせていただきました。橋本、長野さん今後も宜しく…。

小倉 武君(大和田園) 昨年は色々とお世話になりました。又今年も宜しくお願い致します。

矢口 博君(大和田園) 本年も宜しくお願い致します。

川島教男君(大和田園) 本日はお世話になります。

猪熊唯夫君 寺田会員、橋本会員、ジェフ・マーティン帰国にお見送りを頂きありがとうございました。

又、昨日合同ゴルフコンペに多数参加いただきありがとうございました。委員長 前原会員ご苦労さま

伊藤宣男君 ①病気療養のため2年余りお休みさせていただきました。お蔭様にて良くなりましたので又皆様の仲間に入れさせて下さい。

②昨年の夏父が他界し相続税の件につき菊地会員には大変お世話になりました。皆様も税務相談はお気軽に菊地会員までどうぞ。

寺田伍六君 伊藤宣男会員の元氣ら姿に、今日の例会は本当に嬉しい、おめでとうございます。

清水洋三君 村木先生を当クラブに御案内出来るこびにたえません。

前原一男君 昨日の四クラブゴルフコンペを皆様のご協力により終了することが出来まして有難うございました。事務局の高橋さんにも心

より感謝致します。

後藤定毅君 昨日の四クラブゴルフコンペで前原ゴルフ会長に心配、迷惑をかけてしまいましたので…。

松本三郎君 昨日のゴルフコンペでは、前原さんに迷惑をかけてしまいました。次回には選手をはずして下さい。

上田利久君 二人そろってお祝をいたゞき感謝します。1.2.3 1.2.3とこれからも頑張ります。よろしく。

伊藤英夫君 家内の誕生日のお祝ありがとうございます。

鈴木久次郎君 ①誕生祝ありがとうございます。当年で52才、これからが人生の花を咲かす年と頑張ります。よろしく

②前国際奉仕委員長として池田校長には交換学生ジェフ・マーティンが大変お世話になりました。今後とも宜しく。

長野俊八君 誕生日のお祝ありがとうございます。先日の四クラブゴルフ大会ではゴルフ委員長、事務局の高橋さんご苦労さまでした。お蔭様で、又、又BB賞。自分でも慰めの言葉なし。

藤田重成君 結婚記念を祝っていたゞき有難うございます。さあーて、婆さんと一緒になりて何十年になるのだろう。早く帰って教えてやろう。

古木勝治君 ①結婚記念の御祝有難うございます。②今日1時より大和市総合計画審議会があり大切なクラブ協議会を欠席します。

金井大輔君 創業記念日お祝いいいただきありがとうございます。尚一層頑張ります。

橋本健彦君 創業、結婚のお祝ありがとうございます。

岡本重之君 入会1年を祝っていたゞきありがとうございます。だんだんロータリアンがわかってきたようです。今後とも宜しくお願い致します。

土屋翁三君 所用の為、どうしても早退しなければなりません。入会以来はじめての早退です。どうぞお許し下さい。

山中忠誠君 申し訳ありませんが所用にて早退させていただきます。

染矢信行君 大変良いお天気で気持が良いので…。