

NARITA AIRPORT MINAMI

2014-15
成田空港南 RC
会長テーマ 敬

昭和 41 年 10 月 6 日設立 / 昭和 41 年 11 月 21 日承認
例会日時 毎週木曜 12:30 点鐘
(最終例会 18:30 点鐘)
例会場 中国ダイニング富士屋

事務局
〒289-1732 千葉県山武郡横芝光町横芝 1519-6
TEL 0479-80-1177 FAX 80-1178
第 2790 地区ガバナー 宇佐見透 第 6 分区ガバナー補佐 諏訪武士

URL <http://www.narita-airport-m-rc.jp>
e-mail info@narita-airport-m-rc.jp

平成 27 年 2 月 19 日発行 NO. 2121 第 2249 例会 会長 行木 英夫 幹事 小川 佐内 会報委員長 小杉 秀文

例会報告(平成 27 年 2 月 19 日)

「結婚記念日」

点 鐘	会 長	行木英夫
ソ ン グ	「奉仕の理想」	
唱 和	「四つのテスト」	
会長挨拶	会 長	行木英夫
幹事報告	幹 事	小川佐内
プログラム		



小野田会員(2/24) / 行木会長

本日のお客様
美容室オレンジ 鈴木伸也様
ラブズカンパニー 東城英知様
各委員会報告
卓話 (小杉秀文会員)

会長挨拶

「本日のお客様」



鈴木様 / 東城様



「誕生祝」



富会員(2/2) / 行木会長

皆さんこんにちは。鈴木伸也様、東城英知様、本日はようこそお越し頂きました。鈴木様、東城様におかれましては、今日はロータリークラブの例会をゆっくり体験してください。ロータリークラブは例会をもっとも大事にしておりますが、例会だけでなく親睦活動も大変大事にしております。基本的には、ロータリアンは真面目な人の集まりです。2人とも商工会の関係で知り合いの方もいると聞いております、ぜひロータリーの仲間になることを検討ください。テーブルには増強委員長の土屋会員、前増強委員長の越川会員に同席頂きましたので、ごゆっく

りご歓談ください。又、今日は、もう1人の入会予定者を紹介させていただきます。森川忠様です。

2010-2011年当クラブ会長、そのとき私は幹事をやらしていただきました。森川様は体調不良の為退会致しましたが、再度入会していただける予定ですので、皆さんよろしくお願ひ致します。さて、今日はこの後、小杉会員による「マインドフルネス」という題で卓話が予定されております。マインド・コントロールという言葉は皆さんご存知と思いますが、マインド・フルネスという言葉は初めての方が多いと思います。マインド・フルネスは昨年ですか、NHKのおはよう日本でも紹介されており、医療の現場などでの応用も考えられるそうです。マインド・コントロールされないように、自分の事は自分でコントロール出来る様に、今日はしっかり話を聞き勉強したいと思ひます。小杉さんよろしくお願ひ致します。

〈会務報告〉

1. 地区大会の件ですが、21日の大会本会議とRI会長晩餐会は私と伊藤会長エレクトと2人で参加してまいります。翌日22日はアパホテルで皆さんをお待ちしております。当日は、当クラブより椎名鏑一郎会員と川島宥会員が長寿ロータリアンとして表彰されます。
2. ガバナーノミニーが地区指名委員会より選出されましたことが公表されました。青木貞雄様、成田コスモポリタンロータリークラブ所属
3. クラブ親睦旅行 3/1・2・3日、成田空港よりジェット・スターにて沖縄に行つてまいります。

■ 幹事報告



①例会変更のお知らせ

- ・八日市場RC

2/24 (火) 夜間例会 (観梅会)
点鐘 18:30 百木屋

- ・茂原東RC

3/20 (金) ロータリーデー (献血)
実施場所 JR茂原駅南口ロータリー
実施時間 10:00~16:00

②会報受領クラブ

- ・大網RC ・茂原RC ・東金RC ・多古RC

③ハイライトよねやま 179 (2015年2月12日発行) が届いております。

④大多喜RC森秀夫会長エレクトの訃報が届いております。

2/22 (日) お通夜 アスカ佛商 大多喜法輪閣

2/23 (月) 告別式 //

⑤お知らせ

○4/7(火)東金との合同例会と親睦ゴルフコンペについて

合同例会 八鶴亭にて 点鐘 18:00

親睦ゴルフコンペ 新千葉カントリークラブにて

■ 委員会報告

◇次年度



次年度ガバナー補佐 土屋 俊夫

2/8次年度ガバナー補佐会議に出席した際、気づいた事を1つ報告いたします。

次年度の研修委員会ではロータリーについて学ぶ機会を増やしたいとのことでした。当会議とは別ですが、RIでは、ロータリーについて学び直させようという気運があります。

つきましては、本年度のRLI研修会が3月にあります。まだ席が空いています。ロータリーについて知りたい、いろいろ話してみたい会員は、ぜひ申し込みをして下さい。申し込みは私にいただければ連絡をいたしますので宜しくお願い致します。

◇地区奉仕プロジェクト委員会



統括委員長 富 一美

2/21・22の地区大会会場友愛の広場に当クラブの奉仕活動、横芝光町屋形海岸での清掃活動とAED贈呈および救命講習会の様子が掲示されます。是非ご覧ください。

Rotary 成田空港南ロータリークラブ
AED贈呈および救命講習会

8/23(土)に山口市本須賀コミュニティセンターにおいて、救命講習会(AED取り扱い他)を実施しました。それに先立ち、12日(火)には山口市役所を訪問し、AED一式を寄贈いたしました。現在の様子を報告し、ロータリークラブに所属している事もあり、ロータリー協議も盛り上げました。

23日の講習会当日には、山口市防災課の本津川様から、「成田空港南ロータリークラブより、山口市に寄贈されたAEDを地区自主防災会に贈呈します」というご挨拶の後、地区代表に寄贈され、当クラブより山口市と自主防災会の皆様へメッセージを伝えた。

その後、地元消防署にご協力を仰いで、救命講習会が実施されました。当クラブの会員、地区自主防災会から参加者 59名が4班に分かれて参加いたしました。

AED贈呈および救命講習会の様子

Rotary 成田空港南ロータリークラブ
海岸清掃による奉仕活動

2014-25年度の第1回目の社会奉仕事業として、海岸清掃事業に参加しました。今回の海岸清掃は横芝光町の行事であり、多くの団体の方が参加していますが、今回ロータリーは18名と多く参加したせいか、町のロータリークラブの大きな存在を感じました。このような町の行事には、ロータリークラブをアピールする良い機会であるかと思います。

横芝光町 屋形海岸での清掃活動の様子

◇クラブ奉仕委員会



親睦委員長 古西 弘和

3/1(日)～3/3(火)沖縄親睦旅行について先程理事会にいらした方には説明させて頂きましたが、いらっしゃらなかった方のためにもういちど説明させて頂きます。

詳細等、細かいことでわからないことがありましたら申し訳ございませんが、私の方にご連絡をお願い致します。

会員卓話

瞑想

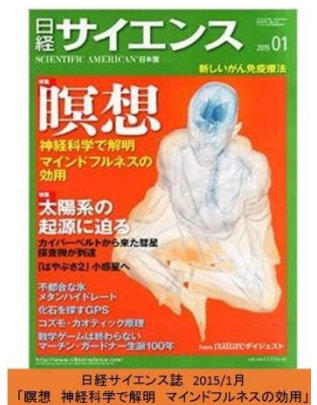
～マインドフルネス～



会報・雑誌・広報・IT委員会
委員長 小杉 秀文 (勝覚寺住職)

マインドフルネスによって・・・

業務改善・効率化



NHK「おはよう日本」2014/11/6放送
「注目集まるマインドフルネス」



注目集まるマインドフルネス

マインドフルネスとは？

今の瞬間に集中しながらも、現在を評価したり感情的に反応したりはしていない心的モード。
明鏡止水の冴えた状態

注意散漫の対極

マインドフルネスは、今ここで起きていることをちゃんと感じ取るようにする練習なんです。
雑念をなるべく減らして、事実だけをきちんと捉えていく。

きちんと周りの世界を感じ取れている状態が、われわれは短時間しか持続できない。
常にあっちこちに注意が向いてしまう。
でもマインドフルネスの練習をすると、普通の心の状態を続けることができるようになる。
(NHKの放送 早稲田大学 人間科学学術院 熊野宏昭教授)

(日経サイエンス 2015/1月号)



マインドフルネスの効用

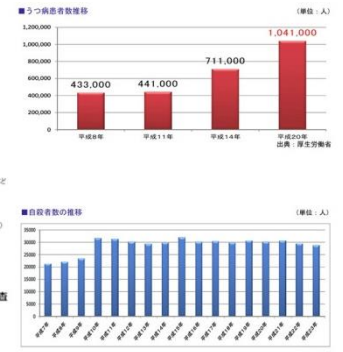
今の瞬間に集中しながらも、
現在を評価したり感情的に反応したりはしていない

- ・ 心理的ストレスの軽減
- ・ 心身両面の健康増進
- ・ 抑うつ・不安・孤独感・慢性疼痛の緩和
- ・ 不安障害・パニック障害・恐怖症などの心理的疾患の緩和
- ・ 悲しみを癒やす
- ・ ネガティブ思考の減少



精神疾患の患者数

(医療機関に受診する患者の疾病別内訳)



乾癬や線維筋痛症など、ストレスによって悪化する病気の症状を軽減

具体的な瞑想方法

- ① 背筋を伸ばした安定した姿勢で座り、両手を太ももの上に置か、掌を上にして体の前で重ねる
- ② 視線を落とすか、目を閉じる
- ③ 自分の呼吸に注意を払い、身体全体をめぐる呼吸の動きを追う
- ④ 空気が鼻や口を出入りする際の腹部のあたりの感覚を意識する。呼吸は一日中してきたわけだが、ここでは自分の呼吸だけに気を付ける
- ⑤ 呼吸の影響を受ける身体の部分を一つ選び、注意をそこに集中する。呼吸そのものではなく、集中をコントロールする
- ⑥ 注意が逸れるのに気づいたら、注意を自分の呼吸へと戻す
- ⑦ 5～10分後、注意集中からモニタリングに切り替える。自分の心を大空と見なし、思考と感情、感覚を流れる雲と見なす
- ⑧ 呼吸と共に全身の動きを感じる。自分の感覚を受け止め、いま起きていることに気をつけ、体験の質の変化に注意を払う。音、匂い、そよ風の愛撫……思考
- ⑨ 約5分後、視線を上げるか目を開く

バイオリンの練習
↓
脳内の神経可塑性
↓
習熟・上達



瞑想
↓
脳内の神経可塑性
↓
マインドフルネス



数息観
阿息観
月輪観
阿字観



勝覚寺での阿字観道場 (満月の夜)

ニコニコボックス

川島宥君くん

…内孫有紗さんが県立成東高校(前期試験)に
又、外孫彩奈さんが神奈川県立新城高校に
それぞれ合格したので

土屋俊夫君

…頭が治りました

富一美君

…地区大会の友愛の広場を見て下さい(当クラ
ブの奉仕活動が載っています
誕生祝いありがとうございます

内田裕雄君・小林定雄君・小川佐内君・花澤昇一君
上原広嗣君

…小杉さん卓話ありがとう

前川成吉君・古西弘和君・行木英夫君・市原豊彦君
倉石昌治君・鈴木匡哉君

…鈴木さん、東城さんようこそ

小杉秀文君

…卓話をさせていただきました

渡辺孝文君

…誕生、奥様誕生祝いありがとうございます
仕事多忙です

小野田行伸君

…仕事多忙です

結婚記念祝いありがとうございます

本日計	28,000 円
累計	674,050 円

出席報告

例会日	会員数	出席	出席率に 用いる数	%
2月19日	35	23	31	74.19

☆ 欠席をしたらメイクアップをしましょう ☆

2/22(日) 2014-15 年度 地区大会



アパ&リゾート東京ベイ幕張

地区大会 2 日目 2 月 2 2 日 (日)



宇佐見 透ガバナー



記念講演講師 鈴木宗男氏(新党大地代表)



植草学園高校バトント部と
バトントリング部のコラボパフォーマンス



成底ゆう子ライブショー

