



週報Rotary



所沢西ロータリークラブ
RI第2570地区 第3グループ

会長：石井 秀夫
幹事：和記 毅

副会長：小久保 昇
会長エレクト：師岡 友次

クラブ管理運営委員長：堀江 大

ロータリーは機会の扉を開く

例会場：〒359-1127 埼玉県所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ・グラン

TEL.04-2923-4122

事務局：〒359-1118 埼玉県所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F

TEL.04-2926-1666

例会日：毎週火曜日(PM12:30~13:30)

FAX.04-2926-5151

E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp

HP <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

4つのテスト ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか
1.点鐘…会長 2.斉唱…ロータリーソング 3.来賓紹介 4.会長・幹事報告 5.委員会報告

第1600回例会 2020・8・25

ニコニコ 17,000円

累計 167,000円

卓話	例会当番	記念祝福
8/25 「アフターコロナの事業継続」 大和証券(株)池袋 エアコンサルタント課 長沼 正貴様	本橋 正夫	
9/1 スターティング 柴山 昌彦様	本橋源太郎	
9/8 所沢愛犬病院小暮一雄様	山田 富男	

■出席報告	
月 日	8/18
会員数	31
出席者	30
出席率	96.7%
前回修正	87.1%

会長の時間

石井 秀夫



みなさん、こんにちは
本日は、日頃大変お忙しい中、
県議会議員の岡田静香さんに卓話をして頂ける
ということで、

大変ありがとうございます。どうぞ宜しくお願い致します。

本日の会長の時間は、元気で楽しいロータリーライフを過ごすためということでお話をさせていただきます。

このことについては、春山茂雄著の「脳内革命」という本の中からお話させていただきます。

この本は、基本的には、世の中プラス思考で生きましよう。そうすることによって、心も体も良い事ばかりが起きますよ、と言っております。

医学の世界でも、心と体はいつも対話をしている。そして、心で考えることは、抽象的な観念などではなくて、きちんと物質化されているそうです。

ですから、いつもニコニコして、物事を良い方へ良い方へととらえていると脳内には、脳細胞を活性化し、体を元気にするホルモンが出てくるようです。このホルモンが若さを保ち、がん細胞をやっつけ、人を楽しい気分にしてくれるようです。

この快感ホルモンを本では、脳内ホルモンと呼んでいますが、20種類程ある内の最強の快感ホルモンがβエンドルフィンという物質で、その効力は、麻薬のホルモンの5、6倍は楽にあるそうです。

これだけの快感物質が私たちの脳内で作られることは、何を意味しているのでしょうか。それは、神様が私たち人間に「人生楽しく生きなさい。楽しく生きれば脳内ホルモンによって、いつも若々しく健康で、病気にも無縁で長生きできますよ」と言っているのだと思います。

そして、脳内ホルモンには、血管の収縮を元に戻し、血液がサラサラと流れ出す効力もあるようです。

いつも怒ったり、強いストレスを感じていると、ノルアドレナリンという毒性のホルモンが発生し、それにより病気になり、老化も進み、早死してしまうようです。

この「薬」になるのと「毒」になるのとの違い、

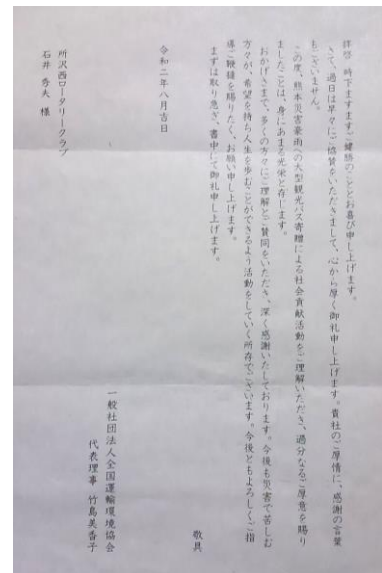
例えば何か外から受けた刺激に対して「嫌だな」と思うか、あるいは「いいな」と思うかは、単に思ったただけだから何の負担も伴わないと思いがちですよ。ところが脳内では、これがすべて物質化されて、化学反応を引き起こしているようです。

同じストレスに対しても前向きにとらえて、「これも試練だ。いいじゃないか」と思った時は、精神的ストレス緩和に役立つ「βエンドルフィン」、「嫌だな」と思った時は、「アドレナリン」が出て、体に「毒」になるそうです。

これが体を傷つけている人と体が癒されている人の積み重ねの結果は、大変な違いになると思います。

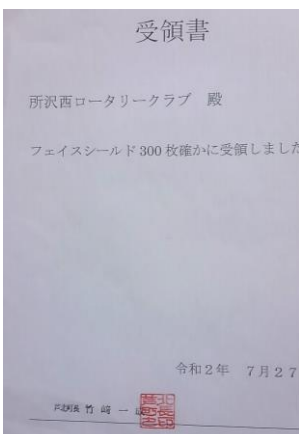
もう既に皆さんは、このような心の持ち方は十分に心得ていることと思いますが、体に悪い物質はできるだけ作らないようにして、明るく楽しく前向きにカーライフを過ごしましょう。それがみなさんの健康で幸せになることに繋がっていくのですから。

以上、会長の時間といたします。有難うございました。



幹事報告 **和記 毅**

- 🌸 規定審議会「制定案」の提出依頼 締切 9/30
- 🌸 2020-2021 年度 地区大会のご案内
11/3 (火・祝) ウェスタ川越 大ホール
- 🌸 地区大会記念チャリティーゴルフコンパ 開催のご案内
10/12(月) 鳩山カントリークラブ (乗用カート)
- 🌸 新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた「日本事務局在宅勤務」のお知らせ 7/20(月)～8/31(月)
- 🌸 国際奉仕委員会セミナーの 開催日訂正 8/30(日)
- 🌸 第1回職業奉仕委員会・公共イメージ委員会合同セミナー開催・・・9/27(日) 本庄市民文化会館
- 🌸 ハラトよねやま 245号
- 🌸 [RIJO-FAQ]配信履歴 (～2020年7月末)
- 🌸 週報・・・所沢東 RC
- 🌸 先日熊本豪雨災害に パスト会長 高橋様が寄贈されたバスが、現地新聞の3市に掲載されております。また、一般社団法人全国運輸環境協会様よりお礼状、フェイスシールドの受領書が芦北町長様より届いております。



ニコニコボックス **金岡 悟**

石井 秀夫 県議会議員 岡田 しずかさん 本日は有難うございます。どうぞ宜しくお願い致します。

和記 毅 残暑厳しいですが 皆様お身体に気を付けて下さい。

石井 實 息子の命日に、JCの同期の皆様に参加させて頂きました。JCの友情に心より感謝致します。

須澤 一男 岡田議員 7月1日のYS11のブルーライトの点灯式に出席下さいまして有難うございました。又、今日は卓話に来て頂きまして、有難う。宜しくお願い致します。

鈴木 眞澄 岡田 しずかさん 本日はお忙しい中卓話にお越しいただき有難うございます。

卓 話 埼玉県議会議員

岡田 しずか様

本橋 正夫 岡田県議 大変お忙しい中 有難うござ
います。宜しく御願ひ致します。

室伏 秀樹 岡田先生 卓話宜しく御願ひします。
ステイホームで体重がやや 増加。昨日から減量に取り
組みました。

内田 学 岡田先生 本日は宜しく御願ひします。
県をまたいで移動しています。

堀江 大 岡田先生、本日は宜しく御願ひします。
前回欠席しました。

高橋 和男 岡田 しずか様 本日はお忙しい中有
難うございます。卓話宜しく御願ひします。

本橋源太郎 岡田県議 本日は宜しく御願ひ致します。

木村 孝子 先週お休みしてすみませんでした。本
日卓話 岡田しずか様 宜しく御願ひします。

恒良 裕子 先週はお休みを頂きすみませんでした
た。本日は岡田 しずかさんのパワーをいっぱい貰
いたいと思います。皆様お身体には充分ご留意下
さい。

深井紀美子 岡田しずか様のお話を楽しみにして
おります。

木下 精基 岡田県議様 暑い中お越しいただき有
難うございます。卓話宜しく御願ひします。入口
の体温測定で 39.6度 ですが・・・と言われ
ました。見間違いとわかり、36.6度と確認できま
した。皆様ご安心下さい。

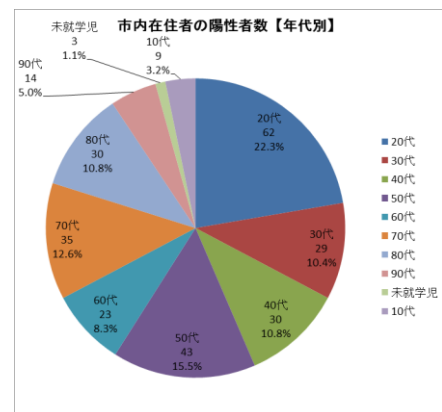
金岡 悟 岡田 しずか様 本日の卓話宜しく御
願ひします。

大館 信夫 前回欠席しました。



*講師紹介 プログラム委員長 高橋 和男

みなさんこんにちは。プログラム委員長の高橋です。
本日の卓話の講師は 皆さんよく存知の岡田県議さ
んです。岡田県議さんは現在、県のコロナ対策特別
委員会に属し、大変お忙しい活動をされているところ
です。本日はその活動の中で知り得た県内の感染状
況や関連情報をリアルタイムでお話いただけるはずで
すので、よく聞いて、皆さん自身、ご家族、社員に感
染者を出さないようお役立て下さい。それでは岡田
県議さん卓話宜しく御願ひします。



財団米山委員会委員長 室伏 秀樹



本年度の寄付を
次の方にお願ひ致
しました。マルチプル・
ホールハリス・フェローに
内田 学さん (5回
目) ポールハリスフェロー
に木村 孝子さん
米山功労者 石井
秀夫さん (2回目

荻野 陽一さんです。

和記幹事さんは次年度にお願ひしたいと思いま
す。

検査実施 人数(※1)	陽性者数 (累積)	現在の 患者数					入院調整中	退院・ 療養終了 (※2)	死亡(※3)
		入院中	うち重症	宿泊療養	自宅療養	入院調整中			
8月19日	3,342	542	304	10	72	104	62	2,716	84 (70)
前日比	62	26	-19	-1	7	0	38	34	2 (2)

岡田県議様には、猛暑の折 沢山の資料を基に、
大変詳しくかつに 丁寧に 御説明いただきました。

新型コロナウイルスを防ぐには、日常生活でまだまだ気
を付けないといけませんね。早くワクチン 薬がで
きるといいですね。

今週の担当 大館 信夫