

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2007～2008年度 国際ロータリー ウィルフリッドJ.ウィルキンソン会長テーマ

ROTARY SHARES ロータリーは分かちあいの心

創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyarc@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 橋本 恭典
幹事 鈴木 文三郎
会報委員長 酒部 正博

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第2590回例会プログラム

[当年度=32回目；当月=2週目]

2008年（平成20年）4月14日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. 国歌斉唱
5. ロータリーソング斉唱……我等の生業
6. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
7. 食事
12:45 8. 会長挨拶並びに会長報告
9. 西三河分区ガバナー補佐挨拶
……金子 利夫 様
10. お祝い
(誕生日祝・結婚記念日祝・入会記念日祝)
11. 幹事報告
12. 出席報告
13. 委員会報告
14. ニコニコボックス報告
15. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(4/21) ……卓話
講師 青少年交換学生
リンダ・ヨラーさん(スイス・東知多 RC)
(紹介者 野村紀代彦 会員)
(4/28) ……休会(クラブ定款第5条第1節(c))

2. クラブフォーラム……………〈雑誌委員会〉

- 13:00 卓話「健康のための日本舞踊の運動」(NOSS)
講師 日本舞踊西川流師範
(勲)西川会理事 西川まさ子 様
(紹介者 加藤 繁則 会員)
16. 謝辞
17. 点鐘……〈会長〉
18. 閉会宣言

13:30 19. 散会

ビ ジ タ ー

金子 利夫 会員 (知立 RC)
杉浦 知博 会員 (知立 RC)

出 席

会員総数 93名 出席免除 20名
出席義務者+免除者の内例会出席者 87名
欠席 12名 出席率 86.21%
前々回 (3/31) の修正出席率 100%

副会長あいさつ

京都・仁和寺・徒然草

石川 博之



京都はなぜ本来「天子の住む都」「首都」を意味する京(きょう)と都(みやこ)が一緒になっているのか? と思って調べてみると、桓武天皇が794年平安京に遷都した頃は主に京と呼ばれていましたが、その後次第に「京の都」「京都」という呼び名が都市の固有名詞のようになったようです。その後鎌倉幕府、室町幕府から江戸幕府に至るまで、京都は日本の首都であり続けました。

1867年に大政奉還により、統治権が朝廷に返上されて明治天皇が東京に移られたので、「天子の住む都=東京」が首都になったと思っていましたら少々違うようです。朝廷に統治権が返上されたので、まず京都に政府が置かれた。しかし江戸で天皇が直接政治をみるため、江戸を東の京(東京)として、行幸・滞在することになり政府も移動された。その後天皇の京都への還幸は延期されたまま、明治天皇は京都御所の保存を命じられたのが真相です。

従って、京都は今でも首都であるとする意見があるようです。その主なものは、
①京都は普通名詞としての首都を意味し、東京は東の京(東の首都)を意味しており、2つの都である京都と

東京が首都である。

- ②天皇の在所を示す高御座^{たかみくら}は現在も京都御所にあるので、京都が現在でも首都のままである。
- ③東京遷都の詔勅が發布されていないので、天皇制が存続する現在も京都が首都である。

京都のこの時期の桜といえば、仁和寺の御室桜でしょう。低い樹に咲く八重桜で例年4月20日頃が満開なので、京都の桜の季節の最後を飾ります（ただし今年は、既に満開だそうです）。仁和寺からの連想は吉田兼好の徒然草です。作者の吉田兼好が仁和寺の近くの双ヶ岡に居を構えていたので、仁和寺にまつわる説話が多い。仁和寺の法師が石清水八幡宮に参拝して来たつもりが、山の上の本殿を拝まず麓の神社だけで帰ってきた話や、同じく仁和寺の法師が宴会で興に乗り過ぎて足鼎を首まで被って踊り、皆に大ウケだったのは良かったものの、終わってから頭から鼎が抜けず大騒ぎになった話などです。

徒然草は、どの段を読んでも人の生き方を考えさせられる文章が綴られています。高校生の時読んで以来「成程」と思っているのは、第109段の「高名の木登りの男」の文です。どんな危険な場面でも自分が緊張している時は間違いをしないものだが、気が緩んだ時に誤りを犯すものだという話です。私は仕事の上で何度か失敗し、この話の通りだなと反省する事が多くありましたが、最近ゴルフで良いショットが続かないのは、いつも気が緩んでいるのかなと反省しています。

会長報告

- 1) 4月6日(日)に、岩ヶ池公園開園式があり、橋本会長が出席されました。

幹事報告

- 1) 4月7日(月)の花見家族例会には、計57名の方に出席頂き、ありがとうございます。お陰様で大雨に降られる事なく、名残りのソメイヨシノと満開のシダレ桜を楽しむ事ができました。お世話頂いた親睦活動委員会の皆様、ありがとうございます。
- 2) 4月11日(金)にフランスへのGSE派遣チームの地区壮行会が開催され、刈谷RC推薦の永田万規衣さん、派遣元企業・クイックスの岡本戡紘会長と幹事の鈴木文三郎が出席して来ました。
- 3) 前田理会員と神田彦会員が共に転勤のため退会されましたので、4月3日現在で会員数は93名となっています。
- 4) 地区大会記録誌が届きましたので、メールボックスに入れてあります。なお、手嶋龍一氏の講演録は、ご本人のお申し出により掲載できなかったという事です。

委員会報告

●職業奉仕委員会

- 1) 3月17日(月)の健康診断は59名の受診でした。メールボックスに結果票が入っています。検査結果の見方については裏面に記載してありますので、参考にして下さい。

近頃マスコミでは、生活習慣病・メタボリックシンドロームの話題が賑やかです。日本人の平均寿命は延びていますが、高血圧・高血糖・高脂血症・内臓肥満などの危険因子は増加しています。人生は一度だけです。寝たきり寿命でなしに、健康寿命を延ばす様に努力しようではありませんか。

金子ガバナー補佐挨拶



本日は3月に実施しましたIMの参加のお礼に参りました。西三河分区の補佐として、また地区新世代の担当として少し仕事が残っています。次年度のインターアクトについては、予算の折衝中です。今後とも皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

還暦のお祝い



嶋津 孝久 会員

お祝い

- 4月の会員の誕生日…杉山拓央、佐藤義雄、嶋津孝久、近藤俊行、杉浦文雄、毛受豊、天野櫻子、深谷嘉英会員。
- 配偶者の誕生日…市川文子(裕士)、池田初枝(憲司)、大音三恵子(祖瑛)、神谷真由美(龍司)、塚本真知子(幸夫)、横内信子(則之)、橋本貴美(恭典)、加藤芳恵(俊二)、加藤真由美(繁則)、白濱仁美(重人)様。
- 結婚記念日…高野基弘、原田光二、佐藤義雄、岡本巧、嶋津孝久、出口達也、高橋徹治会員。
- 4月度入会記念日…野村重彦、前田孝司、岡本戡紘、橋本恭典、平野和一、鈴木光彦、毛受豊、太田宗一郎、今村順、伊藤節夫、野村勝実、天野櫻子、中林久美会員。

「健康のための日本舞踊の運動」(NOSS)

日本舞踊西川流師範(財)西川会理事
西川 まさ子 様

本日はお招き頂きまして、ありがとうございます。私の父は、名古屋の方でロータリークラブに入らせて頂いております。父に、私が刈谷ロータリークラブで話をさせて頂くことを話しましたところ、「皆さんにいつまでもお元気でいて頂くためにも、

しっかりお話してくるよう」と言われて参りました。

父は、健康のための日本舞踊の運動= NOSSを創りました。NOSSは、「日本おどりスポーツサイエンス」の略称です。

どうしてこれができるのかと言いますと、私の父は16年ほど前に心筋梗塞を起こし、心臓バイパス手術を受けて2カ月ほど入院いたしました。その時、父はずいぶん足の筋力が衰えたことに驚いたそうです。舞台復帰を熱望していましたので、積極的に手術も受けましたし、退院後に専門家について筋力トレーニング等もしました。

それでも、なかなか思うとおりには筋力が回復しなかったのですが、舞台に向けてお稽古をしていく中で、足の力が元に戻ってきたそうです。そんな時、中京大学体育学部の湯浅景元教授にあって、その話をしたところ、湯浅先生も「実は、私も和の運動に非常に興味がある」ということで、日本舞踊の効果の検証をすることになったそうです。

確かに日本舞踊は、現役でお師匠さんをしている西川流の門弟の方でも92歳の方がみえるように、大変平均年齢が高い社会です。私などはまだまだ若輩者です。

効果の検証の結果、科学的には、ウォーキングに比べて非常に熱消費量が高い有酸素運動だということが判りました。そこで、これから日本舞踊がどんどん忘れられていく存在にある中で、少しでも多くの皆さんに嗜んで頂き、普及活動の一助になればとの願いで、6分47秒の音楽を作りまして、各筋肉に役立つような動きを湯浅先生と相談しながら組み入れました。

6分47秒の音楽を踊った後の効果を科学的に検証しましたら、ウォーキングの1.5倍の熱消費、カロリー消費になるという結果が出ました。その上心拍数も70位と上

がらず、非常に穏やかな運動であること、またストレッチ運動にもなることが判りました。

昨年には、厚生労働省の老人介護予防のモデル事業に選ばれ、愛知、三重、岐阜、福岡、長崎の5カ所で10カ月間、毎週踊り続けて頂いての検証も行われました。

いつまでも自分の足で元気に動き、介護も受けない元気な身体でいられるように、後ほど刈谷ロータリークラブの皆様にもNOSSの運動を体験して頂きたいと思えます。どうぞ、よろしくお願いたします。



NOSSのトレーニング風景