

# 新大阪ロータリークラブ

創立 昭和 60 年 5 月 8 日

<http://www.shin-osakarc.jp>

- 事務局 〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪フシントンホテルプラザ  
TEL:06-6305-1010/FAX:06-6301-2525/E-mail: shin-osaka.rc@m6.dion.ne.jp
- 例会 毎週水曜日12時30分 新大阪フシントンホテルプラザ(TEL:06-6303-8111)
- 会長/中川 建司 幹事/村角 末義 会報委員長/稲田 正伸 会報編集委員長/生尾 雅美

## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから I 真実かどうか II みんなに公平か III 好意と友情を深めるか IV みんなのためになるかどうか

No. 1266

Date 2012.2.8

### \*\*\* 四つのテスト \*\*\*

言行はこれに照らしてから

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

### \*\*\* ロータリーの綱領 \*\*\*

1. 奉仕の機会として知り合いを広めること。
2. 事業および専門職務の道徳的水準を高めること。あらゆる有用な業務は尊重されるべきであるという認識を深めること。そしてロータリアン各自が業務を通じて社会に奉仕するためにその業務を品位あらしめること。
3. ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること。
4. 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善の平和を推進すること。

### <本日のプログラム>

#### 第 1266 回例会/2012 年 2 月 8 日

#### 本日の挨拶

「リーホー 汝好」(台湾語)

#### 標語

「Reach Within to Embrace Humanity」  
「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」

#### ロータリーソング「理想に燃えて」

ロータリー ロータリー  
理想にもえて  
ロータリー ロータリー  
心ひとつに  
虹のように美しくひろがるロータリー  
ロータリー ロータリー  
ともに あゆもう



#### 卓話

#### 第7回クラブフォーラム

#### 社会奉仕委員会

北野 克美 社会奉仕委員長

### 第 1265 回例会報告 (2 月 1 日)

■ 司会進行 SAA 片岡 会員

■ ロータリー・ソング SAA 鋳方 会員

■ 来賓紹介 SAA 鋳方 会員

本日の卓話ゲスト

小林 平 様  
(森田会員ご紹介)  
玖村 信夫 様

大阪RC

■ 出席者報告 SAA 片岡 会員

第 1265 回例会 2012 年 2 月 1 日	
会員数 37 名	出席率 83.78%
出席数 28 名	欠席数 6 名
出席免除会員欠席数 3 名	
第 1264 回例会 (1/25)	
メイクアップ 2 名 修正出席率 81.08%	
1/20 松尾会員	
1/20 村角会員	

■会長の時間

会長 中川 建司  
2012.2.1



中川会長と2月が誕生月の片岡・鑄方・安井・田中各会員

東日本大震災被災地訪問

1月28日、29日の二日間、私と松本正会員の二人で、新大阪RCが地元集会所の建設に援助をさせていただいた、宮城県気仙沼市唐桑町東舞根地区を訪問しました。

28日の夕方仙台空港に着きそこから列車で仙台市内へ。気温はおそらく零度以下。突き刺すような寒さを感じます。その日は仙台市内に宿泊して翌朝8時30分頃から車で気仙沼へ向かいました。

途中、東松島、石巻、女川、志津川等等々、海岸沿いに走って行きました。

皆さんよくご存じの松島は沢山小島があり奥まったところなので、被害の形跡もなく観光船も既に動いており観光客姿も見えました。

そこから東松島に入ると様子は一変します。この辺りは石巻湾に面しており直接太平洋から津波が押し寄せてきたところです。石巻の日和山公園に上りました。ここは石巻湾が一望できるのですが、大きな建物が点在して残っているだけで、後は更地となっています。かなり広い面積です。南北1キロ、東西数キロという範囲でしょう。

ここから原発のある女川、さらに志津川を經由し気仙沼に入りました。女川付近は牡鹿半島というところにあるのですが、小さな湾に面して漁村が点在しているところです。我々の走ったところでは、ほとんどの漁村が壊滅状態でした。すでに瓦礫は撤去されており、基礎が残っているところは建物があつたのだと想像されますが、きれいに整地された部分はもともと何もなかったのかと思わせるような風景です。本当に何もありません。

一方で地形の関係でしょうか全く被害を受けていない場所も残っていたりします。これこそ運命の分かれ道でしょうか。

目的地の舞根には午後3時30分頃に到着しました。入り組んだ湾に面したところで、海に着くまでのところには建物があつたと思われそうですが、何も残っていませんでした。一つだけ我々が援助させていただいた集会所がぽつんと建

っています。

この漁村は「NPO 法人 森は海の恋人」という団体の理事長畠中重篤氏が運営する水上養殖場などがあり、牡蠣の養殖を行っています。

畠中重篤氏とその長男の畠中耕氏にお会いしました。今までの津波では膝位の高さまでしか波がこなかったのですが、今回は、電柱の高さ(約10メートル)程の高さまで津波が来たそうです。

重篤さんの家はかろうじて助かりましたが、長男と次男の家は流されたとのことでした。

今回の集会所は地元のお年寄りが集まる場所として使われており、非常に喜んでおられました。村のおばあさん方は牡蠣をむくのがお好きらしく、牡蠣をむいていると機嫌がよいらしいです。

長男の耕さんのお話では、地盤沈下により水面の高さも変わり、またいろんな生態系も変わってきているとのことでした。しかし、かさ上げなどせず今の状態を受け入れ、村人はもちろん外部からも人が入ってくる頃のできる新たなフィールドを作っていきたいとも話されました。「自然には勝てない」と言われたのが印象的です。

この漁村がこれからどのように復興していくのか楽しみになりました。こじんまりと落ち着いたきれいなところですよ。是非皆さんも一度足を運ばれたらいかがでしょうか。クラブとしても、これからも繋がりを持ち続け、見守って行きたいと思えます。

■東日本大震災義援金報告 2月 1日 2,000円



ポール・ハリス・フェロー BOX

飯原会員、鑄方会員、生尾会員、北野会員  
谷口(光)会員、村木会員、村角会員

本日の合計	7,000 円
今年度累計	113,000 円



米 山 ボ ッ ク ス

飯原会員、鑄方会員、生尾会員、北野会員  
櫻井会員、谷口(光)会員、村木会員、村角会員  
山本会員

本日の合計	9,000 円
今年度累計	117,000 円



ニコニコ箱 報 告

■SAA

池田 会員

- 鑄方会員 あっという間に2月になりました。今年も元気で色々な事にチャレンジしたいと思います。
- 生尾会員 恙なく一ヶ月が過ぎました。
- 大石会員 寒中お見舞
- 北野会員 11日のかき楽しみにしております。
- 櫻井会員 月初にて
- 田中会員 健康家族の雪山ハイク楽しかったです。お誘いありがとうございます
- 谷口会員 2月になりました。まだまだ寒いですが、風邪等にご注意を！
- 花原会員 松尾さんいつも楽しいハイキングありがとう!!吉田さん有馬グランドの露天風呂最高でした。
- 村木会員 月初につき。
- 村角会員 月初につき。
- 森田会員 本日卓話の当番です。宜しくお願いします。
- 山本会員 恙なく一ヶ月が過ぎました。

## ■幹事報告

副幹事 松本 正

1. ローターカードについて
2. 淀輪会のご案内を先週にさせていただきましたが、申込書を本日より回覧します。大勢のご参加をよろしくお願ひします。
3. 座禅の会の案内(2回目)
4. 本日2月の予定表をメールボックスに入れさせていただきました。ご活用下さい。メールでもお送りしました。
5. 新入会員の情報を追加した2月1日現在の新大阪RC住所録をメールボックスへ入れております。
6. 本日例会終了後 理事会を行います。ご参集ください。

## 卓 話

「日々、元気で健康になるためには」

小林 平 様



こんにちは。アルファ マインドの小林平です。私は新大阪駅2階でクイックマッサージをしております。クイックマッサージとは、肩などお疲れの場所を短時間ほぐしスッキリしてもらうのが目的で10分や、15分が主流です。着替えなくても大丈夫なのでお急ぎの方にもオススメです。新大阪駅2階でしておりますので新大阪駅に立ち寄った際には是非お越しください。新大阪駅2階、地下鉄改札フロアで、飲食店の五右衛門さんやたこ昌さんの並びの一番端で、朝10時～夜8時30分まで年中無休でしておりますので宜しくお願い致します。

当店と他店との違いは、施術の仕方を統一し、いつ行っても同じ技術を提供出来るように研修制度を他店よりも厳しく行っております。どのくらい他店と違うかと言いますと、他店は最短半日研修であとはお客様の体を揉みながら学べと言うお店もあります。お客様と接したり体を揉むことで学ぶことはたくさんありますが私はさすがに何もしたことが無い人間が半日で済む研修、それはお金を払われて来られるお客様に失礼だと思います・・・しかし、早くお店に出てもらい、店に貢献して欲しいのか、ほとんどのお店では研修は1週間～2週間が多いみたいです。

当店は、失礼でないレベルまで研修を行いますので平均1ヶ月半ほどかかります、長い研修を行っているおかげで、毎年春に行うお客様満足度調査では回答していただいたお客様からは、厳しいありがたいお声も頂きますが、90%以上の方からは満足と回答戴いております。女性スタッフでも強く圧を入れられるので他店で満足できなかった方も驚かれます。

新大阪にお越しの際は是非駅2階のクイックマッサージのアルファ マインドまでお立ち寄り下さい。

宣伝はこれくらいにしておきまして、少しでも疲れにくく健康でいるためのお話ししたいとおもいます。あくまで僕の個人的意見ですので聞き流していただいても構いませんがしよと思った方は出来るだけ毎日行って下さい。

まず簡単になぜ肩等が凝るのか説明します。主な原因としては、長時間同じような姿勢や日々の疲れにより、血行が悪くなり疲れの元となる老廃物が溜まり筋肉が固まってしまうからです。固まった筋肉が神経を圧迫し痺れや痛みが出たりもし、固まったままだと身体の可動範囲が狭くなったり、痛めやすくなるので怪我の原因にもなりやすいです。

ストレッチやマッサージで身体をほぐすのがいいと言われるのはそのためです。寒いと筋肉も固まりやすいので、冬場ゴルフをする時は、初めに怪我の予防のストレッチ、終わってからは疲れを残さない様にするためのストレッチやマッサージをしてみたいかでしょうか？たまに肩が凝らないと言われる方がいらっしゃるかもしれませんがそれは凝っていないのではなく大半の方が気づいていないだけです、ヨーロッパでは、肩こりの文化がない所もありますが、肩こりを知らないだけで肩を触るとゴリゴリです。

人間の体の反応は即命の危険がある事に対し優先順位が上になりますので、ほっておいてもすぐに問題が無い肩こり等は気づいた頃にはカッチカッチに固まっている可能

性がありますので凝っていないと思っている方も出来るだけ体のケアは毎日行って下さい。

質のいい睡眠や適度の休養、バランスのいい食生活、ストレスを溜めない等、当たり前ですが大切です。日々疲れを感じ体がだるい方はなるべく体を動かしてください。別にスポーツや激しい運動をしるというわけではないです。いつもエレベーターやエスカレーターを使っているのであればそれを階段にする。等がいいのでまずは体を動かす、特に足腰を使うのはボケ防止にもなるので出来るだけ体が動くうちに無理の無い範囲で試みて下さい。はじめのうちはしんどいですが1ヶ月もしないうちに慣れると思いますし、ある程度疲れさず方が体は元気にしようとしてくれますので疲れが取れやすくなりぐんぐん楽になります。

疲れを残さない為に正しい入浴法も大切です。以外に知らない方が多いので簡単にですがお話しします。なるべく熱すぎないお風呂に入ってください。目安は39度前後のお湯に15分～20分と言われています。人によっては少しぬるく感じると思いますが42.3度の熱すぎるお風呂に長時間入ると深部体温(体の中心部の体温)が39度にまで上がり危険な状態になります。これは重度の熱中症になっているのと同じ状況で、このとき身体に起きているのは危険な脱水状態です。全身の血液がドロドロに濃縮(のうしゅく)し脳梗塞を引き起こしやすくなっている状態を毎晩作っている様なものですのでこのような入浴法をしている方はこの機会にやめる事を期待しておきます。入浴前に身体をお湯の温度に慣らす為にもかけ湯をしてください。冬場急に暖かいお風呂に入ると危険な血圧上昇を招く恐れがあるからです。脱水症状や、心筋梗塞、脳梗塞予防にも入浴前と後にはコップ1杯の水でかまわないので水分補給を忘れないようにしていただき、湯冷めしないようにするために脱衣所を暖めておいたり、身体の水分を残さないように拭いてあげるのも大切です。火事と違い周りを巻き込まないお風呂での死亡はニュースにならないだけで毎年火事よりも多いのが現状です。正しく入浴することにより、疲れを残しにくくなるだけではなく免疫力UPにも繋がります。

次は、四十肩や五十肩についてです。四十肩や五十肩とは肩の痛みと動きの制限を主とするもので、加齢による筋力の低下と衰えを基盤とし、痛みは肩周りに生じますが腕のほうまで痛みを訴える事もあります。基本的に鈍痛で夜間や冷えた時などに痛む事が多く、髪をとく時や電車のつり革を持つ時手を後ろに回す時などに痛みが出る事が多いと言われています。四十肩は40代の方がこの症状になったときの呼び名で、五十肩は50代の方がこの症状になったときの呼び名です。今ではもうまとめて五十肩と呼ぶのが主流みたいです。

五十肩の原因は完全に解明はされていませんが要因として、外傷による肩の関節系統の炎症が有力と言われており、肩に負担がかかりすぎる無理な事はあまりしない様にし、痛めてしまった場合はなるべく早めに病院での治療を心がけて下さい。ただ、ふだんから身体を使う肉体労働者より事務職などの方のほうが五十肩にはなりやすいと言

われていますので適度に身体を動かす方がいいと言われていています。理由として、運動不足などによる筋力の低下や、柔軟性の欠如等が考えられます。個人差がありますが、40歳から50歳にかけて筋力の低下が著しく現れ、特に背中側の背筋群の筋肉の筋力低下が見られます。そのためその反対側の前側の体を前に倒す筋肉が優位に働き体全体が猫背の様に丸くなり肩が前に出てきます。これにより胸の筋肉の緊張が強くなり肩の動きが制限されるのが、筋力低下による五十肩の大きな原因と言われています。

筋力低下の予防としては、背中側も凄い大切ですので背筋や懸垂もしてあげてください。みなさんどうしても筋トレとなると腹筋と腕立て伏せしかしない方がほとんどですので背中側もお忘れなく。懸垂する所はほとんどないですが、自宅でその場に立って形だけでもするだけでかなりの予防になると思います。その時できるだけ腕ですのではなく、肘を背中中で引きあわせるように動かし肩甲骨を動かす感じでして下さい。そして動きだけでなく自分自身で抵抗をつけてあげるといいです。どうしても日常生活では肘が肩の高さより上げることが無くなってくるので、肩周りがかたくなってしまいます。

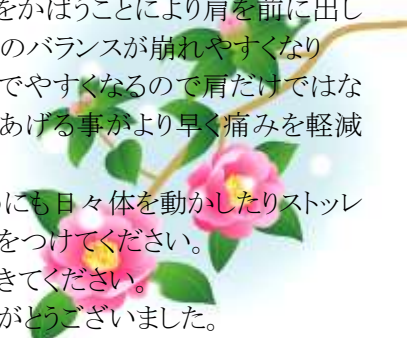
その対策として毎日万歳をして下さい。昔に流行った、ぶら下がり健康機は個人的にいいと思います。ラジオ体操もおすすめです。肩甲骨周り、特に外側の筋肉が硬くなると腕を上げにくくなるのでそのあたりのマッサージも効果的です。

当店でしたらハンドコース10分や上半身30分コースからそのあたりもほぐしますので固まる前にいかがですか？五十肩になると動かさないとだめと思われがちですが、状態により対応が変わりますので気をつけて下さい。

何もしなくても痛んだり熱をもっているときは動かさず安静にし冷やしてあげてください。動かす角度により痛む時などは肩を冷やさないようにし自分でも少しずつ無理せず動かす必要があります。あまり痛いかからと動かさないでいると肩周りの筋力が落ちてしまいます。お風呂の中でゆっくり動かすのが効果的です。間違った対応しない為にも痛くなればまず病院に行く事をオススメします。間違った対応を続けると痛みも増し長引くだけなので、まったくいいことはありません。

五十肩はスグに治るというものではないのであせらず根気よくつづけるしかありませんがマッサージや鍼(ハリ)などで痛みが軽減し治りが早くなるといわれますのでその様な事も試してみたり、肩の痛みをかばうことにより肩を前に出し背中を丸くしやすいので体のバランスが崩れやすくなり肩こりや腰痛などの症状もやすくなるので肩だけではなく全体のバランスを整えてあげる事がより早く痛みを軽減できることができます。

出来るだけ健康でいるためにも日々体を動かしたりストレッチなどでケアをし体には気をつけてください。そして疲れたときは当店へきてください。以上です。 どうもありがとうございました。



第25回健康家族の会 ご報告

「城山雪山ハイク」

ぎゅうぎゅうと 雪踏みしめて 嶺仰ぐ



2012年1月29日(日)  
花原 昭弘



7時30分十三の松尾齒科に8名が集合し、2台の車に分乗して出発。中国道池田インターから舞鶴道に入り、篠山口を過ぎると周囲の山々は真白でした。春日インター（春日の局の生誕地）を出てすぐの、「丹波おばあちゃん里」で朝市の野菜を買い、

9時黒井城跡駐車場に着きました。外気温は3℃で、全員スッパツを着け直に出発しました。

9時50分途中の山門で小休止、汗ばんできたので上着を1枚脱ぎました。ここまで登ると、木々の枝に雪が残り周りは雪景色です。そこから急な山道を登り、10時20分に全員城山（357m）の山頂に着きました。山頂は保月城跡のため平坦地ですが、360°周囲が見渡せ、気分爽快でした。どら焼きともち入りぜんざいで一息入れ、山を下り11時15分駐車場まで戻りました。

春日インターから西宮北インターまで走り、インター近くの「とれとれ屋」のお鮓でお昼にしました。13時30分吉田さんのご好意で、有馬グランドホテルのお風呂を無料で使用させていただきました。9階展望大浴苑では、タオルもいただきサウナや金泉（赤湯）露天風呂で、たっぷり1時間30分疲れをいやし、15時に十三組と宝塚組に分かれ満足して帰路につきました。



## 大和 式内社巡り

生駒編⑩

古代を学ぶ会



荒神谷遺跡出土状況の写真パネル

になるでしょう。

ちなみに、青銅器は銅・鉛・錫の合金でできております。現在、我々が見る銅剣等の青銅器は、いずれも錆で覆われ、青緑色となっていますが、もともとは白金色や金色で非常に美しい輝きを持っております。

銅鐸の鐸とは、本来、美しい音色を奏でる鈴の意味で、半島からもたらされた当初は、その大きさも5センチから10センチ位と小さく、吊るして使用されておりました。

しかし、我国では、その後、祭祀用に使用されるようになり、その大きさも1メートルを越える程に巨大化していきます。もはや吊るすということは不可能となり、置いて祀られるということになります。

矛とは、古代のヤリのことです。当初は、武器として使用されておりましたが、弥生の後期にはやはり、銅鐸と同様、祭祀用に変化していきました。

本来、戦闘用具である銅剣とか銅矛は、悪霊を追い払うため、本来、美しい音色を奏でる銅鐸は、神を招くための祭器としてそれぞれ使用されていたようです。このように、祭祀用器とするようになったのは、古代の人達が金属性の非常に神秘的な輝きを有する青銅器に畏敬の念を持つようになったからだと思われまふ。このような青銅器をどのような勢力が、いつ頃、何のために埋めたのか等は、後日、述べるとして、まずは、次回から発掘された銅剣、銅鐸、銅矛がどのようなものであったかについて、少し詳しく考えて行きましょう。

古代を学ぶ会 村木 茂

### 17. 穂雷命神社(ほのいかづちのじんじゃ)

祭神:天照大神 手力男命 栲幡千千姫命



《社標石と一の鳥居》

今回から、少しの間、遺跡を通じて古代の出雲を考えていこうと思います。既に何度もお話しておりますように、昭和59年、同60年に荒神谷遺跡から358本の銅剣、銅鐸6個、銅矛16本が、平成8年に荒神谷遺跡から山一つ越えた加茂岩倉遺跡から39個という大量の銅鐸がそれぞれ出土しました。注目していただきたいのは、これらは捨てられていたものではなく、意識的に整頓して埋められていたという点です。この点は、後日、問題にします。

また、全国から出土していた銅剣の総数が300本ほどですから、今回の出土数がいかに多いか改めて驚かされますね。さらに、これまで同一場所から発見されたことがない銅鐸と銅矛が同じ所から出土しているという点も大いに注目されています。

かつて、出雲は、単に神話に登場する国で、実体がないといわれておりました。また、弥生時代の青銅器圏としては、大和を中心とする銅鐸文化圏と北部九州を中心とする銅剣・銅矛文化圏の二つがあると考えられておりました。しかし、今回のこのような出雲からの大量の青銅器の出土や、その出土の内容から、現在、通説は大幅な修正を求められています。多分、これからも出雲から重要な遺跡がまだまだ発見されそうで、ますます、古代史は複雑さを増すこと

奈良県北葛城郡広陵町安部に鎮座する。現在名は「穂雷神社」。「大和志」や「神社要録」には、「在所不詳」となっており、明治時代まで鎮座地が明らかではなかったようである。以前週報1264号生駒編⑧でも触れたように、「廣瀬社旧記」によると「廣瀬神社」の相殿神のうちの「水穂雷命神社」をもって式内「穂雷命神社」に比定していた時期

があり、元の社はその頃存在がなくなっていたのかもしれない。現在地が式内「穂雷命神社」に指定されたのは、明治以降になってからである。社伝によれば、天文三年(1534年)9月「廣瀬川合社(廣瀬神社)」から水穂雷神の分霊を遷したという。ただこの遷座は、元の場所に復活させたものか、あるいは新たにこの地を定めたものかは不明である。

祭神の変遷も著しかったようで、現在は上記三神を祀っているが、本来は社名の示す通り「穂雷命」であったと考えられる。「廣瀬社旧記」の「水穂雷命」は俗に「火大神」と称したといわれている。「式内社調査報告」では、「穂雷命」が元来は「火雷命」であったのではないかと、そして農耕社会の定着に伴って、「火」が「穂」に変わり農業神として祀られることになり、そしてさらに「廣瀬社」の補佐神とするにあたり、水神として名高い廣瀬神の補佐にふさわしく「水穂雷命」と改名したのではないかと推測している。



《雑木林と塀で本殿はよく見えない。》



《高台にあり、見晴らしが良い神社。》



《拝殿にかかる由緒書》

穂雷命神社・於神社(次回掲載予定)



**本日のメニュー**

お刺身盛り合わせ…鰻、鯛、烏賊  
 鰯の照り焼き  
 鱈のちり蒸し  
 牛肉ヒレと鶏つくねのソティ…和風仕立て  
 牛筋のみそ煮  
 ご飯  
 香の物  
 味噌汁  
 フルーツ(2種)



**次週のプログラム**



第 1267 回例会 / 2012 年 2 月 15 日

- ◆挨拶  
「リーホー 汝好」(台湾語)
- ◆ロータリーソング 「理想に燃えて」
- ◆卓話  
公開卓話  
「若者と作るこれからの日本」  
大石 博雄 会員



**\*\*\* エンブレムの囁き \*\*\***

1. あなたは私を信用して頂いて結構です。私は信用に値します。
2. 私の用意はできています。何時でも貴方のために奉仕できます。
3. 私は、受ける以上のものを貴方に与えます。私は人のために奉仕します。

**予定表**

月	日	曜日	予定	時間他
2	8	水	第1266回 例会 第7回クラブフォーラム「社会奉仕委員会」	12:15~増強委員会/13:30~絵画クラブ
	11	土	牡蠣を食べる会 播州室津 住栄丸にて (バス旅行になりました。)	集合は別途案内をご覧ください。
	15	水	第1267回 例会 公開卓話「若者と作るこれからの日本」	大石 博雄 会員 14:00まで
	19	日	歩こう会「金毘羅大作戦」第10回	JR大阪8時発の新快速に乗車
	22	水	第1268回 例会 「座禅の作法」・「土壌汚染について」 松田雅治様	3月3日(土)京都銀閣寺にて座禅の会を予定
	29	水	例会休会	
3	3	土	座禅の会 於 京都銀閣寺	18:00~
	7	水	第1269回 例会 ガバナー補佐訪問	13:30~ 定例理事会

イラスト提供: <http://www.42.tok2.com/home/mayflower/>・☆素材通り☆  
<http://kisetu.chu.jp/>無料イラスト 季節の窓 他