

越谷東  
ロータリークラブ  
創立1987年5月18日

2024～2025年度 越谷東ロータリークラブ運営方針  
「共に前進～未来に向かって」  
Let's Walk Forward ~ Heading to the Future

2024～2025年度 国際ロータリー第2770地区 運営方針：未来を見据えて変化しよう -多様性を力に-

Rotary  
ロータリーの  
マジック

Weekly Report

〈例会日〉毎週木曜日 12:30～13:30

会長：北林 隆一  
幹事：畔上 順平

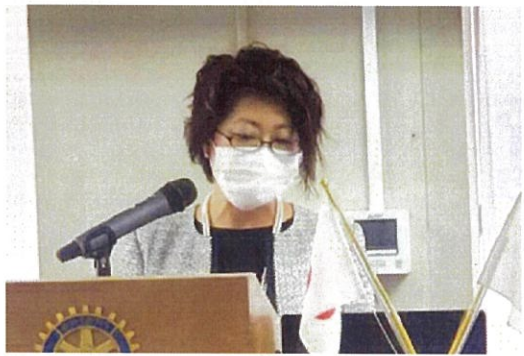
〈事務局〉〒343-0813 越谷市越谷3-7-1 (NTT東日本 越谷ビル2F)  
TEL.048-965-2037 FAX.048-965-2011  
http://www.koshigayahigashi-rc.org/  
E-mail:info@koshigayahigashi-rc.org

## 第1827回 例会 令和7年4月24日(木)

司会：会場運営委員会 委員長 永島つる子  
会報No.1602号 / 担当：委員一同  
会員数：75名 / 出席率：57.3%

## 母子の健康月間 ビジター・ゲスト

鍼灸師 (しんきゅうし)



ほんま けいこ  
本間 圭子 様

2025学年度国際ロータリー第2770地区



り いりん  
米山記念奨学生 李 依霖 様

### プログラム

- ◆開会点鐘 会長 北林 隆一
- ◆ロータリーソング・クラブソング斉唱
- ◆ビジター・ゲスト紹介 会長 北林 隆一
- ◆会長挨拶 会長 北林 隆一
- ◆幹事報告 幹事 畔上 順平
- ◆委員会報告 各委員会
- ◆ビジター・ゲスト挨拶

2025学年度国際ロータリー第2770地区  
米山記念奨学生 李 依霖 様

--- コーヒーブレイク ---

- ◆外部卓話 紹介者：浜野隆浩会員  
鍼灸師(しんきゅうし) ほんま けいこ  
本間 圭子 様  
テーマ「9割が知らない 高いパフォーマンスを  
維持するためのストレスコントロール」
- ◆スマイル報告 スマイル委員会
- ◆出席報告 出席委員会
- ◆閉会点鐘 会長 北林 隆一



会長挨拶

会長 北林 隆一



皆さんこんにちは。

さて、4/20～4/21に親睦旅行が開催されました。  
ご参加いただきました会員の皆様ご参加ありがとうございました。  
ゴルフ組の皆様もいらっしゃいましたが、私は  
初めて米山梅吉記念館に行ってきました。何度か行かれ

た会員もいるかと思いますが、なかなか素晴らしい施設でホールでは例会もできるそうです。



当日、例会やりますか?といきなり聞かれてびっくりして大丈夫ですと答えてしまいましたが、形だけでも例会をして、点鐘させていただけばよかったと少し後悔しました。



その後は米山梅吉のビデオを見せていただき展示室を見学、米山梅吉翁の墓所も参拝いたしました。当日学芸員の方が不在だったのですが、輪番で担当している運営委員の三島RC関様にご案内していただきました。ロータリークラブの団体が訪問すると連絡をいれると輪番担当のロータリアンが招集されるようです。なお、米山梅吉記念館は、我々が寄付している米山記念奨学会とは別の団体で、東京ロータリークラブや三島周辺のロータリークラブの寄付等で成り立っているとことでした。



ゴルフ組、米山組は、日中はそれぞれの時間を過ごし、箱根で合流し懇親会となりました。懇親会の内容は……ナイショにしておきます。



翌日は、満開の箱根園の一本桜、大涌谷の黒たまごを食べ帰路につきました。

栗屋親睦友愛委員長、宮本副委員長、そして阿部会員のおかげで大盛り上がり親睦旅行となりました。今回ご参加できなかった会員の皆様、是非次回はご一緒しましょう。

そして、同じく4/20には、米山記念奨学生の「李 依霖 (リ イリン)」さんの入学式が開催されました。親睦旅行と重なり、会長幹事、カウンセラーが参加できず申し訳ありませんでしたが、麻生会員と深江会員に出席していただきました。華やかな3人の楽しそうな写真を見てむしろこれでもよかったのかとすら思っていました。

本日は2年ぶりに張 政さん以来の米山記念奨学生の「李 依霖」さんが、当クラブの例会に初めて参加していただいております。文教大学の修士2年生で1年間越谷東ロータリークラブがホストを務めますので、会員の皆様暖かくお迎えいただきたいと思います

.....

## 幹事報告

幹事 畔上 順平



幹事報告をさせていただきます。

- ・ミャンマー大震災への義援金募金をよろしくお願ひします。

幹事報告は以上。

# 委員会報告



親睦友愛委員会 委員長 栗屋 裕二

## ビジター・ゲスト挨拶

2025学年度国際ロータリー第2770地区



米山記念奨学生 李 依霖 様  
り いりん



# 外部卓話

## テーマ 「9割が知らない 高いパフォーマンスを維持するためのストレスコントロール」

鍼灸師(しんきゅうし) ほんま けいこ 本間 圭子 様

### ●卓話者プロフィール

本間 圭子 (ほんま・けいこ)

1979年生まれ。AB型。  
神奈川県横須賀市出身。

- ・鍼師、灸師、按摩マッサージ指
- ・東京理科大学招聘講師
- ・中医薬膳指導員
- ・講座講演等の講師

### 【著書】

- 『さらば！夜泣き！カゼ引き！かんの虫！』
- 『誰でもいますぐできるストレスコントロール』
- 『願っていることが叶っていく新時代の潜在意識 潜在個性コーチング』

### 【プロデュースしているブランド】

漢医美健



鍼灸師 本間圭子 様



紹介者：浜野隆浩 会員



### 上一下のバランス



### トヨタに提供している内容を、自宅で受けられる！

オーダーメイドなセルフケア 3ヶ月で最高のパフォーマンスを手に入れる伴走型プログラム

- ストレスコントロールに必要な東洋医学知識
1. ストレスの正体 9割の人が知らない体調とメンタルが安定した根本原因
  2. 気・血・水：メンタルと深くつながる体内の物質の仕組みと自分の体質を知る
  3. がんばり体質：努力が不調の原因になることも、その理由と対処法
  4. 感情と体：感情がどのように体に影響を与えるのか、心と体の繋がりを東洋医学で解説
  5. 自然のリズム：うつ季節にもつながる、四季の暮らし方と睡眠の整え方
  6. ツボの力：肩こり・頭痛などの痛みやコリを自分でケアする方法を学ぶ
  7. 健康のセンサー：体調に早く気づけるようになる「自分モニタリング力」

① 血は、心臓のポンプで、全身をめぐらせ、栄養や酸素を運ぶ。また、老廃物を回収して、腎臓や肺で排出する。血は、体の隅々まで行きわたる。血が不足すると、体の隅々まで行きわたらなくなり、様々な症状が現れる。血を元気にするには、食事や運動が大切だ。

② 血は、体の隅々まで行きわたる。血が不足すると、体の隅々まで行きわたらなくなり、様々な症状が現れる。血を元気にするには、食事や運動が大切だ。

③ 血は、体の隅々まで行きわたる。血が不足すると、体の隅々まで行きわたらなくなり、様々な症状が現れる。血を元気にするには、食事や運動が大切だ。

血(けつ)

血：血管内を巡る栄養に富んだ赤い液体

血の主な作用

- ① 五臓六腑、皮肉筋骨の生理活動のための栄養を運ぶ
- ② 赤血球、白血球、血小板を運ぶ。つよをつよとする
- ③ 精神活動を正常に動かせる物質的なものとなる
- ④ 血が充実して初めて、正常な精神活動が行える



「血」の不足は、貧血とは違う！  
 ① 血の不足は、心の「量」が少ない状態。  
 ② 血は不足しなくても、心が豊かになる。心は豊かになると、血は自然と足りてくる。  
 ③ 血は不足しなくても、心が豊かになると、血は自然と足りてくる。  
 ④ 血は不足しなくても、心が豊かになると、血は自然と足りてくる。

気 気：絶えず運動する活気の強い物質

気(き)の主な作用

- ① 押し動かす：生命活動に必要なあらゆる流れをつくる(物質・エネルギー)
- ② 温める：温めることで臓腑の機能を、物質の流れを正常に保つ
- ③ 防御：邪の侵入を防ぎ、侵入した邪と戦い、追い出して回復させる。(免疫力)
- ④ 固持：血液の血管外への流れを防ぐ。汗・尿・唾液・消化液などの分泌物と排泄量をコントロール。精液の流れを防ぐ。臓腑を収めるべきところに固定し、下垂を防ぐ



5. やる気やイライラ…気持ちの問題じゃない(体を整えることで、システムチックに心を整える)

やる気・イライラなどは気持ちの問題に思われがち

私も過去、鬱っぽくなり、気持ちが安定しないのは自分が弱いからと、自分を責めた。

でも… 体の中を流れる「物質」が大きな原因の1つ。

体内を流れる「物質(気・血)」の状態を整えておくことで、気持ちの乱れが安定する。

ほとんどの人が知らない事実。

4. 症状に関係なく、日々体のケアをする

- ◎症状があっても無くても、日々コツコツケアする
- ×症状がでたら一病院へ

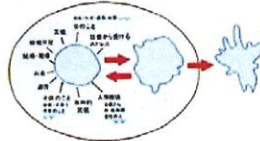
イメージは歯磨き

- ↓
- ◎歯を使った(食べ物を食べた)から、その日のうちに歯磨き
- ×虫歯ができたから歯医者
- ↓
- ◎体や心を使ったから、その日のうちにケア

根本原因にアプローチするには・・・?

【約200項目の問診票】  
 回答するだけで、根本原因をあぶりだせる!

原因が分かったら、健康な状態を維持できるよう改善するための対策をコツコツする



【症例】 70代女性

- ・多数のオベ
- ・膝関節のすり減りによる痛み
- ・首と腰のヘルニア
- ・胆汁の分泌異常

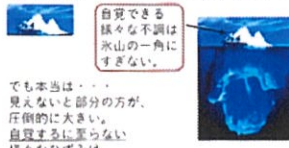


「気の不足」 「水の流れの異常」  
 ↓  
 これらを整えた以降、特に困った症状が出てこなくなった。

3. 根本原因にアプローチすることが大切

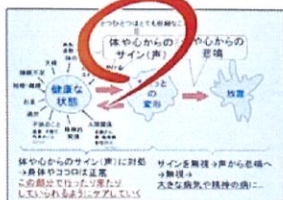
【根本原因は、見えない部分に隠れている】

水面上に見える氷山 → 水面下には見えていた以上に大きな氷山が・・・



でも本当は・・・ 見えない部分の方が、圧倒的に大きい。 自覚するに足らない。 自覚するに足らない。 ドカンと存在している!!

この部分にアプローチしなければ、様々な症状に変わりながら徐々に現れるだけで根本的解決にならない。



「体や心からの声(サイン)」に気が付くことが大切!

でも…

症状だけに気をとられていても、根本解決しない。

【どんなサイン(体や心からの声)を発するの?】

便秘、寝れやすい、寝れがなかなかとれない、汗っかき、肩がこる、冷え性、顔に吹き出物ができた、やたらとため息がでる、朝起きるのがツライ、もう少し寝ていたい、ちょっとしたことでイライラ、頭痛がする、目が疲れる、体が重たく感じる、生理不順、食欲がおかしい、雨の日や梅雨の日は調子が出ない、食後眠くなり、午後には寝てしまう、身体の一部に丸く毛が生えている、不思議なところにシワがある etc.

「慢性的な体の不調」はもちろん「ちょっとした体の不調」や「今まではなかった、ちょっとした変化」にも目を向ける!

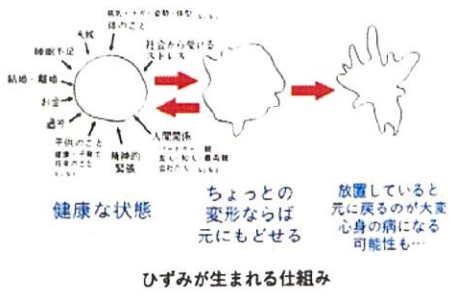
一つ一つは些細なことだから放置しがち、それが溜めこみ!

～身体やココロからの息遣い!～

物忘れが激しい、覚えが悪い、寝つきが悪い、夜眠れない、夢ばかり見る、夜中何度も起きてしまい睡眠の質が悪い・・・

# 外部卓話

## 2. 体や心からのサインにきづく



【例】 30代 男性  
3か月間、増え出すような咳が止まらない  
よく話を聞くと、咳が出始める少し前に、彼女に振られ別れたとのこと。

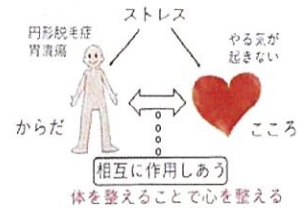


＼9割が知らない!!／  
高いパフォーマンスを維持するための  
ストレスコントロール

ずっと元気に活躍するために  
知っておくべき東洋医学の話  
5選

## 1. 体と心のつながり

心身一如：体と心は密接に繋がりが  
切っても切り離せない関係にある



Let's walk forward ~ heading to the future

2021～2025年度 国際ロータリー第2770地区運営方針：未来を見据え、成長しよう 多様性を力に



今 回	24,000円
累 計	932,600円



スマイル委員会 大宮英喜 委員



司会：会場運営委員会 委員長 永島つる子



出席委員会 田邊麻衣 委員

**次回例会のご案内**

第1828回 5月1日(木) 12:30点鐘

---

- **ビジター・ゲスト挨拶**  
2024-2025青少年交換留学生  
エイラ・レジーナー・ガルシア・グティエレス 様  
2025学年度 国際ロータリー第2770地区  
米山記念奨学生 <sup>りいりん</sup> 李 依霖 様
- **会員卓話** 竹内 達也 会員