



碧南ロータリークラブ週報

第2688回例会 平成26年5月21日(水)

- 会長 長田 豊治
- 幹事 岡本 明弘
- 会場監督(SAA) 角谷 信二

2013-2014 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内 TEL<0566>41-1100
- 例会場 碧南商工会議所ホール 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: info@hekinan-rc.jp



- 会報委員 鈴木泰博・奥津順司・杉浦栄次

● 斉 唱

ロータリーソング「今日も楽し」

● 本日のメニュー

和風弁当 大正館

● 本日のお客様

タルゴラグーナ ディレクター 宮地正典様
 ラグーナ蒲郡 第2事業部 副部長 中世古康博様
 碧南市教育委員会スポーツ課 係長 神谷様、主事 平松様

会 長 挨拶

ロータリークラブは会員自らの職業を正しく行い、業界全体の倫理的水準を向上させ、ひいては地域社会の発展を成し遂げようという、職業を通しての奉仕、「職業奉仕」を行うことが、他の奉仕団体にはない特徴です。



長田豊治会長

国際ロータリー日本事務局から2011年9月以降、2014年1月のRI理事会決定により、ロータリーの行動規範が改訂されたと連絡がありました。

これまで職業上の行動規範として「ロータリーの職業宣言」がありましたが、定年退職や一時的理由から職業を離れている会員がいる事を考慮し、新たに「ロータリーの行動規範」として呼称及び内容が変更したという事になります。行動規範は、以下の通りです。

「ロータリーの行動規範」

ロータリアンとして、私は以下のように行動する。

- 1、個人として、また事業において、高潔さと高い倫理基準をもって行動する。

- 2、取引のすべてにおいて公正に努め、相手とその職業に対するの尊重の念をもって接する。
- 3、自分の職業スキルを生かして、若い人びとを導き、特別なニーズを抱える人びとを助け、地域社会や世界中の人びとの生活の質を高める。
- 4、ロータリーや他のロータリアンの評判を落とすような言動は避ける。
- 5、事業や職業における特典を、他のロータリアンに求めない。

幹 事 報 告

幹事報告をさせていただきます。

- ・ 他クラブの例会変更等は今週はございません。その他事項は幹事報告書の通りですので、よろしくお願い致します。
- ・ 来週は夜間例会になっております。18時から19時の1時間ですので、お間違いのないよう、よろしくお願い致します。卓話の時間に食事をとりながらアルコールを少し用意致します。リラックスした例会になると思いますので、よろしくお願い致します。



岡本明弘幹事

副 幹 事 報 告

次年度幹事の伊藤でございます。2点ほどございます。

- ・ 本日、次年度第2回クラブ協議会を202号室で開催させていただきます。次年度理事、役員、委員長の皆様はお集り頂きますよう、よろしくお願い致します。
- ・ 次年度第3回理事会を6月11日の例会終了後、201号室にて開催させていただきます。本日、メールボックスに入れさせていただきましたが、次年度理事、役員の方はよろしくお願い致します。



伊藤正幸副幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励委員会>

総会員数 69 名 (内出席免除者 9 名の内出席者 8 名)出席者 55 名	
出席対象者 55/67 名	出席率 82.09%
欠席者 14 名(病欠者 1 名)	前々回修正出席率 97.06%

※三週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

- 倉内 裕君 加藤良邦さんに大変お世話になりました。
- 清澤 聡之君 先日は、奥田先生にお世話になり大変ありがとうございました。
- 竹中 誠君 オイスカ碧南高浜推進協議会の総会、本日無事に終わりました。
- 山中 寛紀君 ほんの少し良い事がありました。

角谷 修君 本日の卓話講師 宮地正典様をご紹介します。よろしくお願い致します。

卓 話

「本場三河の海湯治 タラソセラピーのすすめ」 タルゴラグーナ ディレクター 宮地正典様



宮地正典様

本日はこのような会にお招き頂きまして、ありがとうございます。この場をお借り致しまして、御礼申し上げます。

本日は、「本場三河の海湯治 タラソセラピーのすすめ」という事でお話をすすめさせていただきます。

何が本場なのか、タラソセラピーとは何か、という事を疑問に感じられるかと思えます。

平安時代末期から鎌倉時代まで遡ります。鴨長明という歌人は皆さんもよくご存知かと思いますが、鴨長明は三河に親戚がおりました。よく遊びにきていたらしいのですが、その時に詠んだ歌がこちらになります。

「生魚の御あへもきよし 酒もよし 大野のゆあみ 日数かさねむ」

読み解きますと、新鮮な魚もお酒も非常においしい。知多半島の大野の浜で海水浴をして、保養した。ついつい月日を重ねてしまった。という事を詠んでおります。鴨長明が大野で潮湯治をした最初の事績であると言われております。

江戸時代末期に、尾張大野潮湯治の図というものがありまして、海水を使って健康作り、保養をするという風習が広がっておりました。現在では大野町という地名が残っており、海音寺というお寺がありまして、その辺りの浜で海湯治が行われておりました。大正12年の写真で、世界最古の海水浴場と写っている写真がございます。これらをもちまして、三河地方は、日本の海湯治（タラソセラピー）の先駆けであったと考えております。

明治時代に愛知医学校（現在の名古屋大学の医学部）で教鞭をとっていた後藤新平という方がおります。その方が、この大野の海水は非常にすばらしいので、ぜひ使用すべし、と推奨しておりました。その後、後藤新平さんは東京都の市長までなられて、現在の厚生労働大臣までなられた方です。終生、海水を使った保養は日本国民の健康にはいい、と言い続けられておりました。現在のボーイスカウトの礎を作られた方でもございます。

海湯治（タラソセラピー）とは何かを簡単にご説明させて頂きたいと思えます。

海水、海藻、海洋性気候など自然の要素を使用した、健康法でございます。伝統的な言い伝えでは、海水に入ると風邪をひかない、喘息に良い、せきや喉の病気に良い、皮膚病に良い、など様々ございます。ヨーロッパでは18世紀から科学的に検証し、現代医学となった治療法でございます。フランスやドイツではタラソセラピー専門の病院がございまして、皮膚病、喘息、うつ病などの治療を行っております。

現代は、健康ブームの時代と言われております。基本的に健康作りに、近道はないと言われております。

健康の3要素というものがございます。運動、栄養、休養が必要だと一般的に言われております。適正な生体リズムが健康を担っております。

生体リズムとは何かという事で、3人の研究者が一定の温度、一定の湿度、一定の明るさのカプセルの中で3日間、同じ生活を致しました。同じ時間に起き、同じ時間にご飯を食べ、同じ時間に寝ました。体温が下がらないと人間は寝られず、睡眠の質はよくなならないと言われております。起きる頃には体温が上がってきます。昼過ぎに眠くなるのは体温が少し下がるからなのです。午後2時ごろから3時ごろまでは寝た方がいいのです。スペイン等では午後から寝ます。時間生物学ではよく知られている事なのです。ちなみに2日目は少し運動してみました。運動して体温が上がって急激に下がりました。その日はぐっすり眠れました。3日目はお湯をはったプールの中で体操をしました。そうすると体温が上がり、ぐっと下がってきました。このようにリズムをきっちり作っていけば、朝しっかり起きて夜はきっちり眠れるようになります。運動する事によって、体温の下がり方を大きくする事ができます。夕方ぐらいに運動する事によって、ぐっすり眠れる事が研究で分かるようになってきました。

体温を上げるには、一つは運動する事です。運動を30分から40分すると、体温が1度ほど上がります。もう一つは、温かいお風呂や適度なサウナに入る事です。こうすると睡眠がきちっととれるようになります。

全ての細胞にはリズムがあります。朝の3時から6時ごろ、体温は最低になります。夕方の3時から6時ごろに体温は最高になります。一日のリズムを「サーカディアンリズム」と言います。また七日のリズムを「サーカセプタンリズム」といい、それを4つ集めると、月のリズムの「サーカルナリズム」になります。女性の月経などもこれが影響しております。月の動きによって私たちの身体は動いております。

しかし、日常生活では自分で整えようと思っても中々難しいです。生体リズムが熟と運動と休養で整える事が出来るので、人からの指導を受け、生体リズムを整えていこう、というのがタラソテラピーなのです。

蒲郡の私どもの施設のタルゴラグーナでは、運動を、水中と陸上、集団または個人で行う事が出来ます。海水を使いながら、身体を温めたりマッサージをしたりして、水の熱と圧の刺激で生体リズムを整える事が出来ます。

休養という事では、36度の水中でリラックスして頂き、お母さんのお腹の中にいるのと同じ脳波でリラックスできます。

現代の海湯治をご体験して頂き、快適に健康増進・回復にお役立て頂きたいと思っております。本日はご清聴ありがとうございました。

次回例会案内

平成26年6月4日（水） 臨時総会、
卓話「漢方で解明する『腹黒さ』」 会員 荻谷賢治君