

2020 - 21 年度 国際ロータリーのテーマ  
『ロータリーは機会の扉を開く』  
RI 会長 ホルガー・クナーク

川崎北ロータリークラブ会長の方針  
『ONE TEAM』  
会長 松山 直樹



# 川崎北ロータリークラブ会報



会長 松山 直樹

幹事 谷口 一成

会報委員長 大塚 正一

事務所：〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30

二子玉川エクセルホテル東急

## 第 2930 例会 令和 3 年 4 月 14 日 (水)

(本年度第 26 回) ハイブリッド 5 回

**点 鐘**

松山 直樹 会長

**司会と斉唱**

末永 直 副会場監督

「我等の生業」

**出席報告**

会員数 47 名 出席 47 名 欠席 0 名  
(対象外 0 名) 出席率 100%

**お客様紹介**

松山 直樹 会長

**松山 直樹 会長ゲスト**

(株) 星野土建 一級建築士事務所

代表取締役 星野 将史 様

**ゲストスピーカー**

わぼく - 和穆 - はり灸マッサージ 医院長 山岸 玄哲 様

**会長報告**

松山 直樹 会長

1. 地区より、長引くコロナ禍における 2590 地区としての地域支援について、またこども食堂支援に対するご協力お願いの文書が届いております。

地域支援として

- ① 横浜市・川崎市医師会に対し、地区大会より支援金 各 100 万円を贈呈
- ② 横浜市・川崎市内 計約 40 か所のこども食堂に対し、各 10 万円の支援金支給  
こども食堂については 4 月 8 日の緊急会長・幹事会にて協議し、川崎北 RC は、中原区にあるこども食堂「てらこみーる」の担当となりましたのでご報告申し上げます。5 月 12 日の例会で贈呈式を予定しております。

2. 川崎市中原消防団より、布施 行雄 団長が退任され、4 月 1 日付けにて三上 能樹 様が団長に就任された旨、ご挨拶状を頂戴しています。

**幹事報告**

谷口 一成 幹事

地区からの来信

ローターアクト地区交流会オンラインにて開催のご案内  
日時：4 月 25 日 (日) 13：30-16：30

※詳細は 4 月 1 日付け転送のメールにてご確認ください。

**卓話**



自分自身の『身体の声』ちゃんと聴いていますか？

わぼく - 和穆 - はり灸マッサージ 医院長 山岸 玄哲 様

私は 1983 年 2 月 18 日多摩市聖蹟桜ヶ丘に生まれ、田園都市線の青葉台で育ちました。結婚を機に東横線の元住吉と武蔵小杉の間へ移り住み、川崎市民となりました。2017 年より二子玉川にて治療院 わぼくを開院し、私と按摩マッサージ指圧師の妻と二人で経営しています。2019 年には、内科医の須田 万勢氏、指圧師の宮下 雅俊氏らと (社) 統合医療チーム JIN を設立しました。

Q. 「養生」というとどんなことをイメージしますか？

統合医療チーム JIN では、養生とは「いまを生きる、いのちを活かす、選択のこと」と定義付けています。

『正しい選択』を唱えたアメリカの神学者 ラインホルド・ニーバーの祈りの言葉に「変えられるものを変える勇気を、変えられないものを受け入れる冷静さを、そして両者を識別する知恵を与えたまえ」とありますが、これを「養生」に置き換えてみると

正しい養生の選択とは

心身に悪いものを捨てる勇気を、  
心身に良いものを受け入れる冷静さを、  
そして両者を識別する知恵を与えたまえ

統合医療チーム JIN では、養生は食事、運動、呼吸、睡眠、思考の 5 つの柱から成り立つと考えています。実はこの思考は、1500 年前に発行された『天台小止観』に全く同じことが書かれていることが、北鎌倉にある円覚寺の管長さんにより発覚しました。健康について考えるとどの時代も同じ考えにたどり着くのですね。

本日は 5 つの柱の内、食事、運動、睡眠の 3 つについて紹介いたします。それ以外の項目 (呼吸、思考) については、以下のキーワードで検索すると YouTube 円覚寺チャンネルでご覧いただけます。

・【お寺で対談⑤】須田 万勢

・【初めての坐禅】横田 南嶺

## ■運動

人間の身体は、200以上もの骨が組み合わさっています。姿勢が崩れ、軸が本来の位置からズレると、その負担はすべて筋肉に掛かり、身体の軸を整えないと疲労は倍増します。

→肩甲骨を回して軸を調整し、呼吸を楽にして、軸を整えましょう。

## ■食事（飲酒）

イギリス ニューカッスル大学のテイラー教授は、食事に関して以下のように述べています。

「人が皮下に蓄えることができる脂肪の限界量には個人差がありますが、この限界量を超えると脂肪は肝臓に蓄積されます。そして、肝臓に脂肪が蓄積されすぎると、今度は脂肪がすい臓などの他の器官にあふれ出すようにして蓄積されます。これにより、すい臓でインスリンを生産しているすい臓β細胞が機能不全を起こし、2型糖尿病が引き起こされるのです」

出典：Hepatic Lipoprotein Export and Remission of Human Type 2 Diabetes after Weight Loss: Cell Metabolism  
Type 2 diabetes study - Press Office - Newcastle University  
Type 2 Diabetes Triggered by Overspill of Fat from Liver into Pancreas

→良く噛むことを意識しましょう。消化器の準備運動として、少なくとも最初の3品は30回噛みましょう。

→郷土の旬のものを意識して取り入れましょう。旬の野菜は、そのとき身体に必要な栄養素を教えてください。栽培技術の進化により、ほぼ一年中出荷される野菜が増加していますが、季節によって栄養価の変動が大きい成分もあります。

お酒が飲めるか飲めないかは、ほとんどが遺伝子で決まります。以前は弱かったが、飲めるようになったケースは体内の感覚が麻痺し始めていることを示し、お酒が通る器官がダメージを受けている率が高いと言われてしています。

→毎日コーヒーを飲んでいる人は、過度の飲酒により悪化する肝機能の検査項目γ-GTPが良好と言われているので、飲み過ぎた日の翌日は、午前中に水を飲んだ上で、コーヒーを飲むと回復が早くなると言われています。過度に摂取するとカフェイン中毒との指摘もありますので、1日4杯程度をお勧めします。

## ■睡眠

→就寝1～2時間前に入浴・足湯することが睡眠の質を上げると言われています。入浴の際に深部体温を上げて、足から出すとより深い睡眠の効果があります。

施術を行う立場である私から見た良い治療院とは、食事指導もきちんとしてくれるところです。人間の身体は3か月前に食べたものからできています。治療院はいかに患者さんが小まめに通わなくても良いようにするかちゃんと考えてくれるところを選びましょう。

本日、行った3つのエクササイズ

- ①肩甲骨を回して軸の調整
- ②肝臓とんとん
- ③ふくらはぎゴリゴリ

を通して、自分自身の身体の声に気付きましたでしょうか？人生100年時代と言われる今、日々このような小さな気付きを意識していくと長期的な結果は違ってくると思いませんか？

## ニコニコレポート 齊木 貴 副会場監督

### 松山直樹 会長、洪征治 副会長、谷口一成 幹事

本日の卓話は和穆 山岸 玄哲様です。二子玉川で、はり灸マッサージ院を運営されているそうです。よろしくお願ひいたします。また、松山会長ゲストの星野様、ようこそいらっしゃいました。例会を楽しんでいってください。

### 武田 信平 君

先週11日Jリーグ第9節が行われ、フロンターレはFC東京と戦い、4対2で勝利しました。FC東京との戦いは多摩川クラシコと呼ばれ、37回目を迎えました。今回の勝利により、多摩川クラシコは、フロンターレの18勝、9分、10敗となりました。リーグ戦の成績は、9勝、1分、負けなしで1位をキープしています。今夜も19時からホーム等々力にて、アビスパ福岡と戦います。連勝を伸ばして欲しいと思います。

### 野口 哲志 君

洪さんとゆっくり話すことができました。ありがとうございました。コロナ感染者数は再び増加傾向にあるようですが、ワクチン接種も始まり、日常を取り戻すまでもうひと踏ん張りといった状況かと思えます。このような中で、対面での例会が無事に行われていることは大変嬉しく、改めて会長をはじめ幹事の皆様の尽力に感謝申し上げます。

### ビール同好会：戸川 俊雄 君、生垣 繁 君、宮崎 秀樹 君、洪征治 君、柳澤 信夫 君、松下 幸夫 君、豊見山 徹 君

久々の雨の例会ですね。コロナもまだまだです。気合を入れて生活しましょう。山岸 玄哲先生の卓話楽しみです。よろしくお願ひいたします。

