



Create Hope in the World

『世界に希望を生み出そう』

2023-2024年度RIテーマ 会長 ゴードン R. マッキナリー

■ 点鐘 / 12:30 ■ 例会場 / 山形グランドホテル：サンリヴァ ■ 出席報告 / 40名 (会員数 88名)

### 会長挨拶

## 1年をふりかえって ~山形ロータリーの「しなやかさ」に感謝~

次週はいよいよ最終例会ですので、ここで2023-2024年度山形ロータリークラブを振り返りたいと思います。

本年度がここ数年と一番違うのは、コロナのいわゆる「5類移行」後にスタートしたので、その影響をまったく受けなかったことでした。コロナは2020年初めから蔓延しましたので、和田年度の後半、そして大内年度・高橋修年度・桂木年度まで、4期に亘り何かとご苦労がありました。それに比べても恵まれた環境でした。

ただ一方で諸物価の高騰や円安基調に伴いコストの増加を余儀なくされて、後半の例会運営の軌道修正を余儀なくされ、次年度からクラブ会費の見直しをお願いせざるを得なくなったのは皆さんご存知の通りです。

2番目にあげたいのは、コロナの影響が無くなったことと関係しますが、様々な外部との交流ができたことです。スポンサークラブである仙台ロータリークラブの例会に私と與田幹事がメイク出席し、RI第2520地区ガバナー-



ミニである加藤雄彦さんをゲスト卓話にお迎えしました。

また姉妹クラブである宮崎ロータリーの池ノ上克さんがRI第2730地区のガバナーに就任されたということで10月に宮崎シーガイアでの地区大会に参加し、11月に蔵王にお越しいただいた時はあの時期の蔵王でも珍しく雪が積もり大変喜んでいただきました。

そして3つ目は、この1年間、クラブの様々な運営について会長として私にやりたいようにやらせていただいたことであり、感謝の言葉しかありません。

山形ロータリーの歴代会長は、ビジネスオーナーや弁護士や医師等の方がほとんどですが、私は基本的にサラリーマンであり家業がある訳でもありません。そういう意味では「異色」の会長だったかと思えます。40年以上も企業組織にいましたので、どちらかといえば大企業の組織の動かし方や意思決定プロセスとなってしまう、私が投げた石が水面に波紋を投げる様な面もあったかと思えます。ただ、次年度以降それを踏襲してもらいたいということはなく、元に戻すことにもさらに変えて行くことにもまったく異論はありません。

何より強く感じたのは、山形ロータリーの皆さんにそれを受け入れていただき、変わらぬごやかさで1年を終えることができたことです。そうした山形ロータリーの「しなやかさ」に心から感謝したいと思います。本当にありがとうございました。

### 幹事報告



與田幹事



講師紹介：プログラム委員会 佐藤 利右衛門委員長

**四つのテスト** 真実かどうか みんなに公平か 好意と友情を深めるか みんなのためになるかどうか

1950年8月5日 RI加盟承認 承認番号7587号(なごやか)

■ 例会 / 毎週水曜日12:30開会点鐘 第5週18:00開会点鐘 ■ 例会場 / 山形グランドホテル

■ 事務局 / 山形市十日町1-1-26-2F ■ TEL: 023-632-7777 ■ FAX: 023-624-5200

■ E-mail: yamagata09@rid2800.jp

ホームページはこちらから



パスワードは事務局へ  
お問合せ下さい。

# ゲスト卓話 『気持ちいいを続けてあげて下さい』

ボールのせんせい 秋葉 早緒 さん

皆様こんにちは。  
『気持ちいいを続けてあげて下さい』という内容で進めていきますので、よろしくお願いたします。

最初にこの「気持ちいい」という言葉と「続けて」という言葉と「あげて下さい」というこの3つがキーワードになります。この「気持ちいい」というのが感性の問題ではあります。ただ、ちょっと痛いことをした後に気持ちいいなと感じるその体がなんといっても皆さんの宝物だと思います。感じないとその「気持ちいい」というところに到達しないのです。今まさに子供たちは大変な時代で生まれてきております。気持ちいいを感じない子供たちが増えてきております。そんな中でできることを私たちは活動の中で広げておりますが、それを続けていくことができるのはなんといっても「気持ちいい」がポイントだと思っております。「気持ちいいってどんな顔になる?」って言うと、幸せな気持ち! そんな顔! そこを100%答えてくれます。それが子供たちにとってのコミュニケーションにつながっていると思っております。そこで、「あげて」と言うのは私です。自分の代わりに気持ちいいを続けてあげて行くということは自分へのプレゼントだと思っております。特に今日は今まさに私が緊張のMAXです。本当に固まっています。固まるという事は気持ちいいとは真逆です。そうすると固まるということは血液、リンパの流れが滞ってしまいます。よく言われる血栓というところに辿り着くかもしれません。この緊張やストレス、ここにいらっしゃる皆様も日々毎日だと思いますし、今、生きるが本当にすべてのブロック、ストレス、緊張もつと言えばプレッシャーそんな中で生きています。

そこで気持ちいいを続ける事とはどういったことかということ、運動とスポーツは違います。私たちは生きることを全てがスポーツだと思っております。朝目が覚めたとき「目が覚めた!」その後起き上がる、ここからもうスポーツの参加だと思っております。私は起き上がることもできなかったことを経験しております。その時に起き上がる・歩く・全てがスポーツなんだと感じました。そこで運動つまり起き上がる身体、自分で自分の身体を洗える体づくりが運動だとわかりました。今日はその運動を皆さんと一緒に共有できたらと思います。そして先程の「気持ちいい」の1つです。

幼稚園の子供たちも特に今たくさんさんのいろんな特徴を持った子供たちがおります。自分の言葉で表現できなかつたり、何もできなかつたり、ただ発狂していたり、そんな子供の中でいつも立ちんぼの男の子がおります。3歳です。その3歳の男の子と目と目が合いました。これから皆さん

にしていく内容と同じことを私はさせていただきました。ただ子供が騒ぐことができる環境だったので私は手で背中を擦りました。背中を擦ったら子供は私の腿に抱きついてきました。抱きついた後に涙が2粒こぼれました。それから1週間その男の子は1番に教室に来るようになりました。ただやっぱり言葉がないです。

その活動の中で転んでしまいました。転んだらまた涙が流れました。ちょっと休憩するためにお部屋に帰りました。お部屋に帰ってみんな活動が終わったはずなのにその男の子は私のところに戻ってきてくれました。彼から私にハグをしてくれました。背中を擦るという事は気持ちいい、気持ちいいという事は体の回復につながるということを本当に実感した事例でした。この擦る、背中、背骨、私たちは小さい頃からお母さんもしくは家族から「大丈夫、大丈夫!」って言われたことはありませんでしょうか。背中には背骨という神経が通る道があります。その神経を丁寧に擦ってあげるとこんな良いことが起きるのだなど。そこで今日は手で擦る事は厳しいかなと思ひまして、配布したプリントの一番最後にも写真を載せましたが、ボールを使って背中を転がすという作業があります。本日はこれを実践していきます。

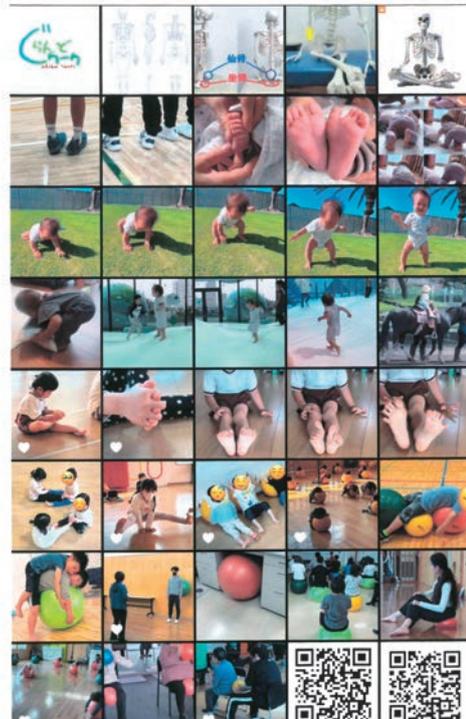
実はこのギムボールよく見るとブツブツがついています。触ってみてください。このブツブツが末梢神経を刺激するためにつけられたブツブツだそうです。大きいバランスボールは持ち運びが不便であるため、その流れで作ったのがこのギムボールだそうです。この末梢神経を刺激するというだけで握っているだけで神経が大きく刺激されます。そのため擦るという事は自分も気持ち良くなる作業になります。隣の方と二人で実践してみてください。

また、スマホやパソコンで疲れてしまっている首や頭を握り拳でほぐしてください。

最後に「気持ちいい」を何かひとつ続けていただけたらと思います。ご清聴ありがとうございました。



【経歴】日本女子体育大学体育学科 心理学研究室 障がい児運動指導を専門に学ぶ。  
小学校・高校体育講師、整形外科（運動療法士）、スポーツクラブでの勤務を経て独立。  
乳幼児から高齢者まで、世代に合わせた健康運動指導を得意とする。  
【資格】健康医学協会ボールエクササイズプラクティショナー



## 編集後記

会長挨拶では、今年度を振り返っていただき「オンリー山形、ディスカバー山形」のとおり、山形の素晴らしさを知る機会であったことを改めて実感しました。また、ゲスト卓話ではボールのせんせい秋葉氏から、自らの過酷な経験のお話やボールを使った「気持ちいい」運動について実演を交えて紹介をいただきました。年齢を重ねるごとに長時間のデスクワークが厳しく感じていましたが、この運動をやってみると身体のコリ等が和らぎスッキリするような感じでした。(ボールを1個購入しました)山形RCに入会させていただき、会報委員としての1年間があつという間でしたが、貴重な経験となりました。本当にありがとうございました。  
(担当/浅井宏昌)