



# TAKIKAWA ROTARY CLUB

本日は 第2843回 例会  
プログラム  
議会改革について  
No.2675 10月10日(木)

次週以降の予定  
10月17日(木) 病院ボランティア表彰  
10月20日(日) 地区大会 早朝例会  
10月31日(木) 古典落語を楽しもう

## 第2842回 例会報告

2013年 10月3日(木)

### 会長挨拶・報告



皆さんこんにちは。本日も例会出席いただきありがとうございます。  
今年も早くも10月に入りました。ロータリーの月間強調事項として、10月は職業奉仕月間、米山月間で11月はロータリー財団月間です。米山記念奨学会とロータリー財団への寄付は会員の皆様の善意による任意の寄付ですが、今後財団への寄付は一定程度地区および各クラブに還元されるということです。今後の進捗を見なければならぬと考えますが、今年も引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

また、今月は10月19日と20日の2日間地区大会が開催されます。特に20日の日曜日は朝7時15分以後ホテルスエヒロで例会セレモニーを行い、その後江別市民会館へ移動し、9時からの本会議に出席いたします。何卒お間違いないようお願いいたします。  
以上、私どもよりのご挨拶とさせていただきます。

### 幹事報告



- ① 芦別・留萌RCより会報、赤平・留萌RCより10月のプログラムが届いております。
- ② 本日、午後6時30分より第10回定例理事会を開催致します。関係者のご出席をお願い致します。
- ③ 地区大会登録者の名簿を貼り出しております。各自ご確認の上、ご参加をお願い致します。尚、都合が悪くなられた方は事務局へお早めにご連絡下さい。

### 10月の祝福

### 委員会・同好会報告

#### 親睦活動委員会

10月17日(木)に第2回目の木曜フォーラムを「ほおずき」で行います。講師は柳直前会長です。

#### クラブ管理運営委員会

10月20日(日)午前7時15分よりホテルスエヒロに於きまして早朝例会です。その後地区大会に出席の方は、ホテル前7時30分です。

#### ゴルフ同好会

10月22日(火)空知CC、AM9時30分より市内6クラブ対抗ゴルフ大会があります。当ロータリークラブが当番です。ご協力の程宜しくお願ひ致します。

### 会員情報

#### 和作 康市 会員

7月・8月・9月と3回、旗の波運動を行い交通立哨にご参加頂きました。心より厚く御礼申し上げます。今年は、全道的に交通事故が増えております。事故と年齢の関係は、50歳以上の方が半数以上を占めておりますメンバー各位には、事故に遭遇しないよう気を付けて下さい。

#### 川原 弘嗣 会員

本日より3ヶ月間、この座席で進んで行きたいと存じます。少しでも出席率が上がる座席になってます。宜しくお願い致します。

### ロータリーの友誌紹介

安立ロータリーの友誌委員長より10号の紹介がありました。

## 先週のプログラム

### ■プログラム委員会担当例会■

#### 会員卓話



#### プログラム委員会 西田 浩二 委員長

本日は、川原会員による「鍼灸のいろは」の卓話をして頂き、後半には実技指導がありますので是非、最後迄ご静聴下さい。

### — 鍼灸のいろは —



#### 川原 弘嗣 会員

東洋療法は、中国を中心としたアジアで発展したもので主に鍼(はり)、灸(きゅう)、あん摩マッサージ指圧などのことをいいます。人間が本来持っている自然治癒力(自分で自分の体を健康に戻そうとする力)を最大限に活性化できる治療法で、「未病治(病気になる前の段階で養生する)」を基本としています。

1997年アメリカの国立衛生研究所の会議で、一定の範囲におけるはり治療の有効性が発表され、2006年には世界保健機構(WHO)でも経穴部位(ツボ)国際標準化公式会議が開催されるなど、アジアのみならず欧米においても東洋療法への理解が深まっています。予防医学として広く認知されてきた東洋療法は、さらに近年では、リハビリテーションなど統合医療や病因を根絶するためにも活用され、その広範囲に及ぶ効能が再評価されています。

東洋医学の歴史→3000年~4000年の歴史をもつ東洋医学。東洋医学の二大支柱→鍼灸と漢方薬(湯液)。東洋医学(漢方)と西洋医学(蘭方)の考え方のお話が詳しくあり鍼灸の効果が科学的に認められて来ました。その中でツボの話をしたくと存じます。

#### 暫自分でできる簡単ツボ治療(応急処置編)

- \* 胃(上腹部)の痛み ———— 梁丘
- \* 腰痛 ———— 腰腿点
- \* 痔の痛み ———— 百会・孔最
- \* 眼精疲労 ———— 太陽
- \* 動悸 ———— 郄門
- \* 膝の痛み ———— 外膝眼・内膝眼
- \* 寝違い ———— 落枕
- \* 肩こり ———— 肩井・曲池

\*疲労倦怠感 ————— 足三里

\*下痢 ————— 裏内庭

### 暫病に負けない体をつくる(予防・養生としての鍼灸)

症状はあるのに検査では「異常ありません」と言われてしまう、なんとなくカラダの調子が良くない…。鍼灸治療は、そのような方に適した医療なのです。症状が表す体表のツボ反応を探りあてて、手当てを施そうとするのが、鍼灸医学を始めとした東洋医学です。漢方医学もその一つです。東洋医学では、病気の原因を、風雨寒暑の気候(外因)、喜怒哀楽の感情(内因)、日常生活の労働・飲食(不内外因)ととらえます。それらの病因よりも正气(自然治癒力)が勝ると病気にかからないと考えています。例えば、斬季節の変わり目に風邪をひきやすい……気候斬イライラすることが多い……感情斬最近、働き過ぎ……日常生活といった具合です。

### 暫カラダを内から整える

(五臓の働きを整えて、自然治癒力を呼び覚ます)

五臓六腑という言葉が聞かれたことがあるでしょう。東洋医学から出た言葉ですが、生きていくためのエネルギーが五臓には貯えられていると考えます。肝、心、脾、肺、腎の5つを指しますが、西洋医学でいうひとつひとつの臓器を指すのではなく、からだのいろいろな機能を臓腑の働きとしてふり分けたと考えられます。

肝は、肝臓と脳の働き(主として古い脳の働き)、筋の作用や目の調節など。心は、心臓と脳(主として新しい脳の働き、感情や思惟活動)など。脾は、消化器系全般の働き。肺は、肺臓と体液代謝や体温の調節。腎は、腎臓と成長・発育・生殖などを指しています。

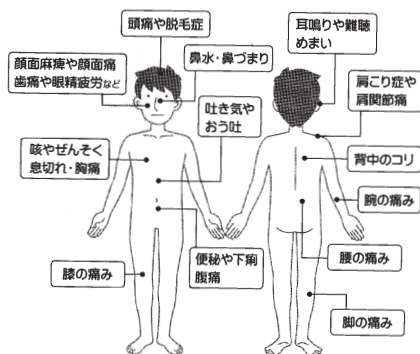


手や足には五臓六腑につながる経路(=ツボを連絡する線)が走っていて、全身を循環すると考えられています。足の裏も五臓の腎につながっているのです。そこには「湧泉(ゆうせん)」とよばれるツボがあります。読んで字のごとく、ここをゆっくり圧すと生命力が泉のように湧いてきて、疲労回復や老化防止に効果があるとされているのです。どのツボがカラダのどこに通じているか——東洋医学は、長い年月を重ねて、それを試し、見つけてきました。

### 暫どんな症状に向いているの？

(鍼灸は、さまざまな症候・症状に利用されています)

鍼灸では、カラダのほとんどを治療の対象としています。機能障害はもちろん、ストレスやイライラ、疲労感に倦怠感といった「不定愁訴(自覚症状はあっても一定しないものや検査をしても原因がよくわからないもの)」にも、広くその効果が認められています。



この他にも…

自律神経失調症/内臓の疲れ/寝違え/むくみ/こむら返り/逆子/高血圧症/低血圧症/食欲不振/肥満/発熱/のぼせと冷え/不眠/肌荒れ/排尿障害/インポテンツ/月経不順/運動麻痺などにも効用があります。

### 〈例会の後半 実技指導〉



三品会長エレクトが、実技に参加！痛ーい！！



川原 弘嗣会員

久し振りに卓話をさせていただいて。

西村 恒則会員

結婚祝を頂いて。

横山 和幸会員

結婚祝を頂いて。

深澤 和範会員

結婚祝を頂いて。

神部 俊克会員

結婚祝を頂いて。

近藤 正孝会員

結婚祝を頂いて。

幾田 雅彦会員

結婚祝を頂いて。

佐伯 敏和会員

結婚祝を頂いて。

西田 浩二会員

担当例会を終えて、川原会員、有り難うございました。

今年も大丈夫です！！

会長/中垣 陽一

幹事/鈴木 英光

編集/クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp

ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30

例会場●ホテルスエヒロ

事務局●ホテルスエヒロ 7F

〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16

TEL(0125)22-3344

FAX(0125)24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。