



奈良大宮ロータリークラブ Club Weekly Bulletin

発行日 2021年6月22日

2020-2021/23

Vol.42

No. 1985

2020-21年度 RIテーマ



RI会長 ホルガー・クナーク

地区スローガン

「ロータリーの原点に戻る」

誠意をもって語り合い、
勇気をもって共に未来へ

RI第2650地区ガバナー

松原 六郎

- 創立 立：1979年1月23日
- 例会 会：毎週火曜日 17:30～18:30
- 例会 場：奈良ホテル本館
奈良市高畑町1096番地 電話 (0742) 26-3300
- 事務所 所：奈良市大宮町6丁目3-7 中室ビル3F
電話 (0742) 33-8583 FAX (0742) 33-8600
hp : <http://www.naraomiya-rc.jp>
E-mail : info@naraomiya-rc.jp
- 会長：多田 実 ■副会長：高野 治 ■幹事：水野 憲治

本日のお客様

堀川剛護 様 (毎日新聞社 奈良支局長)

例会プログラム

第24回6月22日

活動報告
通算1986回

1. 握手・挨拶
2. 開会点鐘
3. ソング
4. お客様紹介
5. ビジター紹介
6. 会長の時間
7. 例会状況報告
8. 米山奨学金授与
9. 米山奨学生挨拶
10. 退会挨拶
11. 幹事報告
12. 委員会活動報告
13. 閉会点鐘

会長の時間

【多田会長】



本日、第10回の理事会を開催致しました。その前に奈良市の感染症のステージがⅢになりました。Ⅲになったのが先週の金曜日という事で急遽今日は、本来的かというと理事会では休会という事なんですけど、連絡の関係も大変なものですから、今日はあえて開催させて頂けました。本当に申し訳ないんですけども、沢山のロータリアンの方々にお集まりいただき、誠にありがとうございます。

以下、今回の会長の時間のお話は12月15日例会が休会になりましたので、ご紹介できなかったものを掲載致します。

例会状況報告

4月6日

通算1985回

- ◎本日出席者 68名
- ◎本日出席率 100%

3月23日

通算1983回の修正

- ◎出席率 98.36%
- ◎補填前欠席者 6名
- ◎欠席補填者 5名

呼吸法について

『鬼滅の刃』では、人間離れした力を持つ鬼を倒すため、主人公をはじめとする鬼殺隊の隊士たちが「全集中の呼吸」という呼吸法を取り入れ、鬼に対抗する力を己の体から引き出しています。

「全集中の呼吸」は、肺に酸素をたっぷり取り込み、血液中の酸素濃度を高める呼吸法で、一瞬にして高い集中力と身体能力を手にすることができるとされています。

呼吸とは息を吸って吐くことですが、肺とその周囲の血管の間では、酸素と二酸化炭素の受け渡し（ガス交換）が行われています。血液に取り込まれた酸素が全身に送られることで、臓器・組織・細胞の活動を維持することができます。このような生命維持に欠かせない呼吸を人は1日になんと3万回も行っている。呼吸法には、大きく胸式呼吸法と腹式呼吸法の2つがあります。

腹式呼吸は、横隔膜の上下を主に使い空気を取り込みます。吸息時は横隔膜を収縮させることで腹腔が変形し、お腹が突き出ます。副交感神経（リラックスしている時に優位に働く）を刺激するため、腹式呼吸は、リラックスしたい時も適しています。

胸式呼吸は、主に肋間筋を使い胸郭を広げて空気を取り込みます。呼吸は浅くなりますが、素早く呼吸ができるため、運動後は息が上がって肩が上下します。胸式呼吸では、交感神経（緊張している時に優位に働く）を刺激するため、気持ちを奮い立たせたい時に適しています。交換神経が活発になると身体がシャキッとして血圧も上昇します。そのため朝、目覚めた時に胸式呼吸をするとスッキリ目が覚めてきます。どちらの呼吸法が優れているという訳ではなく、場面に応じて使い分けることが良いようです。

「腹式呼吸法」をすると、始めたその日から、頭がスッキリして、爽快な気分を味わえ、それを毎日の習慣にしていると、意識しなくても、いつもの呼吸がゆっくりと深い呼吸に変わって行き、その結果、呼吸をしているだけで、病気や不調を遠ざけてくれる強靱な体を築くことができると言われています。

奈良県立医科大学准教授の豊田ふみよ先生の卓話から有酸素運動をすることの有用性をお教え頂きましたので、有酸素運動と呼吸法により、健康寿命を平均寿命まで延ばし、新型コロナウイルスに負けることなく、日々健康な毎を送りたいものです。

理事会報告

【多田会長】

今日、理事会で決定したことをお知らせいたします。

まず第一に、第2回の親睦例会を本来ですと5/23日午後1時から、JWマリオットホテル奈良で開催する予定だったんですけども、この状況下ですので、これを延期しまして、6/19土曜日に開催する、ということに決定しました。

その次ですが、今後の例会の運営についてでございます。理事会で決めましたステージ3になった時は休会する、ということになってますので、4月中の例会はすべて休会にしましょう、という事で今日の理事会で決まりました。そして、ステージ3から2に下がった時には、例会を再開する、と。ただそのためにも基本的に食事の用意がございますので、たぶん1週間の間隔が必要だと言うふうに考えておりますので、実際にはいつ開催するかというのは、会長幹事の方にお任せいただければ有難いと思っております。

それと、出席表彰の件ですけど、今回本来でいうと35回目にあたるんですね、通常通り開いていると。ところが25回ということで、これからもまた休会が続きますので、これまで通りの出席表彰でいいのかどうか、という事が理事会で議論になりましたけども、基本的には従来と同じようにやりましょう、という事で理事会で決まりました。ただ、出席優秀者については、ちょっと今まで120%だったのが、もう少しあげてもいいのじゃないかというふうにご意見出ましたので、そこはまた会長幹事で救済させていただければ有難いと思っております。

あと、詳細につきましては決定書を状差しに入れておきますので、それをご覧いただければ有難いと思います。以上です。

委員会報告

【堀内委員長】（親睦活動委員会）
第2回家族親睦例会の件



皆さん、こんばんは。先ほど会長からもご報告があったように家族親睦例会ですけれども、度々延期になっておりまして、これもコロナの影響でどうなるか分かりませんが6月19日（土曜日）という事で変更になりましたので、案内の方はもう少し先でお出しできるようにコロナが終息できるようにという事で、皆さん寄って頂きたいと思っております。それと直近の4月8日の第3回親睦ゴルフですけれども、こちらにも急激に感染者が増えましてステージⅢになりましたので例会の休会基準にもあたりまますので、親睦ゴルフの方も今回は中止という事にさせていただきます。以上でございます。

幹事報告

回覧

・地区大会YouTube視聴の有無

状差し

・第9回定例理事会議事録、IEM案内

その他

・例会休会基準の件、次週以降（4月中）例会休会の件、お弁当の件

卓話講師プロフィール紹介

【倉田委員】（プログラム委員会）



皆さん、こんばんは。本日の卓話の講師の先生、毎日新聞社奈良支局長 堀川様のご紹介をさせていただきます。堀川様は1994年毎日新聞社に入社されまして、青森支局を経て大阪社会部で事件や選挙を担当されております。その後、神戸支局・次長、富山支局長などを経られまして、2020年4月から現職に就かれたとのことです。労働組合や法務部門での勤務経験もおありとの事で、本日は面白い裏話も聞かせて頂けるかもしれないという事をお聞きしております。それでは堀川支局長、よろしくお願い致します。

卓話

【堀川剛護 氏】（毎日新聞社 奈良支局長）
題名：「真実は一つ!？」



卓話レジュメ

1. ハンガー反射は肩こりに効く？

針金ハンガーを頭にはめると、首が無意識に回るような感じになる。これを「ハンガー反射」といい、「痙性斜頸（けいせいしゃけい、頸部ジストニア）」という神経疾患に効果的とする研究結果が出ている。「肩こりも効果的」というネット情報もあるが、本当なのか……？

2. 見方によって、真実は変わる？

童話「桃太郎」。桃太郎が犬、サル、キジにきび団子をあげて、鬼退治に行く物語。鬼を退治した後は宝物を持ち帰って、めでたしめでたし……。それでいいの？人間の世界では、「桃太郎、よくやった！」

でも、鬼の立場から見れば……。更に見方を変えて、経済的な見方をすれば。きびだんごの株価が上昇？更に更に。犬、サル、キジから見れば、きび団子だけで鬼退治に連れて行かれる労働の搾取？？ などなど。

3. 結び

ネット上には、デマもあれば、物事を一つの側面からだけ見た情報があふれる。新聞記事を書く時、決めつけにならないか、裏付けがあるか、多面的に見ているか、という視点が大切！

※ 毎日新聞社が記者のコミュニケーション能力などを紹介した教育プログラム「記者トレ」絶賛発売中！

堀川様に頂いた卓話レジュメを掲載しています。

謝 辞

【多田会長】



裁判でも原告と被告では同じ事実については、言い分が違うんですね。その意味で桃太郎の話がそういう見方もできるんだという事が初めてわかりました。大変楽しいお話、ありがとうございました。

ニコニコ箱 本日計 45,000円 累計 1,401,000円

多田 実 君 毎日新聞社奈良支局長 堀川様、本日の卓話のテーマ「真実は一つ?!」は、私の職業からも楽しみにしております。宜しくお願いします。
楠原忠夫 君 爲則さん先日は大変お世話になりました。ありがとうございました
倉田智史 君 堀川支局長様、本日の卓話楽しみにしております。宜しくお願い致します。
野崎隆男 君 連続欠席申し訳ございません。
吉田英正 君 一日も早く通常の例会に戻りますように。
ニコニコ協力 井口善弘 君 稲田正剛 君 岡崎真人 君 河野里志 君
郡 史朗 君 谷川千代則君 野末勝宏 君 堀内眞治 君
宮坂勝紀 君 山口尚紀 君

◆例会変更・休会のお知らせ◆

〈やまと西和ロータリークラブ〉
6月29日（火） 例会開催予定
※ビジター受付は行いません。

〈やまとまほろばロータリークラブ〉
6月24日（木） 移動例会に変更いたします
※ビジター受付は行いません。

今後の予定

6月29日 例会（会長退任挨拶）