

週報

【2022/9 第1例会】

例会日：毎週金曜日

例会場：碧海信用金庫本店3F 安城市御幸本町15-1

TEL:0566-75-8866 FAX:0566-74-5678

Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp

HP: http://www.anjo-rc.org

■創立日：S33年1月10日

■RI加盟認証日：S33年2月6日

第3110回例会

2022年9月2日（金） 12:30～13:30

司会者：岡田 健治君 稲垣 礼子さん

ソング：「君が代」「奉仕の理想」

ニコボックス委員会：永井 慎悟君

ゲスト及びビジター： リー・カーマンさん 米山記念奨学生



出席報告者：鶴田 香也乃さん

全会員数 54名

現在出席義務者数 42名

本日の出席人数 43名

内出席免除者の出席人数

出席率 86.00%

2022-23年度：RIテーマ

「IMAGINE ROTARY」

安城ロータリークラブ会長方針：

「チャレンジロータリー、笑顔で学ぼう」

■会長：奥田 法行

■幹事：市川 護

■クラブ会報：赤木禎行・辻隆士・恒川憲一・成田孝則

■ 会長挨拶

奥田 法行会長

1. 理事会報告
2. 各地で集中豪雨
3. 安城七夕音頭の歌詞を募集

SDGs 7 『温室効果ガスの削減』

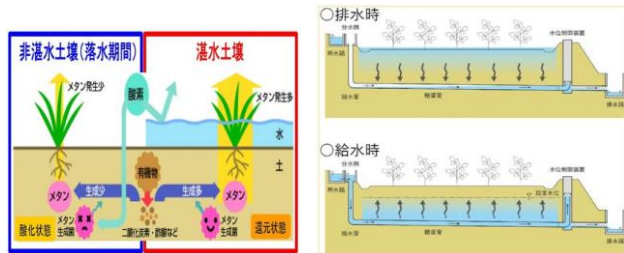


新潟といえば米どころ、コメの生産量日本一の農業県といっても過言ではありません。そんな農業県新潟での脱炭素化『カーボンニュートラル』の取り組みをご紹介します。

農林水産分野が排出する温室効果ガスは、日本全体の温室効果ガス排出量の約4.0%ほどです。数字で見ると決して大きな比率ではありません。一方で、農業をはじめとする農林水産分野は様々な産業のなかでも数少ない、CO2『吸収』が可能な産業でもあります。同時に、温室効果ガスによる地球温暖化の影響を直接受ける産業でもあります。

今日は、第1次産業がどのようにカーボンニュートラルに取り組んでいるのかをご紹介します。

水田からのメタン抑制



①. 水田からメタンガスの発生を抑制する。

地下水位をコントロールすることで削減につなげる。田んぼの中では、酸素の多いところでは活動できない“メタン生成菌”が潜んでいます。田植えをしてしばらくすると、田んぼの土中にいた微生物が土の中の有機物を分解するために、水中にあった酸素をどんどん使ってしまいます。酸素が少なくなると、メタン生成菌の活動が活発になり、メタンがどんどん作られてしまいます。

そして、土の中でできたメタンは、稲をはじめとした水生植物の体の中を通して大気中に放出されます。稲の体がメタンが通る通気口や煙突になってしまうイメージです。田んぼの水の管理の仕方を変えることによって土の中の酸素を増やしたり、土の中に入れる有機物の種類を変えて酸素を使いすぎないようにすることで『メタンの発生を抑える』というのが可能です。（地下水位を下げることによって田んぼの酸素量を増やすことができる。）

ハウス栽培のCO2削減



②. ハウス栽培をする際に使う燃油の量を減らす？

新潟のように気温が低く、日照時間も少ない地域で作物を栽培する際は、燃油を使った暖房によって気温がコントロールできるハウス栽培が非常に重要ですが、この燃油の投入量を減らすことができれば、CO2削減もできます。現在、有力な方法の一つに、ハウス内へのヒートポンプの導入です。

これは、夏でも冬でも水温が変わらない地下水の特徴を利用したものです。地中の熱でハウス内を温めることができれば、燃油を燃やす量も減り、排出量の少ない農業も可能になります。

■ 幹事報告

市川 護幹事

1. 本日例会終了後、親睦活動委員会を例会場にて行います。
2. 「青森県大雨災害義捐金」の案内が来ております。ご協力の程宜しくお願い致します。
3. 9/9(金)例会終了後、戦略委員会を行います。
4. 創立65周年実行委員会より、10/27.28に予定しておりました記念旅行は、一旦キャンセルして日時・場所を変更して開催することとなりました。決定しましたら再度報告いたします。
5. 地区大会・晩餐会の登録料を集金いたします。(登録料 ￥12,000/晩餐会 ￥20,000)
6. ゴルフ部会より 11/23(水・祝)「西三河分区分ガバナー補佐杯親睦ゴルフ大会」の締め切りは9/16です。登録料は安城RCにて集金します。また、10/25(火)第2回安城コンペの案内を配布いたしました。
7. 10月～12月の例会出欠確認表の提出をお願いいたします。出欠の変更がありましたら連絡をお願いいたします。

【本日のセレモニー】

・米山記念奨学生来訪 奨学金授与

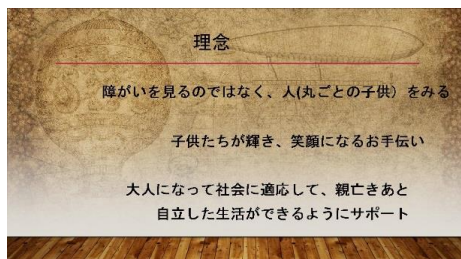
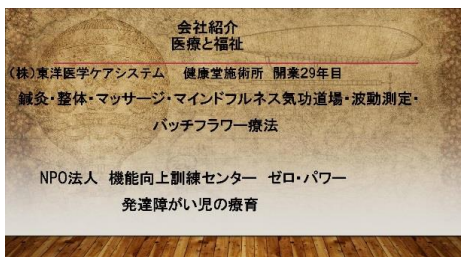
🌸 今月のお祝い

会員誕生日	3名
婦人誕生日	3名
結婚記念日	2組
還暦祝	1名



◆ 会員卓話

海野 広明君 テーマ「私の仕事と筋肉トレーニング」



統合医療 西洋医学×東洋医学

チーム医療で、患者様の体と心のバランスを診る

耳鼻科医・心療内科医師 心療内科医師 脳外科医師

日本良導絡自律神経

鍼灸

鍼の太さ 0.2mmほど

“刺さない” “痛くない” “寝る” “寝る” “寝る”

国家資格 免許

はり灸師 はり灸師 はり灸師

ツボ

神経 血管 拡張物質

鍼灸治療の力 アツクアツク

アフリカでお灸 結核が改善

白血球

体の免疫機能が向上すると考えられている

お灸 アフリカ

国際奉仕 ロータリークラブの活動でもある

国際奉仕 ロータリークラブの活動でもある

疲労回復整体

頭蓋骨・背骨・肋骨・手足の関節をズレや硬さを取り除き、ゆがみや凝りを改善する

全身を包み込んでいる筋膜の緊張を取り除く

弱い力で手で行う

筋膜調整

筋膜とは、皮膚下にある脊椎動物の筋肉やその他の内臓を結合・包みこむコラーゲン質の結合組織の膜

筋肉を包む筋膜にシワができて固まったりすると、凝り(肩こりなど)の症状を引き起こすことがある。整体は、それらの筋膜を正常な状態にして筋緊張を取る。

どんな人が来院しているか

腰痛 手足のしびれ 不妊症 めまい

椎間板ヘルニア 体のこわばり アトピー 起立性難病

冷え性 暑さ 腸胃腸痛 チック

頭痛 不眠 鬱病 虫咬症

むちうち うつ病 自律神経失調症 ダイエット

膝痛 五十肩 骨盤のゆがみ

ロコモ 腰痛、ギクギク腰で来院

私たちが同じ姿勢でテレビを見続けてしまえば腰を痛めて寝てしまいました。

その時に痛む腰のケアだけでなく、私の歩きの癖や骨の歪み方、体の重心のかけ方などを診ていただいて、腰に負担のかからない体の使い方や再発しないように心がけること等、痛みの根本となる問題を多数教えていただきました。

脱臼型椎間板ヘルニア MRI画像

背中4 5 注目の厚み

背中5 注目の厚み

施術例 年齢40歳 脱臼型椎間板ヘルニア

・ベインクリニック、鍼灸、マッサージ店を行っても良くならない。

・左足がしびれて、歩けない、糖尿病、薬

・生活習慣は、好きなものを好きなだけ食べる。結果、100キロを超える肥満体

・自律神経を整える。頭と手足と腰部の鍼灸・整体

・14日毎日施術 歩く、小走り

・水の制限 1日リットル

・食の制限 ラーメン、缶コーヒー、皮類系、ポテト、歩き、立ち方、座り方

・今、70キロ後半、7年間発症しない

肋骨、猫背、腹圧の影響が多い、目を下に向く

施術前 施術後

施術前 施術後

施術前 施術後

施術前 施術後

『東洋医学の効果』 抜け毛 解消!!

施術前 施術後

施術前 施術後

奥田会長の施術体験

・左ふくらはぎのむくみから、5月の終わりに歩きづい

・左肩甲骨痛

・足が痛

・体が右に傾き、左足を上げて歩いていない

・右後ろの腰心

・足の踏ん張る力が弱く、首肩に力が入る

・股関節が硬く、曲げにくい

・呼吸が浅い

① 施術前 施術後

② 施術前 施術後

③ 施術前 施術後

④ 施術前 施術後

生活アドバイス 足と呼吸筋を鍛えましょう

足と呼吸筋を鍛えましょう

年を重ねて老いる筋肉 呼吸筋、足の筋肉を鍛える方法

・スマホで目を下げる

・目を下げる時呼吸が浅くなる

・呼吸筋が硬くなる

・足が上がる、筋力アップ、呼吸が深く

・歩行時も上を向いて下さい。

足を内に向ける筋トレ

足を広げると呼吸が浅くなる

呼吸筋が硬くなる

足を閉じると呼吸が深くなる

台に乗せると、踏ん張る力が増す

足の筋の筋トレ

骨盤を立てる筋トレ

猫背で呼吸が浅くなる

呼吸筋が硬くなる

骨盤を立てると呼吸が深くなる

台に乗せると、踏ん張る力が増す

舌を上顎につけて笑顔、鼻歌(童謡)ハミング筋トレ

笑顔で口角を上げると、呼吸が深くなる

ハミングは一酸化炭素が出る、血管を柔らかくする、肺の機能を高める

ご清聴頂きありがとうございました