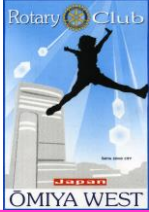


# ROTARY CLUB OF OMIYA WEST



## 2021～22年度 大宮西ロータリークラブ週報



創立：1963年3月22日

会長 福田 和子

例会場：パレスホテル大宮

幹事 押野 一郎

第2732例会 2022/05/16

例会日：月曜日 12:30～13:30

雑誌・会報委員会 甘野 幸一

発行日 2022/05/23

## 会長挨拶

### 会長 福田 和子

皆様、こんにちは。  
Zoomで参加の皆様、お元気ですか。そして、たくさんのお客様、お越しいただきありがとうございます。また、入会予定者の福田 美香 様も、よろしく願いいたします。本日は、元「シェイプUPガールズ」中島 史恵 様をお迎えしての例会です。プログラムが決定した時から、皆様わくわく心待ちにされていたと思います。ご本人がいらしてくださいました！



太古の昔より“世界三大美人”といえ、エジプトの女王 クレオパトラ、中国 唐の皇帝玄宗の皇妃 楊貴妃（日本経済新聞に現在掲載されている連載小説「ふりさけ見れば」にも登場しております）そして、日本の平安時代の歌人 小野小町 です。小野小町の詠んだ短歌をご紹介します。

「花の色は 移りにけりな いたづらに わが身世にふる ながめせしに」意味は「美しい桜の花も春の長雨が降っていた間にすっかり色あせてしまった。私も恋の悩みや物思いにふけていた間に、美貌はずいぶん衰えてしまったなあ」です。

いつの時代でも女性として常に美しくありたいものです。美を求め、お化粧したりいろいろしても、毎年、歳を重ねます。永遠の課題です。最近、男性も美を求める時代になってきました。誰もが少しでも若くありたい・健康でありたいと考えます。本日は、どうしたら良いかそのことについて卓話をいただきます。皆様、どうぞお話を聴きになり、美しく若くなっていつまでも健康で元気にロータリー活動ができますように。そんなことをご祈念申し上げて、会長の挨拶といたします。

## ロータリーの目的・四つのテスト

【本日のリーダー】

上田 純一 会員



## お客様紹介・米山記念奨学生紹介

- 元シェイプUPガールズ 中島 史恵 様
- 第2770地区第4Gガバナー補佐 三枝 和男 様
- 岩槻RC 幹事 小田 光司 様  
(第4Gパストガバナー補佐)
- 大宮東RC 会長 高橋 洋文 様
- 大宮東RC 幹事 田中 秋弘 様
- 岩槻東RC 親睦活動委員長 阿津澤 清 様
- 岩槻東RC 飯淵 昭二 様 (第2770地区会員増強維持委員)
- 令夫人 飯淵 祐美 様
- 大宮シティRC SAA 北山 修之 様
- 大宮シティRC 親睦活動委員長 野崎 博行 様
- 大宮シティRC 公共イメージ委員長/副幹事 山岸 和美 様
- 入会予定者/株式会社 覚組 代表取締役 福田 美香 様
- 2022学年度米山記念奨学生グエンティガンさん



田中 秋弘 様



飯淵 昭二 様



飯淵 祐美 様



野崎 博行 様



山岸 和美 様



福田 美香 様

(ご紹介：副会長 藤嶋 剛史)

## 心に夢を 奉仕に行動を

事務局：さいたま市大宮区桜木町1-11-2 YK-12ビル 4F

TEL 048-871-8881 FAX 048-871-8882

E-mail: west@rc-omiya-west.com HP: http://rc-omiya-west.com/



## 幹事報告



### 幹事 押野 一郎

① 5/23 (月) の例会は、委員会ごとの親睦例会になります。部門ごとのテーブルに分かれて話し合いをしていただき、委員長には発表をお願いします。  
② 6/13 (月) もオープン例会です。海上自衛官・海将の伊藤 俊幸様を招いての卓話例会になります。

様を招いての卓話例会になります。

## お客様ご挨拶

### ■ 第 2770 地区第 4 G

#### ガバナー補佐 三枝 和男 様

IM などは苦渋の決断で中止となりましたが、その代わりとしてクラブ紹介の動画や冊子を作成しています。松本年度もあと1ヶ月、日ごろからの皆様のご支援に御礼申し上げます。



#### ■ 岩槻 RC 幹事 小田 光司 様

グループ内の大きいクラブがこのような企画をしてくださることは、我々にはよい機会になります。ありがとうございます。

#### ■ 大宮東 RC

#### 会長 高橋 洋文 様

表敬訪問がなかなかできず、今日となってしまいました。今日の卓話を聞いて、明日からシェイプアップに励みたいと思います。



#### ■ 岩槻東 RC 親睦委員長

#### 阿津澤 清 様

久しぶりですが、皆様変わってないですね。これからも交流していきたいと思っております。よろしく申し上げます。

#### ■ 大宮シティ RC

#### SAA 北山 修之 様

次年度 7 月よりパレスホテル大宮で例会をすることになり、運営の見学に参りました。今後ともよろしくお願いたします。



## 委員長報告、派遣役員報告

### ■ 米山記念奨学委員会 副委員長 円谷 友香

最終例会にディルバさんがいらっしゃいます。就職が決まったことをご報告されます。

### ■ 60 周年特別委員会 委員長

#### 伊田 雄二郎

今年度の委員のかた、例会後、委員会を行いますので、よろしく申し上げます。



## 卓話

元シェイプ UP ガールズ

### 中島 史恵 様



中島史恵が考える  
アンチエイジング生活  
心とカラダの使い方

本日は、美と健康についてお話しします

1994 年 シェイプ UP ガールズとしてデビュー  
美と健康のサポーターとして実質 5 年くらい活動  
短大時代 エアロビと出会い→芸能の道へ  
東京へ、インストラクターの勉強に→オスカーから  
スカウトされる

26 歳 デビュー

36 歳 ヨガと出会う (セレブヨガのブーム)

46 歳頃 2014 年 代官山でヨガスタジオを始める

・ほかにないスタジオ

・融合(ヨガ、エステ、ダンス、バレエ)

アースジャパン「アンチエイジング・アンバサダー」

に任命される。環境を意識したコンセプト

女性が羽ばたける場を

### 中島史恵が考えるアンチエイジング生活

～心とカラダの使い方～

#### 【規則正しい生活】

- ① 食事
- ② 睡眠
- ③ 運動
- ④ 環境



#### 【逆メソッドヨガ】

- ① 『外』に向いてた意識を『内』に向ける
- ② 無意識を意識して使う
- ③ 普段使っていない『逆』を使う
- ④ 関節に負担が掛からない『拮抗負荷』を呼吸に合わせてゆっくり使う

Q. 美と健康のために何をしていますか

A.

「食事」 腹八分目、ゆっくり、バランスよく楽しみながら、夜は炭水化物控える

「睡眠」 寝ることは大事、質の良い睡眠を

「風呂」 朝晩 2 回 無・リラックスさせてくれる

「運動」

### 逆メソッドヨガ

逆の考え方、逆を使う

自分をニュートラルに、あるがままの自分を受け入れる

・無意識を意識して使う

・普段使っていない「逆」を使う

39 歳でグラビアを引退、49 歳の時から毎年またグラビア活動を始める

美と健康のなかにセクシーを。カッコいい・きれい  
と、女性に思ってもらえるような活動を

環境 今後の自分・未来のために大事

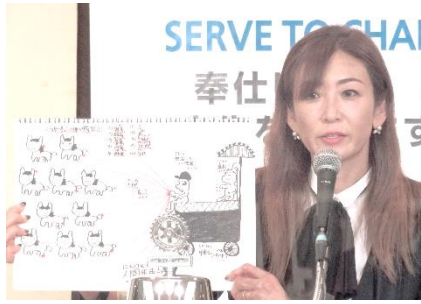
・自然環境 ・家庭環境

・職場環境 (仕事してる時間は長い → 大事)

・自分環境 自分に投資、自分がまず元気で健康で  
近くに自分の好きな物・人を

ヨガと出会う → 陰陽バランス (頑張る時)

人に喜ばれる存在になりたいと感じる

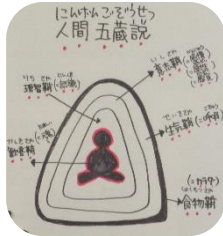


### 人間馬車説

手綱をもって道徳・倫理で制御しないと暴走してしまう

### 人間五蔵説

(外側)体 - 呼吸 - 感覚感情 - 認識 - 魂 (内側)  
変わるものに心を合わせず、魂に心を合わせる



### 身体を動かしてみませんか



姿勢を正して浅く腰掛け腰を認識  
両手は膝に、(こわくなければ) 目を閉じて自分の体の中に目をむけて 自然呼吸

足の裏は地面にしっかりつける (床を押す) = 足が満たされる感覚・エネルギーが中へと入っていく感覚  
おなかの丹田、その裏の仙骨に力が入る  
自分の真中のエネルギーが立ち上がる  
座骨を押す → 背骨がたちあがる  
首の後ろを長くする → 肩が下がる・顎を引く = 後頭部が後ろに  
この感覚が気持ちよくなっていく意識の変化  
自然呼吸から“意識した呼吸”へ  
ふーっとローソクに息をふきかけるように息を吐く → 長い呼吸  
呼吸を吐ききって  
口を閉じて鼻から吐いて鼻から吸う、胸を使った呼吸  
陰から陽 エネルギーの境目が大事

一緒にヨガしましょう



## 米山奨学生 研修旅行

5月14日(土)に、米山記念奨学生の日帰り研修旅行が行われ、米山梅吉記念館ほかを見学しました。



## ニコニコ BOX

### ゲスト

第2770地区第4グループガバナー補佐

三枝 和男 様

日頃より大宮西ロータリークラブのみな様には大変お世話になっております。

本日もよろしくお願ひ致します。

岩槻RC 幹事 小田 光司 様

(第4G パストガバナー補佐)

シェイプアップが楽しみです。

よろしくお願ひします。

大宮東RC 会長 高橋 洋文 様

本日はよろしくお願ひします。

大宮東RC 幹事 田中 秋弘 様

本日はお世話になります。

岩槻東RC 親睦活動委員長 阿津澤 清 様

本日はお世話になります。久しぶりにメーキャップにきました。よろしくお願ひします。

岩槻東RC 飯淵 昭二 様

(第2770地区会員増強維持委員)

本日は夫婦でおじゃま致しました。

よろしくお願ひします。

大宮シティRC SAA 北山 修之 様

例会場が次年度よりパレスホテルになります。

よろしくお願ひいたします。

大宮シティRC 親睦活動委員長 野崎 博行 様

例会設営を大変勉強させていただきました。

大宮シティRC 公共イメージ委員長/副幹事

山岸 和美 様

次年度、例会場・例会日の変更となり、こちらのパレスホテル大宮にて月曜日19時点鐘となります。今日はその見学も兼ねてお邪魔させていただきました。

### 会員

会長 福田和子

中島史恵様、卓話有難う御座います。

多くのお客様、御参加有難う御座います。

副会長 新井清太

中島さん、卓話ありがとうございました。

第4Gの皆様、本日はようこそ!

幹事 押野一郎

お忙しい中、たくさんのお客様にご来会頂き、誠にありがとうございます。

林 正 君

三枝ガバナー補佐、ほか大勢のお客様、ようこそ。

中島史恵様、卓話ご苦労様です。

清水恒信君

大勢のお客様、ようこそ!

藤池誠治君

この頃やっとワイフとの3度3度の食事から少しづつ解放される会合に行ける日が増えました。

(お互い様でしょうけど)

高橋誠一君

宮古島で5月は12・13・14日でゴルフツアー(12人)やってきました。2日間、連続優勝しました。

荒井伸夫君

久しぶりの例会です。やはりいいものですね。

多勢のお客様ようこそ。

渋谷廣慶君

多くのお客様、ようこそ。

久しぶりに活気に満ちた例会ですね。

中島史恵様、卓話有難うございます。

内山泰成君

三枝ガバナー補佐、はじめ、お客様ようこそ。  
 福田美香様、御入会おまちしております。  
**小沢 孝君**  
 お客様、ようこそおいで下さいました。  
 中島史恵様、卓話宜しく願います。  
**新藤栄介君**  
 中島史恵さん、ようこそお越し下さいました。デビュー当時からファンでした。本日は当クラブの男性会員を代表して隣に座らせて頂きました。  
**小島 徹君**  
 中島様、卓話有難うございました。考えるアンチエイジング、早速始めようと思います。  
**新見和男君**  
 中島史恵様、アンチエイジング生活、すばらしい卓話ありがとうございました。三枝様、他、お客様、ようこそいらっしやいました。  
**金田敬次君**  
 梅雨入り前なのに、ジメジメ天気が続きます。  
**石三重則君**  
 久しぶりの雨です。たまにはいいですね。  
**高橋真貴子君**  
 中島さんのおかげで、雨でも出席率が良かったですね。  
**円谷友香君**  
 中島様、大変貴重な卓話、ありがとうございました！満月の日にデトックスできました！  
**染谷義一君**  
 多数のお客様、ようこそお越し頂きました。ありがとうございます。  
**山崎一祥君**  
 お客様、ようこそ！  
 中島様、卓話ありがとうございました。  
**榎本貞寿君**  
 三枝ガバナー補佐、岩槻、岩槻東、大宮シティ RC の皆様、ようこそいらっしやいました。  
 福田様、楽しんでいって下さい。  
**井上勝美君**  
 中島史恵様、卓話ありがとうございました。  
**永井伸剛君**  
 中島様、卓話ありがとうございます。  
 お客様、ようこそいらっしやいました。  
**佐藤真義君**  
 中島史恵さん、また来て下さい。  
 お待ちしています。  
**横溝一樹君**  
 本日は大変多くのお客様をお迎えすることができました。中島史恵様、ありがとうございます。  
**永井 博君**  
 お客様、ようこそいらっしやいました！  
**荒井理人君**  
 参加者が多いと活気がありますね。  
**胡 平君**  
 中島史恵様、卓話ありがとうございます。  
**瀬戸本一雄君**  
 本日は多くのお客様におみえ頂きありがとうございます。  
 中島様、貴重な卓話ありがとうございました。  
**関根正也君**  
 中島史恵様、貴重な卓話ありがとうございました。  
**小林又次郎君**  
 天候不順な昨今ですが、今日の例会場は賑やかで晴れやかでした。  
**星野良江君**  
 中島様、アンチエイジング生活の話、とても素敵で

した。ありがとうございました。  
**土屋隆弘君**  
 GWも終わり、新たなコロナとの共存が経済を中心に動き出した気がします。  
 皆さん、がんばりましょう。  
**菊池裕一君**  
 中島史恵様、貴重な卓話をありがとうございます。  
**松本有祐君**  
 中島様、楽しかったです！  
 ありがとうございました。  
**川崎春夫君**  
 5月にしては肌寒い日が多く、皆様、体調にご留意して下さい。  
 本日は、中島史恵様、ようこそお越し下さいました。卓話よろしく願いいたします。  
**三浦隆一君**  
 本日の卓話を楽しみにしておりました。  
 期待でワクワクしております。  
**上田純一君**  
 中島史恵様、貴重な卓話をありがとうございます。  
 アンチエイジングを頑張ります。  
**増永裕樹君**  
 コロナが落ち着いたと思ったら、うっとうしい雨が続いています。お身体ご自愛下さい。  
**谷口栄正君**  
 中島史恵様、卓話ありがとうございます。アンチエイジング生活のお話楽しみです。  
**苗村康男君**  
 中島様、卓話ありがとうございました。  
**島袋博昭君**  
 中島様、ありがとうございます。  
**中嶋正尊君**  
 梅雨のはりりのような天気ですが、本来なら一番良い季節のはず。五月晴れを期待します。  
**是永泰宏君**  
 梅雨に入ったかのような天気ですね。  
**駒月理人君**  
 中島様、貴重なお話ありがとうございました。  
**佐藤淳也君**  
 中島史恵様、ご来訪ありがとうございます。  
**浅野雅弘君**  
 中島史恵様、ようこそお越し下さいました。私はシェイプUPボーイを目指します。  
**萩原直樹君**  
 中島史恵様、卓話ありがとうございます。  
**川鍋洋子君**  
 楽しい企画をありがとうございました。



スマイルの目標	¥2,500,000
本日のスマイル	¥85,000
累計	¥1,726,000

#### 出席報告

例会日	会員数	免除者	出席数	欠席数	Make Up	出席率
5/16	114	8	63	51	---	56.76
4/25	114	8	58	54	2	54.55