

2022-2023 年度 国際ロータリー第2630地区 東海北陸道グループ
国際ロータリー会長
ジェニファー・ジョーンズ(カナダ)

例会日 : 毎月第2・第4水曜日
場 所 : 各務原市産業文化センター2階
住 所 : 各務原市那加桜町2-186
TEL <058>382-4649 FAX <058>382-4719
会 長 : 左高 洋 幹 事 : 金武 峰之
副会長 : 小島 博彦 会 報 : 松原 竜二

本日のプログラム 2022年 9月21日(水) 19:00~

- 1) 親睦交流会
場 所 : YAZAWA2

次回例会の予告 2022年 9月28日(水) 18:30~

- 2) ガバナー公式訪問
場 所 : 産業文化センター8階 ぶるうすかい
会員総数 30名(出席免除3名)
(2022.7.1 現在)

出席委員会

前 回 8月24日 補正後出席率 48.15%
前々回 8月10日 補正後出席率 59.26%



IMAGINE
ROTARY

イマジン ロータリー

第2762例会
令和4年8月10日(水)
No.0699



~ 外部卓話 (ヨガインストラクター 小倉 美久 様) ~

司会進行

金武 峰之 幹事

最近「会長杯」があるという事を知りました。私なりに考えておりますので是非多数のご参加宜しくお願い致します。

会長挨拶

左高 洋 会長

皆さん、こんばんは。先ず初めに本日のお客様のご紹介をさせていただきます。日本、オーストラリアで活動しております、ヨガインストラクターの小倉 美久様をお迎えしております。本日はどうぞ宜しくお願い致します。本日の外部卓話は、職業奉仕の一環として講師をお招きしました。ロータリーで言う職業奉仕は、世のため、人のためと記してあるのを見ましたが、本日は人のため自分のためという捉え方で開催をしましたのでどうぞよろしくお願い致します。

幹事報告に移りまして、前回もお話させて頂きましたが、盲導犬募金の募金箱を回収させて頂きたいと思っておりますので、9月例会の時又は事務所までお持ち頂きます様をお願いします。最後に親睦ゴルフについてですが、

3分間スピーチ

野村 公人 君



皆さん、こんばんわ。入院中は皆さんにご心配をおかけしました。見ての通り元気に戻って参りました。実は5年ほど前から左右の手が交互にしびれるな、と感じておりました。右の手のしびれが治ったと思ったら、次は左の手がしびれる、といった具合

に過ごしていました。整形外科に通っていましたが湿布と痛み止めをもらうだけで、これといった診断は下

されませんでした。しかし最近になってようやく診断がつきまして「後縦靭帯骨化症」という病名で、背骨の中の縦の靭帯と書きまして”こうじゅうじんたい”と言います。名前の通り骨ではなく靭帯ですが、背骨をつなぐ靭帯が骨のように硬くなり中枢神経の脊髄を圧迫し手足がしびれる病気です。小さいうちは大丈夫ですが、私のは結構大きくなっていて、完全につぶしている状態でした。例えるなら、部屋の隅で電気コードが机の脚に踏みつぶされている状態です。当然机の脚をどかさなければいけませんので手術をしましたが、手術に際し「前開きと背開き、どちらにしますか？」と聞かれましたが、当然背開きですよ。前開きの場合は、骨化した靭帯自体を直接摘出する。背開きの場合は、骨化した靭帯そのものを除去することは出来ませんが、靭帯の圧迫しているところから、神経を逃がしてあげる手術、脊髄への圧迫を軽くする手術になる、との補足がありましたので迷わず背開きにしました。今は神経が骨のところから逃げている状態で、ボトルが8本入っています。首に巻いているのを取ると異様です。手術後はとても不案内な気持ちで思わず「縫い合わせてある部分が破れて、中から何か出てきませんか？」「縫合部分はホッチキスですか？消える糸で縫ってあるのですか？」と尋ねましたところ、糸でもなくホッチキスでもなく”接着剤”でした。驚きました。手術は無事成功しましたが、一旦傷ついた神経です。骨化した靭帯を除去したからと言って神経を治す手術ではなく、痛みを逃がす手術ですので、長い時間をかけてゆっくり治していきたいと思っています。これからは出席率を高めリカバリーしていきたいと思っています。有難うございました。

ニコBOX報告



R財団委員会 竹田
克茂 委員長

・左高 洋 会長 暑い
中、参加有難うございます。
今日も宜しくお願ひ致します。

・金武 峰之 幹事 皆さんこんばんわ。小倉様、本日の卓話楽しみです。宜しくお願ひ致します。

・小島 博彦 副会長 小倉先生、本日は宜しくお願ひ致します。

・松井 雅史 会長エレクト お久しぶりです。今日は何とか間に合いました。小倉様、本日はどうぞ宜しくお願ひ致します。

・藤井 孝一 君 岐阜県の新型コロナの感染者の数が少なくなりません。8/23は5,116人、8/24は4,196人でした。とにかくお互い気を付けましょう。

・平井 正晴 君 本日も楽しく過ごしましょう。小倉様、宜しくお願ひ致します。

・野村 公人 君 小倉様、本日は宜しくお願ひ致します。

・小林 幹男 君 本日の卓話、小倉 美久さん、宜しくお願ひ致します。

・可兒 昌則 君 先日のペット検査、異常なしでした。今日は楽しみの例会です。

・片岡 紀生 君 暑い日が続きます。皆様、元気出していきましょう。

・河野 春男 君 コロナを患い大変な目にあいました。健康第一ですね。

・竹田 克茂 君 小倉さん、本日は宜しくお願ひ致します。インスタ、フォローしました。

皆出席報告

小島 博彦 副会長



2年 金武 峰之 君
おめでとうございます。

親睦ゴルフ表彰

小島 博彦 副会長

8月18日 荘川高原ゴルフ倶楽部にて開催



- 1 位：金武 峰之 君
- 2 位：松久 茂彦 君
- 3 位：千葉 臨 君

外部卓話

講師：小倉 美久 様

皆さん初めまして、
こんばんわ。本日は
お声をかけて頂き有
難うございます。講
師の小倉 美久と申
します。先ずヨガの
意味は、心と身体を
一つにつなぐと言う
意味です。イメージ

でいうと内側の心、マインドと外側の身体、フィジカルを一つに繋いでいくという意味です。心だけが元気でも身体が元気でないと次第に身体に不調が現れてきます。身体が元気で心も元気でないと心に不調が現れてきます。心と身体は繋がっています。心の状態、身体の状態を元に戻していくことがヨガです。私がヨガに出会い9年経ちます。ヨガを始めた当初の私は、睡眠時間が3時間、食事の時間も適当で心身のバランスもアンバランスで壊れていました。すぎる思いでヨガスタジオへ行き、初めてヨガをした時の感覚を今でも忘れていません。心身の軽さ、視界が広がり温かい愛に包まれた感覚、思わず涙がこぼれました。そこからヨガの良さを伝えていきたいと決意し、ヨガインストラクターとしての活動が始まり9年経ちます。季節、自然、音楽、スピリチュアル、食、人間だけが持つ五感を響かせるイベントをプロデュースしています。2016年からは拠点をオーストラリアに移し30歳で渡豪。更にナチ

ュラルで健康志向な自然と共に暮らすヨガスタイルが出来上がりました。オーストラリアと言ったら海。美しく広がる海と大きな空の下で毎週ビーチヨガを企画し、沢山のひととヨガをしました。約2年ほど日本から離れ、異文化に触れて日本では経験したことがなかったファーム業や、オーガニックマーケットで働きました。沢山の良いことも、日本では起きない辛いことも沢山ありました。しかしいつも近くにヨガがあり、辛くめげそうなときもヨガに向き合い自身をコントロールしていたと思います。なるべく日本でもオーストラリアでの生活を忘れずにいたいのです。今週土曜日には、常滑りんくうビーチで、今年最後のサンセットビーチヨガがあります。サンセットタイムはマジックアワーと呼ばれる1時間の中でヨガをします。4年間続けている大好きなヨガイベントです。良かったら是非ご参加下さい。現在は日本とオーストラリアの2拠点で活動をし、世界中、日本中でヨガの良さを伝えていきたいと思っています。

