

皆野・長瀬ロータリークラブ

週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp
 ◇点 鐘 山田 利明会長
 ◇ソング 君が代・奉仕の理想 **ロータリーは機会の扉を開く**



第1518回例会 令和2年9月3日(木)

【会長の時間】

山田 利明

皆さん、こんにちは。暑い毎日が続いています。台風も来ています。今度の週末はどうなるのかなど。首相も病気で交代するそうですが、今日の「いろいろトーク」はその点について話したいと思います。



今日は息の仕方、暑い時には呼吸の仕方を変えると頭もすっきりするし、健康にもなり、使っていない所を使うので、良いと思います。皆さんにぜひ勧め、丈夫になって頂きたいと思ひます。

「呼吸」はよぶ、きゅうと書きますが、息を吸うより前に息を吐くという意味があるそうです。普段浅い息をしていると、奥の方の肺を使っていません。一度腹の底から息をぎゅうっと吐くと、苦しくなって絶対に吸います。そうすると肺の隅々まで空気が行き渡って、酸素が取り入れられて、頭もすっきりしてくると。普段浅い呼吸をしていると、奥は使っていないので、そこに二酸化炭素が溜まって、入れ替わっていないので肺の一部分しか使っていない事になります。

具体的にどうするかと言うと、まず腹の底まで息を吐いて、鼻から4秒くらいで息を吸います。8秒かけて、口を細くして息を吐きます。これを何回か繰り返すと、酸素が取り入れられて体が楽になります。肺の機能を隅々まで使って、酸素を血液の取り入れて、肺を隅々まで使うと肺炎にもなりにくいと。

山登りをしていると呼吸が苦しいです。その時は呼吸が浅くなっています。その時に無理をして息を吐いて、ゆっくり吸う事を何回か繰り返すと、かなり普通になります。コロナの対策として、肺の機能を高める訓練にもなると思ひますし、運動して苦しなくなった時にこの呼吸をするといひと。

呼吸をして酸素が行き渡ると、心も落ち着いて、怒りや焦りがなくなり、平穏な心になります。そうするといろいろな事がうまく行くと。

このような事から呼吸方法を考えてみたらいかがでしょうか。舞台であがってしまった時に呼吸が浅くなっているのひで、頭に酸素が行かないで更にあがります。その時に深呼吸をすると良いというのと同じです。コロナ対策でも肺を鍛える事がいいのではないかと思ひます。

【幹事報告】

高田 富康



1. 米山記念奨学会より感謝状及び特別寄付金明細書
宮前 英雄会員
合計 2,700,000 円
2. バギオ基金よりバギオだより
3. 秩父地区暴力排除推進協議会より書面会議結果について

《理事役員会報告》 プログラムについて

	日	木	通常例会	理事役員会
9月	3	木	通常例会	理事役員会
	10	木	ガバナー補佐訪問	
	17	木	休会	
	24	木	ガバナー公式訪問	秩父RC合同
10月	1	木	通常例会	理事役員会
	8	木	休会	
	15	木	通常例会	
	22	木	休会	
	29	木	夜間例会	



米山特別寄付

メジャードナー

宮前 英雄会員



四つのテスト

小林 一夫会員

9月に入りまして、朝晩いくらか過ごしやすくなってきていたのではないかと思ひております。今日テレビのニュースで今週末に非常に勢力強い台風10号が来るようひです。8月はとても暑くて日本の海面の温度が30度、台風は海面温度27度くらいで発生するようひですが、海面温度が高ければ高いほど勢ひがますますで、相当大きな台風が来るらしいひです。この辺りは海に面していないので、大した事はないのではないかと思ひてひます。

出席率 54.5%

いろいろトーク2

安倍首相辞任による 次の総理大臣について

