



週)報

2012~2013年度))) R I会長)田)中)作)次)
『奉)仕)を)通)じ)て)平)和)を』)
))))))))))第 2570 地区ガバナー)鈴)木)秀)憲)

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)若松泰誼) 会長エレクト)栗原憲司)))副会長)山室博美))幹事)稲見)淳

〔第 3 グループ内の例会日〕 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 912 回(9 月 4 日)例会の記録

点 鐘 若松泰誼会長
合 唱 国歌斉唱、奉仕の理想
第 2 副 S A A 沼崎君、小幡君
卓話講師 高岸陽子様

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
30 名	27 名	89.29%	89.29%

会長の時間

若松会長

「インドの地下鉄工事」

ちょっと前の話になりますが、日本の ODA でインドで日本人の指導によって地下鉄を造る事になりました。その時の日本人の仕事振りは、現地の人と同じ目線で仕事をする事、決して「教えてやる」という上から目線で指導をしないと言う事でした。今回はその時の話をします。



地下鉄建設に関わるインド人技術者は最初の現場説明の際、日本人技術者との会合場所に集合時間の 8 時少し前に行きました。ところが日本人技術者は既に全員作業服を着て並んでいたことに驚き、インド人技術者が全員揃うのにそれから 10 分後でした。日本人技術者は誰一人文句も言わず、きちんと立ちながら会合の始まる時間を待っていました。

『自分が全員揃ったと報告すると“8 時集合と言う事は 8 時から仕事が出る様にするのが当たり前だ”と言われた』とインド人技術者は述べています。悔しかった彼等は翌日 7 時 45 分に行ったのですが、日本人はもう全員揃っていました。こうして日本人担当者は緩やかに彼等の労働の価値観、基準を伝えたかったのかも知れません。

インド人技術者はこのプロジェクトが終わるまで日本人が常に言っていた「納期」と言う言葉を知り、更に決められた工程に対し、「一日も遅れてはならないと」徹底的に説明を受けました。

「ノーキ」が彼等インド人に染み込んだが故に地下鉄工事が予定よりも 2 ヶ月半早く完成しました。勿論、そんな事はインドでは初めての事でした。

次に列車運行担当の日本人技術者の指導が始まった時の事です。彼等が手にしていたのはストップウォッチでした。これで地下鉄を運転する様に言われ、インド人担当者は秒単位まで意識して運転するために徹底して毎日訓練を受けました。その結果、数時間遅れが当たり前のインドの公共交通機関の中で地下鉄だけが数分の誤差で正確に運行されるようになりました。

インド人技術者がこう述べています。「我々がこのプロジェクトを通じて日本から得たものは、資金援助や技術援助だけでない、むしろ最も影響を得たものは働くことに就いての価値観・労働の美德です。労働に関する自分たちの価値観が根底から覆させられた。日本の文化そのものが最高のプレゼントだった。今のインドではこの地下鉄を 最高の大使 と呼んでいる」

日本人技術者はよそ行きの仕事をした訳ではありません。いつもと同じように仕事をしたのですが、インド人の労働の価値観をひっくり返したのです。

素晴らしいですね。海外で働く日本人に乾杯です。

幹事報告

稲見幹事

1. 国際奉仕部門セミナー開催について
2. ガバナーの出席・参加イベントは地区事務所へ依頼する
3. 秋の全国交通安全運動、広報啓発活動への協力依頼について
4. 受贈会報 狭山 RC 新狭山 RC

そして睡眠、これも重要です。今年の7月頃はそんなに暑く感じませんでした。だんだんと猛暑になりました。暑いと寝苦しく夜中に目が覚める等ということはありませんか？睡眠の時間ではなく、内容です。ぐっと寝れるかどうか、そこがポイントであると思います。頭だけ使っていますと、どうしてもぐっと寝るといった良い睡眠を取り難いと思います。なるべく頭脳労働をした後は、少しでも良いので体を動かす等という工夫をされると、より良い睡眠がとれるのではないかとすることが一つと、運動の部分で、体操と脂肪を燃やす有酸素運動、燃やすところを作る筋肉の話、そのうちの体操の部分で、体を色々な方向に動かすだけで体の固まっている部分もほぐれ、それにより体がリラックスをし、良い睡眠を取り易いということもあります。

人間の体というのは全てバランスが重要であると思います。このバランスを上手くとることを常に頭に置いて生活されることによって、質が変わってくると思います。

先ほど会長のお話にもありましたが、人間の脳というのは大体集中力が30分ほどです。怠け者ですので、すぐにさぼろうとします。それをリフレッシュして集中して働かせるようにするためには、脳のある一定の部分を使うのではなく、色々な部分を刺激することによって脳がリラックスします。

朝目が覚めたときに、少し手を握ったり開いたりしてみる、窓を開けて外から入ってくる風を感じてみる、鳥の声を聴いてみる等といったことをすることで、脳の色々な部分が刺激されます。できれば朝起きて散歩に行き、自分の目標のものをみることによって視覚、脳を使います。こうしたことで頭は活性化をするわけです。これをしてから仕事に取り掛かると、非常に集中力が増します。例えば本を読んでいます。しかし30分位すると飽きてきます。また集中してするにはどうしたら良いかと言いますと、手を変え、品を変えて、黙って黙読していたものを声に出して読んでみる、書いてみる、パソコンに打ってみる、場所を変えてみる等色々方法があります。このように、自分の脳がさぼらないように刺激を与えていく方法をチョイスしていくと、効率的に脳が動くと思います。そのためにも一つ良い方法として体操があります。

今日皆さんに資料をお配りしましたが、実際に皆さんに体験をして頂きたいと思います。ご自分で、自分にとって姿勢が良いと思われる方いらっしゃいますか？姿勢の善し悪しをチェックする方法がございまして、壁にかかと、頭の後ろ、肩をぴったりとつけ、そして顎を少し引きます。



そこから肩をぐっと一度あげ、すとおろします。そのままの姿勢で一步前に出る。その姿勢が良い姿勢です。この状態をいつもキープし、日常生活を送れば良いのですが、中々この状態をキープしながら生活することは難しいです。どうしてもパソコンをすれば肩が前に出てしまい、椅子に座っている時も背中がまるまったり足を組んだりしてしまいます。一番良いのは椅子に深く座り、腰をそらせるイメージにして、肩を後ろから前にもってきます。そうすると、すとおろし良いところに乗っかるのがわかりますか？こういうことを疲れてきたら意識することがとても重要です。また長時間座っていますと足がむくんだり重くなったりします。そうしたときには貧乏ゆすりをする、体をゆすることによって緩みます。下にたまったものをあげようと動かすことはよいことなので、マメに足を動かして下さい。



そして、弱ってしまった呼吸器をゆるめてみましょうとありますが、今腹式呼吸を意識しよう等呼吸のことをいろいろ取り上げられております。しかし本当に楽に呼吸をできているかということが、自分自身わかっておりません。私自身も仕事柄、人の背中を押ししたりして胸や肩が前にで



る仕事が多いのですが、ジョギングしていてもなぜかすっきりしない、なぜかと考えましたら、自分の中でしっかりと呼吸ができているつもりでも、出来ていなかったのです。今日は簡単に自分が良い呼吸をできるように、その確認をしてみたいと思います。座った状態でも立った状態でも構いません。自分の肋骨の所に手を置いてみて下さい。置いたら反対の手をなるべく指先が遠くを通るように持ち上げ、そのまま後ろに回して、そしてすとおろします。反対側も同じです。そのあと息を吸ってみて下さい。息がしやすいのがわかりますか？

自分でパソコン等前かがみをした後に、胸郭を広げることを意識して呼吸をすることで、体はほぐれてきます。

良い姿勢を維持するために簡単なものは、肩の位置を後ろに持ってくるような体操があります。これも単純、簡単で短い時間でできます。手を組んで頂いて、手のひらを上に向け肘を伸ばします。



そのまま大きく息を吸いながら、この手を上に持ち上げ、肩甲骨と肩甲骨の間にシワを寄せるようにします。今度は息を吐きながら顎をなるべく天井に向け、すんと手をおろします。3 回位行ってください。息は鼻

からでも口からでも構いません。気持ち良く自分が伸びるところを探してください。良い姿勢でいることが重要だとわかっていま



すが、ついつい楽なところ、楽なところといってしまう。楽なところが良いかというと、筋電図で調べてみますと、自分の意識で楽なところと、筋電図で測った楽なところとは違うそうです。そのため、楽だと思って座っていたりしても肩がこるそうです。辛いかなと思う姿勢の方が、筋肉が緩んでいるという結果もでていきますので、できれば気が付いた時に自分で少し動かして、意識して頂くことで変わってくると思いますので、気を付けて頂ければ良いと思います。

座って行えるものと、朝起きて寝ころがったままお臍の下に手を当て、息を大きく吸い、そしてゆっくり息を吐く、背中のアーチを作るような体操も紹介しています。ご自分で使えそうな体操を試してみてくださいたら良いと思います。

今回は体操というものをピックアップしてみましたが、運動は体操だけではなく、歩く、ウォーキングをすることによってエネルギーを使い、循環を良くして脂肪を燃やすというところもありますので、3つを上手にバランス良く行って下さい。有酸素運動と燃やすところを作るということで、筋肉を作ること、それプラス色々な使い方として体操、これを重点的にして頂ければ上手くいくと思います。

運動は3つ、そして生活リズムも3つです。食事と運動と睡眠。このバランスを上手に取るように、気を付けて頂ければ良いと思います。

次の例会

9月18日(火)

家族同伴お月見夜間例会

点 鐘 午後6時30分

会 場 狭山東武サロン



若松君 高岸先生の健康体操楽しみにしていました。よろしく願い致します。

小澤さん、今回の米山記念奨学会への特別寄付ありがとうございました。

稲見君 「健康体操」高岸先生、今日はよろしく願います。若松年度も2か月が過ぎました。フリーマーケットもよろしく願います。

小澤パスト会長、米山記念奨学会に多額のご協力ありがとうございました。

江原君 高岸陽子先生、本日の卓話楽しみにしておりました。何卒よろしく願い致します。

寶積君 高岸さん、4回目の卓話ご苦労様です。今年の尚寿の蜜の採取が終了、トータル10kg 採れました。

栗原(憲)君 「健康体操」の高岸陽子様、ようこそお出で下さいました。卓話よろしく願います。

宮野君 長い間お休みしました。

小幡君 体調不良で7・8月休みましたが、9月より復帰します。よろしく。

佐藤君 恒例の健康体操、今日も元気によろしく願い致します。

柴田君 今日、勝手ながら早退致します。

会員誕生祝 宮野君

夫人誕生祝 江原君 栗原(成)君

結婚記念日 稲見君

地域交流フリーマーケット

日時 10月20日(土)
午前10時～午後2時
雨天の場合

10月21日(日)に順延
会場 大生病院駐車場

出 店 品 募 集

会員お一人、一点以上のご協力をお願い致します。

社会奉仕委員会