



半田南ロータリークラブ ●創立:1980.2.12 ●認証:1980.2.25

■会長/山本 育輝 ■幹事/山北 正義 ■例会/毎週火曜日 半田商工会議所  
愛知県半田市銀座本町1の1の1(半田商工会議所内) TEL.(0569)21-0324 FAX.(0569)23-4546

## 2020-2021

### 新年度夜間会場変更例会

於：英国亭

●司 会 S.A.A 手島 嘉宏君

#### 会長挨拶

会長 山本 育輝君

みなさんこんにちは、最近、雨が止んだと思ったら、35度以上の猛暑で蒸し暑い日々が続いています。コロナ、熱中症と、病気ではないですが、ストレスと不安で、なんとなく体調がすぐれない人も、多くなって来ているかと思えます。中日新聞に、産婦人科医の先生が、日常生活の心がけとして、「養生」で取り除く東洋医学に、目を向けてはどうかという記事が載っていました。東洋医学と西洋医学の違いが、体全体を見る東洋医学と、患部を特定して、治療する西洋医学が、紹介されていました。東洋医学の考え方は、世の中全てのものが、相反する2つの性質に、「陰」と「陽」のバランスで、成り立つとされています。例えば一日を見ると太陽の出ている、「陽」と日没後の、「陰」の時間帯がある、こうした「陰陽」のリズムに、逆らわない生活が、養生の基本だそうです。もう一つの特徴は、根源的なエネルギー「気」全身に栄養を運ぶ「血」、血以外の水分を指す「水」の三つの要素で体を診る点だそうです。ストレスによる、食べ過ぎ、飲み過ぎは、三要素のバランスを崩す原因になります。つぼも東洋医学の治療法だそうです。冷えには、手首の内側のしわの中央から指三本分肘側に下がったところの「内関」やその反対側にある「外関」というつぼを押さえるのが有効だそうです。ストレスを色々な方法で乗り越えていきましょう。



#### ●出席委員会

第1915回例会 7月21日(火) 天気(雨)

本日の例会は24名の出席にて、出席率は77.41%です。

#### ●Smiling Box

榊原 邦彦君 おそまきながら本年度よろしくお願ひします。

山本 育輝君 コロナ、熱中症と体調調整して戦って下さい。東洋医学では「養生」を整えて体力を守って下さいと新聞に載ってました。本日夜間例会で親睦を深めましょう。よろしくお願ひします。

手島 嘉宏君 遅れましたが、今年度SAAを担当することになりました。至らない点が多くあると思いますが、皆様の広い心で御指導をお願いします。

川澄 哲裕君 本日、ゴルフ会取り切り戦でした。会員数は多いですが、参加者が少なく間瀬幹事がさびしがっています。是非ご参加下さい。

- 蜷川 勝己君 亜樹君、まな板ありがとうございます。明日からGO TOキャンペーンで北海道へ雲丹を食べに積丹半島に行って来ます。
- 山北 正義君 朝から嫁さんと口論しました。本日も、厄日かもしれません。自重します。
- 伊藤 亜樹君 本日は優勝です。本当です。
- 間瀬 貴裕君 本日は日差しに負け、ゴルフ場に車のカギを忘れてきました。ショックです。
- 戸田 孝士君 本日は、ゴルフコンペで優勝しました。ありがとうございます。

合計24名 42,000円



#### ●次回の例会

第1917回例会 ロータリー情報  
8月4日(火) 於：半田商工会議所