

つくば学園ロータリークラブ

TSUKUBA GAKUEN ROTARY CLUB DISTRICT 2820 R.I.

It is the 26th year since 1986

11月17日（木） 移動例会報告



Index

会長挨拶 / ボーイスカウト茨城連盟60周年式典と感謝状 /
 招待卓話「なぜ、うつを引き起こすのか？その治療法とは・・・」有田秀穂 様 /
 サンタクロース・プロジェクト / つくば学園RAC例会報告 /
 11月会員誕生 / 新入会員紹介 / ニコニコBOX / その他

会長挨拶



感謝状を頂いて来ました
 日本ボーイスカウト茨城連盟
 の創立60周年記念式典で、こ
 のような素晴らしい感謝状を
 頂いて来ました。

また今日は有田先生の卓話
 を楽しみにしております。



ボーイスカウト茨城連盟60周年式典と感謝状



平成23年11月12日(土)茨城県行方市・レイクエ
 コーにて日本ボーイスカウト茨城県連盟・創立
 60周年記念式典に参加してきました。

やはり、東日本大震災の影響により、開催の是
 非・場所の確保等、関係者のご苦勞が有ったと推
 察します。又、茨城県橋本知事をはじめ、衆参国

會議員、県議會議員、関係団体の参加など大勢の人たちが集まり驚きと組織の強さを感じます。

開式から国家斉唱・黙祷・来賓挨拶・60周年記念の詩 朗読・感謝状贈呈・「スカウ
 ト宣言」の順で閉式になりました。

感謝状贈呈式では5名が登壇、関正夫連盟長から感謝状をいただきました、感謝状につ
 いては県内28人と20団体に贈呈されます。今回の60周年記念式典に**つくば学園ロータ
 リークラブが贈呈されることになり光栄に感じる**次第です。

震災後のボーイスカウトの活動や目的は、ロータリー奉仕の精神については相通じる
 ところがあり勉強にもなりました。

最後に「そなえよつねに」を皆さんに感じていただければと思います。

つくば学園ロータリークラブ 会長 下村 正





招待卓話：東邦医大生理学教授 有田秀穂 様

「なぜ、うつを引き起こすのか？その治療法とは・・・」セロトニン研究の第一人者による招待卓話



セロトニン道場代表として、毎日セロトニンを活性化する生活をしていらっしゃる有田先生のわかり易い充実した卓話でした。

きっかけは、学生運動で講義が無かった大学生時代の40年前。1年間ダイビング生活をしている時に、サンゴ礁の上で海中座禅をしたことでした。この時座禅の呼吸法を考え、その方法と効能を研究、丹田を使ったお釈迦様が教えた吐く呼吸法によって、意識を集中してゆっくりとしたリズムカルな呼吸法により、5分後には素晴らしいアルファ波が出て、脳の前頭葉の集中力や意欲を活性化することを発見、そこに**セロトニン**という脳内物質が深くかかわっている科学的成果を証明しました。

セロトニン神経を鍛える方法は意識的な運動が有効で、座禅の呼吸法・読経やフラダンスや歌唱などのリズムカルな呼吸法、

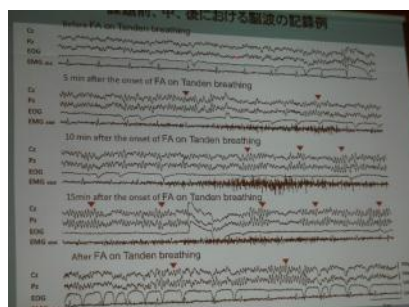
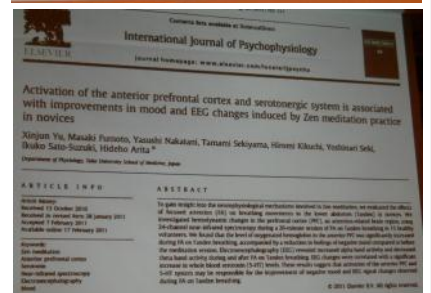
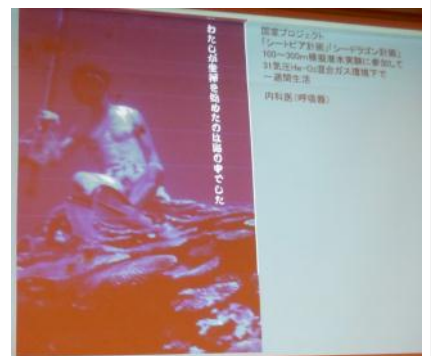
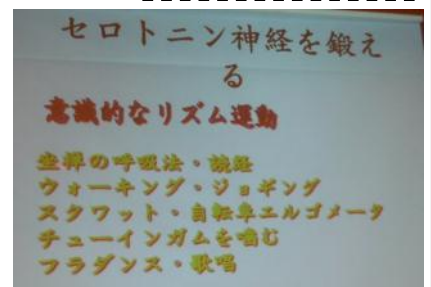
ウォーキング・ジョギング・スクワット・自転車エルゴメータなどのリズムカルな有酸素運動、チューインガムなどのリズムカルな咀嚼運動、などをあげられました。その他には、太陽の明るい陽射し。これで集中力が上がり、整身・整息・整心をすることで、意欲を高め、集中力溢れる生活になるというお話でした。

体と心が整うことで、私たちもより素晴らしい更に前向きな人生を過ごしていきます。

本日は有難うございました。



有田秀穂 教授を紹介する
上野 修プログラム委員長



12月3日(土)サンタクロース・プロジェクト



12月3日(土)のスケジュール 多くの皆様の参加を お願いします!

8:30 集合 (山水亭駐車場) 8:45 出発 (ワゴン車分乗)

11:00 福島県三春町の富岡町立幼稚園小中学校仮校舎到着

11:15 贈呈式 11:30 式終了 11:45 学童解散

富岡町教育委員会 課長 橋本様へ送ったプロジェクトの主旨

7月は私どもの小さな支援が、皆様のご協力得て無事終わりましたことをお礼申し上げます。現地でのご苦勞を拝見いたしまして改めて皆様のご心痛もお察しいたしますところで、またお子様方の屈託のない笑顔を見、逆に私どもが勇気を頂いた思いであります。

皆様のご様子については、メディアなどで拝見しておりました。あの日郡山ビッグパレットでお会いした子供たちに何か私たちの応援の気持ちをお伝えしたく些少ではございますが、お子様の世帯に贈り物をさせていただきたいという考えに至りました。

先日の突然の電話にも快くご対応いただきありがとうございます。私どもの計画は別紙の通りでございます。日程などまたご連絡をとらせていただければ幸いに存じます。どうぞ宜しくお願いします。

社会奉仕委員長 菅原 俊



サンタクロース・プロジェクト現地調査報告



11月16日(水)、福島県三春町の富岡町立幼稚園小中学校へサンタクロース・プロジェクトの打ち合わせに行ってきました

当日午後1時山水亭集合・出発、桜インターより常磐道にて北上、いわきJCから磐越道へ経由、郡山手前のしだれ桜で有名な船引三春インターにて下車。インターそばの曙ブレーキ工場内にそれは有りました。

工場事務所200坪くらいの建物内に双葉郡富岡町の幼稚園・小学校・中学校計4校が避難先として開校していました。1階に幼稚園・小学校、2階に中学校が有り、職員室は各校同居状態であります、2階の校長室に案内されサンタクロース・プロジェクトの窓口となりました富岡町第一小学校・古田教頭と当日のスケジュール・贈呈式等を確認して、細部については後日再調整で打ち合わせを完了しました。校長室には4校の校長・教頭が同居して執務を行い、校舎の半分は工場として現在も稼働中であり、作業者も出入りをしてる不思議な光景であります。子供達は終了後スクールバスにて仮設住宅に帰宅と言った具合です、運動場も無く、狭い場所にて学んでいる子供たちを思うと胸が痛みました。

当日は学習発表会終了後に贈呈式を執り行う予定ですが、幼稚園生は早い時間に発表が終わるため、バスの都合などまだまだ調整が必要に思われました。

まだまだロータリーとして支援ができると確信しています、最後に子供達の眼は輝いていたのが救いになりました。

下村 正 会長 寄稿文





ローターアクト11月第2例会報告

11月15日(火)つくば学園ローターアクトの第2例会が開催されました

今回のテーマは「**留学生の就活**」について、新入会員の宋さんが初めて担当した企画です。宋さんが日本に留学する経緯と、日本企業に就職するための奮闘が発表されました。

エントリー企業の選択に苦労したこと、もちろん留学生を積極的に受け入れる企業が第一条件になります。1次面接から筆記試験や討論会・自己主張等々最終面接まで相当の頑張りがあったと思います。

宋さんは最後に「**断られても、断られても粘り強く、新しい出会いと自分成長を信じています**」が強く印象に残りました。

今日の日本経済の中で留学生も含めてマスコミが取り上げているように、学生が就職するには相当な苦難と苦労があることを理解しました。200社エントリーして、最終審査まで数社あったようですが、最終的に内定は1社戴いたそうです。一番右端が宋さんです。

つくば学園ロータリークラブ 会長 下村 正 寄稿



移動例会お食事会スナップ



野口雨情生家へ義援金贈呈



野口雨情生家へ訪問して義援金贈呈

11月8日午前中に、つくば学園ロータリークラブ後援のチャリティーコンサートの収益金の一部10万円を野口雨情生家の津波被害復興支援のために手渡し贈呈しに北茨城磯原へ行って来ました。3月11日当日の生々しい津波の体験談を野口不二子さんから伺いながら、想像を絶する津波の怖さを感じました。

奇跡的に波にさらわれずに残った貴重な資料を見る度に雨情の想いを感じる不二子さんのお話に感動しました。

石井健三会員 寄稿





11月会員誕生祝



Congratulation!



11月会員誕生日

5日 大里 喜彦 様
6日 増山 栄 様
19日 高柳 春介 様
30日 矢島 定雄 様



ニコニコBOX

本日の合計 21,000円 累計金額 630,000円

赤羽 功次	本日、ロータリークラブの会員として、会長よりご紹介を頂きました。有難うございました。
高 野 勝	有田先生、貴重なお話をありがとうございました。 来週24日の例会には、当社「わだ家」を使用して頂けるということで有難うございます。11月15日には、茨城新聞主催のチャリティゴルフにて、ベストグロ優勝致しました。久々の快感に浸っております。
馬目 圭造	有田先生、卓話有難うございました。TVでなく、生のお話が聞けて本当にうれしいです。
矢島 定雄	あまり気にしないといいながら、年金の申請をする様になると、先の事が気になります。健康でRC活動が続けられることを願って頑張ります。誕生祝いありがとうございます。

新入会員ご紹介 ようこそ赤羽様！



本日、西武百貨店店長 **赤羽功次**（あかばね・こうじ）様が、入会されました。ロータリー入会は初めてとの事、いろいろ戸惑うことがあると思いますが、遠慮せずお近くの会員に話しかけて下さい。つくば学園RCメンバーも古くからの友人みたいにお付き合いしたいと願っています。西武筑波店の店長としてメンバーのファッションと百貨店業界のお話などご指導をお願いします。（下村正 会長より）



出席率報告 11月17日(木) 移動例会



本日のお客様
東邦大学医学部 生理学教授 有田秀穂 様

出席率70%以上 無届欠席ゼロを目指して

会員数	出席数	欠席数	内無届 欠席数	出席 免除	メイク・ ゲスト	出席率
62名	41名	22名	4名	2名	1名	70.00%

プログラム予告 11月 / 12月



- 11月23日(水) 牛久ロータリーカップ野球試合 荳崎運動公園野球グラウンド 7:15集合
 11月24日(木) 親睦夜例会 ホテルベストランド「わだ家」18:30集合 19:00～
 (野堀ガバナー・エレクトを励ます会)
 11月27日(日) 「つくばマラソン・RCエイドステーション」奉仕活動 9:00集合～
 いちはら病院東大通り側駐車場 ～15:00解散
 12月1日(木) 12月第1例会 12:30～ (理事会11:00～)
 会長挨拶・クラブ総会：次年度役員&理事発表
 12月3日(土) サンタクロース・プロジェクト 福島県富岡町小中学校合同校舎
 8:30集合(山水亭駐車場) 8:45出発 午前中贈呈式
 12月4日(日) ふれあいフェスタ★2011「ダンス・ダンス・ダンス」14:00～
 つくば市ふれあいプラザ 多目的ホール 料金2,000円
 12月8日(木) 12月第2例会 12:30～ ガバナーエレクト進捗会議
 12月15日(木) 12月第3例会 12:30～ 招待卓話サーフル・ジャック氏
 「アメリカと日本、何が異なる認識か？」 会員誕生日
 12月24日(土) (12/22・29は休会) クリスマス・パーティー オークラホテル



4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

編集後記

クラブ会報・広報委員長：石井健三

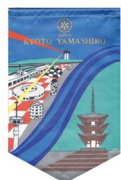
今日の有田先生の卓話を伺って、声楽家として日頃呼吸法に関して意識した生活を送っています身にとって、改めてそのセロトニンの効能が声楽に大いにかかわっていたことを知り嬉しくなりました。歌っていると意識的な呼吸をすることになり、楽しく前向きな生活をする基になっていたようです。本当に生きる喜びです。

野堀喜作ガバナーエレクト事務所 ホテルグランド東雲本館407号

連絡先： TEL 029-886-3582 FAX 029-886-3583

E-mail 12-13@ri2820.jp

友好クラブ



京都山城ロータリークラブ (第2650地区)

つくば学園ロータリークラブ

〒305-0047 茨城県つくば市千現2丁目1番6

つくば研究支援センターA28

電話 029-858-0100 FAX 029-858-0101

Email : gakuenrc@46gama.com

例会日 木曜日 12:30～13:30

例会場 「オークラフロンティアホテルつくば」

つくば市吾妻1丁目1364-1

ホームページもご覧下さい

<http://www.46gama.com/>