



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階  
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

## 2016 - 2017 年度テーマ

R.I. テーマ 「変化をもたらす」

R.I. 会長 イアン H.S. ライズリー  
地区ガバナー 吉田 雅俊

クラブテーマ 「身も心も健康で、前に進もう」

クラブ会長 田村 順二



2017年 9月 6日

第 1509 回例会

会長 田村 順二  
幹事 浜中 清

## 本日の卓話

会員卓話「人生いろいろ」

天笠悦藏 会員

## 今後の卓話予定

- 9/13 「カミーノ・デ・コンポステラ フランスからスペインへ 800 キロの徒歩巡礼一人旅」  
古谷輝彦 会員
- 9/20 休会（祭日振替）
- 9/27 炉辺報告  
ロータリー情報委員会



## 9月お誕生日祝

小林 博君 (62才) 上野 雅宏君 (60才)  
小林 雅純君 (70才) 磯本 専君 (44才)  
原田 毅君 (70才)

## 前回 (8/16 1508 回例会) の記録

### 来訪者紹介

- ◆ゲスト 1名 (株)結心 寺本早希 様
- ◆ビジター 3名 横須賀ロータリークラブ会長 小林康記 様、幹事 勝見慎一 様  
プログラム委員長 鈴木孝博 様

### 出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
41名	0名	5名	28名	10名	73.68%	1506回例会修正 欠席3名・出席率92.31%

## 会長報告 <渡辺会長代理>

- ・昨日は終戦記念日でした。天皇陛下は「深い反省」という言葉を使っていました。ただ、わが国だけではどうしても避けられなかった面もあったように思います。もし米国との戦いを避けることができたならば…歴史にifはないの

ですが想像が膨らみます。満州、台湾、朝鮮半島、北方領土は今でも日本のものであったかもしれません。私たちの先輩は何を考え、日本をどうしたかったのか、改めて考察することは、日本人として決して無駄なことではないと思われま

## 幹事報告 <浜中幹事>

- ・第6回ロータリー親善会議のご案内 (ゴルフ大会もあります)
- ・来週、再来週は休会です。
- ・9月第1例会は、精養軒にて行われます。終了後に理事・役員会が行われますので、

理事・役員の方はよろしくお願い致します。各委員長は、例会に必要な物は、事務所の机の上に出しておいて下さい。岡崎氏が精養軒に持参下さいます。出欠席メールは、現在、利用出来ます。利用の方法が解らない方は矢野委員迄ご連絡下さい。

## ニコニコボックス

<横須賀R.C. 会長 小林康記様、幹事 勝見慎一様、プログラム委員長 鈴木孝博様>

- ・本日は横須賀から3名で参りました。どうぞ宜しくお願いします。



横須賀 R.C. の方々とバナー交換

<渡辺会長代理、浜中幹事>

- ・寺本早希様、本日はありがとうございます。何卒よろしくお願いいたします。また、横須賀R.C.の皆様、本日はありがとうございます。

<丸岡、山尾、長沼、立野、古谷、上原、斎藤、海内、小林>

- ・寺本早希様、『脳科学でわかる元気に楽し

く生きる3つの習慣』、よろしくお願いたします。

<伊石、矢野>

- ・8月9日にいわき市で開催されたフラガールズ甲子園に行ってきました。これまでも付き合いのある好間高等学校が見事に優勝。全国一になりました。10月のフラフェスにも参加します。

<天笠、太田>

- ・松山英樹君残念。来年のメジャーに期待して。又、結婚おめでとう！

<山尾、宮崎、後上>

- ・阿部慎之助2000本安打達成おめでとう御座います。

<高木、宮村>

- ・世界陸上400メートルリレー『銅』おめでとう。

<山尾>

- ・100%出席の表彰をして戴きまして誠にありがとうございました。

## 卓 話

### 「脳科学でわかる！元気に楽しく生きる3つの習慣」



(株) 結 心

寺 本 早 希 様

脳の働きには考えたり感じたりする「意識」でコントロールできる部分と、心臓や消化器官などの自律機能や免疫機能、記憶情報を保持する「潜在意識」とがあります。意識と潜在意識とは本来は相補的に補い合って機能していますが、長年の生活習慣で意識と潜在意識とが逆方向に働くようになってしまった人が多いです。

例えば朝目覚めたとき「眠い」「もっと寝ていたい」と意識すると、たちまちに潜在意識は眠る準備を整えたのに無理やり起きてしまう。お腹がすいたと思っても食べないで仕事を続ける。仕事や勉強が辛いと思っても我慢して行う。これらは潜在意識が意識の信号を受けてその態勢を整えたのに反対の行動をしてしまうことになります。やがて意識と潜在意識とは反対の反応をする反射ができ、リラックスして落ち着こうと思うとかえって緊張してあがってしまふ。思い出そうと思うと思いだせない。これは意識と潜在意識が仲良く活動できない現象です。今回の卓話では簡単な方法で日常生活の中にメンタルトレーニング（思い方の練習）を実行することで、意識と潜在意識の働きを本来あるべき姿に戻せることを示し、実践して頂ける内容をお伝え致します。