



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
e-mail:nwrc@sweet.ocn.ne.jp

会長／青木 茂人 幹事／轟 修平 クラブ会報委員長／山崎 茂樹
SAA／中野 欣哉 副 SAA／若麻績信昭

第1237回例会 2013年（平成25年）2月22日（金）

奉仕を通じて平和を Peace through Service

会長挨拶 青木茂人会長

「映画の話①」

味噌料理の話も種切れとなりましたので、映画の話をして3回に分けておこないます。先週まで長野グランドシネマズで「午前十時の映画祭」が開催されておりました。かつての名画100本を50本ずつ二年に分けて上映されました。全部見ることはできませんでしたが、昨年一昨年と約30本ずつ鑑賞することが出来ました。古い作品ばかりですが、名画をゆったりとしたシートで、1000円で鑑賞できますのでかなりお値打ちだと思います。先週は「ナバロンの要塞」その前はスティーブマックインの「華麗なる賭け」、その前はジョンコネリー「ロシアより愛を込めた」が上映されておりました。「007シリーズ」の第2作ではありますが、このシリーズの最高傑作ともいわれております。「華麗なる賭け」のスティーブマックインもよかったです。彼の最高傑作は「大脱走」ではないでしょうか。最後のオートバイで鉄条網を越えるシーンは思わず手に汗を握りました。昨年、須坂動物園のペンギンが3回脱走して、とっとと逃げるので「トット」という名前がつけられましたが「大脱走の「ヒルツ」もその候補に挙がったそうです。

何れも40年ほど前の映画ですが、現代と比べて大きな違いを感じる事が3つあります、一つ目は、昔の映画にはやたらとタバコを吸うシーンが多かったこと、嫌煙の進む今では考えら



れません。二つ目は色っぽいシーンでもう少し見えたと思うのですが、意外と見えずに残念に感じるシーン多かったです。タバコとエロに対してはだいぶ時代の倫理観の差を感じます。三つ目は、昔は携帯電話がなかったので公衆電話のシーンが多かったです。

四月からまた「新、午前十時の映画祭」が開催されますので是非ご覧下さい。

幹事報告 轟 修平幹事

*第8回クラブ協議会報告

- ・2月24日 インターアクト地区協議会開催。竹内新世代奉仕委員長（地区IA 委員兼務）出席
- ・2月28日 炉辺談話開催 12名出席予定
- ・ロータリーを語る詐欺メールにご注意下さい。米国本部より注意喚起がありました。絶対に返信したり個人情報を送信しないようにしてください。広範囲に広がっていますので、警戒レベルを一段階引き上げますとのことです。当クラブにも詐欺メールが来ていましたので、皆様十分お気をつけくださいますようお願いいたします。
- ・3月8日例会は、2階弥生の間です。

3 / 1 本日のプログラム

会員卓話 小林敏生さん

出席・ニコBOX報告 瀧澤 聡例会運営委員

2/22 (会員58名) 出席33名前々回修正出席率92.2%

ゲスト 堀川 啓子さん (ヨガインストラクター)

- ・伊東義次さん・若麻績信昭さん・瀧澤 聡さん
☆浜岡でのゴルフご協力いただきましてありがとうございます。天気は良かったのですが、スコアが、いまいちでした。
- ・大橋東二郎さん☆ゴルフお世話になりました。どういう訳か私の所だけ突風でスコアは不満でしたが、ハンディに恵まれ“優勝”でした。

・合計 13,500円 ・累計 521,297円

春の親睦ゴルフコンペ報告 伊東会員家族委員



晴天に恵まれ11名で楽しく行って参りました。優勝は大橋東二郎先生です。おめでとうございます！

講師紹介

塩入洋佑さん



私は安茂里の老人福祉センターで月2回開催の「初めてのヨガ」を受けています。その指導をされているのが堀川啓子さんです。受講生が多く人気の講座です。皆さんも体験してみてください。

ゲスト卓話 堀川 啓子さん

「ヨガでリフレッシュ」



私のやっているヨガは「沖ヨガ」というもので体の歪みを取り体を整えていくものです。では皆さん椅子を私の方に向けて下さい。へんな姿勢で見ると体がねじれます。体をゆがませないことが大事なのでそういうことを意識してやりたいと思います。そしてヨガは必ず息を吐きながら行います・・というお話から始まり早速、実践です。全員で体を動かし本当に良いリフレッシュになりました。人間の体は繋がっている



るので痛いところを直接さわらなくても、他の場所



をさわったり、いろんなポーズをとることで、内臓や色々な所に刺激を与えることになり調整できるそうで、いつでも気軽にケア出来ることが分かりました。

例えば、指です。親指は肺・大腸 人差し指は胸郭・胃・脾臓 中指は循環器・背骨・心臓 薬指は肝臓・交感神経 小指は泌尿器だそうで、1本ずつ息をはきながら回したり伸ばしたりしました。手の甲は四つ這いになった体と同じで、甲は背中にあたるそうです。たたいたりして刺激すると自分の体を緩めることができるそうです。それから姿勢については、ヨガでいう腰がたつ状態というのが、内臓が正しい位置にくるので、息を吸った時に胸が膨らみ入る空気の量が多くなるそうです。それは、足の甲の幅の3分の2の幅で足を平行にひらいて立ち丹田に集中してお腹を伸ばす感じにする。それが腰がたつという状態だそうです。



全員が同じポーズをとり、熱心に取り組む姿にはとても感心しました。そして会長さんいわく「皆さんとても真剣に取り組んでおられ、このくらいロータリー活動も熱心だといいですね」には思わず笑ってしまいました。会報当番 伊藤宗正



例会案内

3月8日 会員卓話 村田弘志さん

3月15日 ゲスト卓話 青木 のぞみさん