



2023-2024

# KAWANOE WEEKLY

R. 5.10. 3

No. 13



「夏の日」 油彩 谷 晶子



2023-2024年度国際ロータリー会長  
ゴードン R. マッキナリー

## 世界に希望を生み出そう

- 会 長 尾 藤 淳 一
- 幹 事 石 村 榮 一
- 会報委員長 大 久 保 宏 茂
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530  
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530

## 「効果的にリラックスしてみませんか。」

石 川 豊 和

リラックスしたいのにリラックスできない、疲れているのに眠れない事はありませんか。ストレスをコントロールする効果的な方法をご紹介します。

だまされたと思って、寝る前などに一度お試しください。

リラクゼーション効果の高い「自律訓練法」をご紹介します。

緊張すると交感神経が優位になるのは人間の自然なリズムです。こうした緊張状態からリラックスに導く方法が自律訓練法。リラクゼーション法の中で、もっとも著名かつ効果的な方法です。コツをつかんで一度できるようになると、どんどん上達します。自転車に乗るのと同じです。覚えるまでは、とっつきにくいかもしれませんが、慣れてくると、ちょっとした仕事の合間など短時間で効果的にリラックスすることができます。

自律訓練法はできるだけ静かで落ち着ける場所で行いましょう。ベルトや時計、ネクタイなど体を締め付けるものは外します。トイレなども事前に済ませておくのもコツのひとつです。ゆったりした服装で、椅子やソファーにかける、または、両脚、両腕をやや開いて仰向けに寝ます。椅子の

場合は、頭のとっぺんからつられているようなイメージで、背中を自然にまっすぐ伸ばし腰や背中、肩などが緊張していないことが大切です。

まずは、ゆっくり深呼吸をして、気持ちを落ち着けていきます。息をゆったり吐きながら、全身の力を抜いていきましょう。軽く目を閉じて「気持ちが落ち着いている」と心の中で数回、唱えます。とりあえずは、ここまでを練習してみてください。

気持ちが落ち着いてきたら、第一の公式として「両手が重たい」と心の中で数回唱え、両手の「重たさをただ感じる」ようにします（受動的集中）。次に「両足が重たい」と心の中で唱え、同様に両足の重たさを感じます。

とこのようにそれができれば、第2の公式から第7までゆっくりとすすめていきます。

\* 第1公式：「右腕が重たい→左腕が重たい→両脚が重たい」

\* 第2公式：「右手が温かい→左手が温かい→両脚が温かい」

\* 第3公式：「心臓が規則正しく打っている」

\* 第4公式：「楽に息をしている」

\* 第5公式：「お腹が温かい」

\* 第6公式：「額が心地よく涼しい」

大部分の人が第2公式まで行って効果を実感するとのこと。

時間は1回3~5分で毎日2~3回行います。

訓練を終えるときは、最後に「消去動作」を行って自己催眠状態から醒めてください。両手を上げて大きく伸びをしたり、両手を強く握ったり、開いたり、肩や首を大きく回すなど、意識や筋の状態を通常レベルに引き上げるための動作です。ただし入眠前であれば、消去動作はせずにそのまま眠っても大丈夫です。

お忙しい皆さんには、もってこいのリラクゼーションになると思います。

# 第3003回 例会記録 R. 5. 9. 26

## 出席報告

1. 出席会員 (48名中) 35名
2. 当日出席率 72. 92%
3. 前々回補足修正率 95. 83%  
(メイクアップ会員)  
9/19 佐々木敬史 会員 (新居浜南RC)

## 会長の時間

- ・ 9/21 開催愛媛大学学生との交流会報告
- ・ 9/24 開催ゴルフコンペ優勝者表彰  
優勝者 大友雅士郎 会員

## 委員長の時間

- ・ 出席報告 出席委員長 石川 隆文 会員

## 会務報告

1. 例会変更のお知らせ  
【伊予三島RC】  
10月20日(金) 休会  
三島商工会館にて10時頃からメーカーキャップの受付を予定しております。
2. 北条RC  
例会開催日変更のお知らせ  
2023年10月～2024年6月末まで第1・第3火曜日(18:30点鐘)の月2回のみ開催。
3. 2023年9月・10月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

## ニコニコニュース

- 尾 藤…①9/21 愛媛大学学生との交流会  
久しぶりに開催することが出来ました。大西R財団委員長ありがとうございました。石川豊和会員にはご準備ありがとうございました。
- ②9/24(日) 第1回ゴルフコンペに参加しました。久しぶりでしたが何とか最後までプレー出来ました。ゴルフ幹事の寺井さん段取りありがとうございました。
- 石村榮…愛媛大学の学生との交流会に参加しました。若さのエネルギーに刺激を受けました。

石川豊…先週21日(木)愛媛大学1年生との交流会、参加の皆様ありがとうございました。準備だけさせて頂きました。当日の写真を見て、良い学生支援と交流会になった事を確認しました。本日からコロナ明けです。

大 友…9月24日の第1回ゴルフコンペ、初出場でありながら、あろうことか優勝してしまいました。同伴者の方々、コンペ参加者全体が非常に良い雰囲気であったおかげで実力以上のスコアが出たのだと思います。ありがとうございました。

大西宣…9月21日、愛媛大学学生との交流会に参加して頂きました会員の皆様には御礼申し上げます。意義ある事業となりました。  
また、コロナで参加できなかった石川豊和社会奉仕委員長、企画段階でいろいろお世話になりました。ありがとうございました。

寺 井…本日卓話をさせて頂きます。今月会長職になりました。これからも宜しくお願いします。

三 谷…9月21日(木)愛大社会共創学部一回生との交流会参加しました。二世代離れた方々と話をさせて頂き5才程若返りました!ありがとうございました。  
本日地下22℃でした。

森 実…一昨日のゴルフコンペ寺井幹事には大変お世話になりました。ゴルフクラブは少し降りて来る様になりましたがスコアは未だ降りて来ません。頑張ります。

先週松山で二度目のナベサダライブ行って来ました。1933年生まれの御年90才、またまたパワーを頂きました。私なんぞ未だ未だヒヨコです。25年後あの様に元気で居られるかこちらも頑張ります。おわり。

宮 内…9月21日愛媛大学1年生との楽しい会食をさせて頂きました。皆やりたい事、目標を持ちストレートに話していました。自分の大学1年生の能天気な恥じています。

卓 話（職業奉仕委員会 担当）

「紙袋と紙バンド」

寺井隆仁郎 会員

— 近隣RCの例会日 —

- 10月5日(木)新居浜RC  
(リーガ新居浜)
- 10月5日(木)観音寺RC  
(観音寺商工会議所)
- 10月6日(金)伊予三島RC  
(三島商工会館)
- 10月10日(火)観音寺東RC  
(観音寺グランドホテル)
- 10月10日(火)新居浜南RC  
(リーガ新居浜)

— 例会プログラム —

10月10日(火)  
(米山記念奨学委員会 担当)