



高槻ロータリークラブ
2023~2024
WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急 6階
 TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174
 URL <http://www.takatsukirc.org/>
 E-mail takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp
 例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
 例会場 高槻阪急 6階 多目的ホール TEL 072-684-5379
 創立 1954年6月15日
 会長 河合一人 幹事 松下浩章 クラブ運営委員長 内本繁 会報担当副委員長 小阪大輔

No.18 2023年11月15日 発行

11月はロータリー財団月間

第3341回 本日(11/15)の例会

- ◎ ソング・・・それでこそロータリー
- ◎ 外部卓話 茨木税務署長 岡本 和之様
「税務行政の現状等について」
- ◎ 例会後の行事
情報集会

10月度皆出席表彰

西本恵美子君 連続 12年
白石 純一君 連続 6年

◎会長の時間

自然の中で目を閉じて、深呼吸をしてみる。
 耳を澄ませると、川のせせらぎや波の音、小鳥たちのさえずり等が聞こえてきて、何となく落ち着いた気分になります。

これは、自然の音によるヒーリング(癒し・回復)効果です。音や音楽には、雰囲気明るくしたり、楽しくする効果がありますが、ヒーリング効果もその一つです。特に自然の音には、不安な心を落ち着かせてくれる働きがあります。常日頃、自然とは離れて生活している私達ですが、波の音、鳥の鳴き声等、自然が生み出す音を聞くと、気持ちが穏やかになります。

その理由は、「1/f ゆらぎ(エフぶんのいち・ゆらぎ)」の効果に関係しています。あまり聞きなれない言葉ですが、基本的に自然界では、「動かずにじっとしているもの」は何もなく、必ず不規則な動き「ゆらぎ」があります。この「ゆらぎ」が大きいと、意外性や突発性が高く、次に何が起こるのかが解らないので不安になります。逆に小さ過ぎると安心ですが、単調で変化に乏しい為、飽きてきます。

1/f ゆらぎとは、いくつかある「ゆらぎ」の一つですが、定義によるとパワー(スペクトル密度)が、周波数 f に反比例するゆらぎの事但し、f は0より大きい、有限な範囲をとるものとなります。

※2023/11/22(水)は、定款による休会

第3342回 次々週(11/29)の例会

- ◎ ソング・・・我等の生業
- ◎ 外部卓話
特定非営利法人 子どもデザイン教室
代表理事 和田 隆博様
- ◎ 例会後の行事
中長期クラブ戦略委員会

先週(11/8)の例会から

◎ゲスト 計 1名
 国際ロータリー第2660地区
 米山奨学委員会 委員 中西 美代子様

◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
46名	30名	66.67%
前々回例会補正後出席率		76.74%
但し、Mup 1名 欠席者		10名
出席規定適用免除有資格者		3名

世界に希望を生み出そう

ゴードン R. マッキナリー RI 会長

解りやすく要約すると、「不規則的なもの」と「規則的なもの」どちらの要素も程よく兼ね備え、調和された音や感覚を指しています。具体的な例として、焚火やロウソクの炎の揺れ方、電車の揺れ、小川のせせらぐ音、木漏れ日、蛍の光り方等。人間の場合では、心拍の間隔、脳波のα波の周波数、目の動き、髪の毛の揺れ等が該当します。

さて、この「1/f ゆらぎ」が人々に与える癒し効果についてですが、正常に動いている心臓は、単に規則正しく鼓動を打っているのではなく、「1/f ゆらぎ」を持って生命を営んでいる事が解っています。また、目の動きや脳波のα波の周波数ゆらぎに代表される生体リズムも同じです。そして、生体のニューロン（神経細胞）は、生体信号として電気パルス（電気信号）を放射していますが、その放射間隔を調べたところ、「1/f ゆらぎ」をしていた事が確認されています。これらの事から、生体のリズムは、基本的には「1/f ゆらぎをしている」と言え、快適性と深く関係している事が判明しています。それはどのようなメカニズムかと言うと、人間は、五感を通して外界にある「1/f ゆらぎ」を感知すると、自身の生体リズムと共鳴します。それにより、自律神経が整えられ、精神が安定し、活力が湧く。

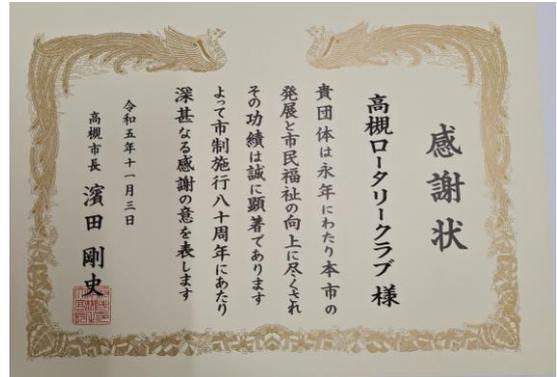
つまり、「人が心地よい」と感じる原因は、生体に埋め込まれ情報が関係している訳です。そして、外界からの刺激の内、最も典型的なものが音となります。特に自然界の「1/f ゆらぎ音」を聞くと、脳内がα波の状態となり、人間の生体にリラクゼーション効果をもたらすとされています。ちなみに、特にその効果の高い自然界の「1/f ゆらぎ音」を幾つか挙げると、波の音、川のせせらぎ、雨音、鳥や虫の鳴き声となります。これらの音を、1日の内で30分位、できれば部屋の明かりを暗くして聴くと、更に効果的だと言われています。

以前、アイソレーション・タンクを用いた心理療法や代替医療を例にとり、適度な感覚遮断による変性意識状態が、日常のストレス解放に繋がり良い効果をもたらす事。また、マインドフルネスの実践により、ストレスを軽減し、うつ病・不安症に効果を発揮すると共に、様々なアイデアを再結合させ、創造性を高める効果がある事等についてお話をさせて頂きました。今日、ご紹介した自然の音、特に「1/f ゆらぎ音」がヒーリング効果をもたらす確かな事実と併せて、是非とも、日常生活の習慣に取り入れてみては如何でしょうか？

◎幹事報告

- ・11月ロータリーレート 1ドル：149円
- ・東大阪 RC より「IM4 組ロータリーデーのご案内」が届いております。ご案内とチラシを例会ポケットへ配布しております。参加を希望の方は事務局へお申込下さい。宜しくお願い致します。
- 【日 時】2024年2月3日(土)
登録受付 13:30～ 開会式 14:00～
講演 14:20～ 能楽公演 14:50～
閉会式 16:10～
- 【場 所】シェラトン都ホテル大阪 4F 浪速の間
- 【テーマ】日本の伝統芸能を後世に継承するために
- 【講演者】能楽師(観世流シテ方)井上裕久氏
- 【能楽公演】舞囃子(絵馬)／仕舞(羽衣キリ)／能(鞍馬天狗)
- 【登録料】5,000円(会場参加の場合)

- ・「END POLIO NOW チャリティハロウィンパーティーご協力のお礼」が届いております。当日は300名以上の方々にご来場いただき盛会裏に終える事が出来ました。オリジナルグッズ販売をはじめとするイベントの売上はポリオプラス基金へ寄付させていただきました。ご支援、ご協力ありがとうございました。
- ・11/3(金・祝)高槻市政80周年記念式典に河合会長と私松下が出席して参りました。感謝状を頂きましたのでご報告申し上げます。



◎委員会報告

- ・本日はございません。

◎卓話 「米山奨学委員会 委員になって」

第2660地区 米山奨学委員会
委員 中西 美代子様



私はロータリーに入会して丸2年でロータリーのことも米山の事もあまり分かっていませんでしたが、米山委員になりました。米山奨学委員は各地区ロータリークラブから選出された方14名の方がおられます。私が高槻ロータリーに入会した時は中国からの奨学生劉(リュウ)さんがおられたので、次の奨学生をお世話するのかな？ぐらいに思っていました。米山委員は奨学生対象ですので、4月の新規奨学生オリエンテーションから行きました。奨学生は高槻の担当クラブにならず、えっー私いらんかな？と思いましたが、米山の委員長さんがよく来てくれたと言って下さり、人員に入ってたとほっとしました。

ロータリーの米山奨学事業とは？

日本のロータリー全地区による国際奉仕事業で日本で学ぶ外国人留学生に奨学金を支給し、支援することにより、日本と世界の平和の懸け橋になる人材を育て国際社会で活躍する人材を育成することです。奨学生一人ひとりに地区内のロータリークラブが「世話クラブ」になり世話クラブの会員が「カウンセラー」となって日常の相談役になります。

米山委員会の役割は？

- ① 米山の理解促進
 - ② 米山の寄付増進
 - ③ 指定校選定・奨学生選考・採用及び世話クラブ選定とオリエンテーション開催
 - ④ 奨学生ケアと世話クラブカウンター制度の充実
 - ⑤ 奨学生の提出書類などの徹底とフォロー
 - ⑥ 学友、学友会との連携
- などです。

米山の委員会は毎月第1金曜日 16時30分～18時までガバナー事務所で行います。

委員会の議事録係りが、その日の懇親会の会場も決めます。

初めて委員の方とお会いしたのは6月18日の新旧米山委員奨送迎会がラフェット・ひらまつで開催された時です。

米山委員会1年間の行事

- 7月2日学友会総会&奨学生歓迎会（学友会主催）KKR ホテル
- 7月14日指定校担当者説明会
- 7月22日クラブ米山奨学委員長・カウンセラー研修会
カウンセラーは奨学生を例会へ招待しロータリー精神を伝え、交流の橋渡しを役になる。各種届出書の通知と管理奨学生との心の交流個人ケア等学びます。
奨学生にはメンター制度があり、奨学生にとってカウンセラーの方は「お父さん・お母さん」同じ奨学生を経験され終了後は学友メンバーになった方がメンターになり奨学生をケアすることで「お兄さん・お姉さん」となりに年も近く相談しやすい制度です。

クラブ米山奨学委員長
カウンセラー
研修会



クラブ米山奨学委員長
カウンセラー
研修会



- 8月5日、6日世界学友による「再会 IN 関東」開催
日本国内、海外それぞれの学友会、学友が横のつながり交流で2年に1度開催され、前回はモンゴルだったがコロナで中止になり、今年は2,000人余り来られ盛大でした。
- 10月1日米山奨学生レクリエーション
宝塚ホテルで昼食、懇親会開かれ4月より奨学生になられた方がカウンセラーと一緒に来られ、舞台上で一人ひとり近況報告されます。その後宝塚劇場で観劇します。皆さん素晴らしい宝塚歌劇団に感動されます。

米山奨学生
レクリエーション



米山奨学生
レクリエーション



- 米山月間
卓話を希望されるクラブへ委員長や学友会の会長などが行かれます。
- ポリオ学習会
ロータリーが最優先事項として取り組んでいるポリオ根絶について、ロータリーとポリオ学習会の動画を見て頂き、奨学生の方全員に感想文提出していただきます。
10月22日「END POLIO NOW チャリティ ハロウィンパーティー」
新今宮のYOLO BASEで行われ、大前千代子さんの動画や、同志社中学生のダンス、仮装大会、米山バンド、模擬店等楽しいイベントもりだくさんでした。

END POLIO NOW
チャリティ・
ハロウィン
パーティー



- 11月は米山奨学生研修旅行米山梅吉記念館を訪問
新幹線で三島まで行き、米山記念館見学と米山梅吉さんのお墓参りします。奨学生の方は新幹線に初めて乗られる方がほとんどで、新幹線から富士山見え始めると、みなさん喜ばれ、写真撮影に忙しいです。

米山梅吉記念館
訪問



- 12月8・9日地区大会
- 12月14・15日奨学生選考会面接オリエンテーション
14日か15日のどちらか米山委員は絶対受けなければなりません。
- 1月20日2024年度奨学生面接試験サニーストーンホテル

- 2月25日米山奨学生終了式・歓送会シェラトン都ホテル大阪
 終了式では若林紀男ロータリー米山記念奨学会理事長パストガバナーが一人ひとりに終了書を優しく領き渡され、心温まる素敵な式でした。歓送会ではお世話になったカウンセラーさんに奨学生からプレゼントを渡されるのですが皆さん色々心のこもったプレゼント用意されていました。



米山奨学生
終了式
歓送会



米山奨学生
終了式
歓送会



米山の奨学生の恩送りで世界 10 か国に米山学友会が広がり、台湾へは日本の方が奨学生として行かれています。
 地区委員会に出席させて頂き何も分からなかった私ですが、外から高槻ロータリーの事を知ることも多く、伝統と格式のある素晴らしいクラブに入れて頂いたと実感し、高槻ロータリーということで親切にして頂いたことも多く、先輩諸氏に感謝です。
 委員会後の懇親会も分からないことがこっそり聞け、楽しく委員会に出席しています。
 ご清聴ありがとうございました。

◎ニコニコ箱報告

- ・創業記念内祝 **松尾君**
- ・卓話を聞いて頂き有難うございました。 **中西君**
- ・11月5日安満遺跡青銅祭が無事に皆様のお陰で大盛況開催する事が出来ました。ありがとうございます。 **浦中君**
- ・卓話の機会をいただきありがとうございます。 **山室君**

本日の合計	¥	20,000-
7/1 よりの累計	¥	787,000-

◎R 財団への寄付 (恒久)

- 堀部 直子君 ¥ 5,000- 石田 佳弘君 ¥ 5,000-
- 丹野 亮君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	15,000-
7/1 よりの累計	¥	105,000-
一人当たり平均		\$ 15.74

◎R 財団への寄付 (年次)

- 河合 一人君 ¥10,000- 松尾 浩君 ¥ 5,000-
- 山室 匡史君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	20,000-
7/1 よりの累計	¥	355,000-
一人当たり平均		\$ 53.22

◎R 財団への寄付 (ポリオ)

- 浦中 郁文君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	50,000-
一人当たり平均		\$ 7.50

◎米山奨学会への寄付

- 長山 正剛君 ¥ 5,000- (中西会員米山奨学卓話ありがとうございました。)
- 中西美代子君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	10,000-						
7/1 よりの累計	¥	215,000-						
<table border="0"> <tr> <td>〔 会員より</td> <td>¥</td> <td>100,000-</td> </tr> <tr> <td>〔 クラブより</td> <td>¥</td> <td>115,000-</td> </tr> </table>	〔 会員より	¥	100,000-	〔 クラブより	¥	115,000-		
〔 会員より	¥	100,000-						
〔 クラブより	¥	115,000-						
一人当たり平均	¥	4,674-						

◎青少年育成基金への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	35,000-



◎11/8 卓上花

マトリカリア…… 集う喜び
 デンファレ…… 思いやり