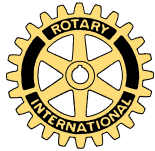


THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2011～2012年度 国際ロータリー Kalyan Banerjee (カルヤン・パネルジー) 会長テーマ

Reach within to Embrace Humanity こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyarc@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 杉浦世志朗
幹事 市川裕大
会報委員長 吉岡秀記

第2748回例会プログラム

[当年度=24回目；当月=2週目]

2012年（平成24年）2月13日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. ロータリーソング斉唱……我等の生業
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
6. 食事
- 12:45 7. 会長挨拶並びに会長報告
8. 新入会員挨拶……豊田^{とよだ} 貴久^{あつひさ} 会員
9. 幹事報告
10. 出席報告
11. 委員会報告
12. ニコニコボックス報告
13. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(2/20) ……
クラブフォーラム (国際奉仕委員会)
卓話「タイ・チェンライ植林活動報告」
(2/27) ……
卓話「夢をあきらめない」
講師 北京オリンピック
シンクロナイズドスイミング
日本代表 石黒 由美子 様
(紹介者 木村 和司 会員)
- 13:00 14. 本日のプログラム
卓話「色と心の関係性」
講師 Open mind 彩心 代表
心理カウンセラー&カラーセラピスト
神谷 まゆみ 様
(紹介者 木村 和司 会員)
15. 謝辞
16. 点鐘……〈会長〉
17. 閉会宣言
13:30 18. 散会

ゲ ス ト

神谷 修 様 (知立 RC)

出 席

会員総数 89名 出席免除 27名
出席義務者+免除者の内例会出席者 87名
欠席 8名 出席率 90.80%
前々回 (1/30) の修正出席率 100%

会 長 報 告

- 1) ロータリー財団より、石原鈞会員及び権田銀弘
会員に大口寄付者のクリスタル及びピンバッチが
とどきました。



石原 鈞 会員



権田 銀弘 会員

- 2) 2月11日(土)親睦ゴルフ例会が豊田カントリーで行なわれました。グロス79ネット74で天野櫻子会員が優勝されました。
- 3) 次年度地区委員の委嘱状が届いていますのでお渡し致します。1年間よろしく願います。



- 4) 2月6日、刈谷音楽協会の役員会に出席致しました。

幹事報告

- 1) 2月19日(日)に、ホテルグランドティアラ安城にて開催されますIMについて、野村副幹事と私が、名札とプログラムを持って会場にいます。13:30より受付できます。13:50までにご着席下さい。
- 2) 本日の豊田貴久君のご入会により、会員数は89名となります。なお会場委員会へ配属させて頂きます。

会長あいさつ

杉浦世志朗



本日は「色と心の関係性について」神谷まゆみ先生にお話を頂きます。色については私も以前関心をもった時期がありまして、こだわった色があります。「赤色」なんですけど…貴方のラッキーカラーは赤ですと云

われたのがきっかけです。確かに赤は多くの色の中でも目立つ色ですし情熱的な色だとよく言われます。「身の回りに赤系を持つか身につけよ」と云われてネクタイとかセーターなど赤系にしたときがあります。余りラッキーなことが起らず、その後いろいろ調べた時のことを思い出します。

赤について多くの人たちが誤解している事もたくさんありますが、時間も無いので一つ紹介します。

スペインの闘牛は闘牛士が赤い布でむかい闘牛が赤に興奮して突進してくるように思われていますが、牛自体は見える色は白黒に近いモノトーンで濃淡が識別できる程度だそうです。牛は目の前で動くものに突進してくるんだそうです。ちなみに地球上で色を識別できるのは、人間と猿の二種類だけです。

もう一点、赤について歴史上の事実についてお話します。

古墳時代の埴輪は赤い化粧をしていたことが解っていますし、壁画にも描かれています。日本だけでなく世界の古代文明からも解明されています。疫病とか魔よけの為だそうです。特に災いは口から入ると信じていたことから、口の回りを赤くしっかり塗る…この風習が口紅をしっかり塗る現在にも受け継がれていると言われていま

す。いずれにしても古代からも「色」については関心の深いものです。今日は先生のお話を確りお聞きしし日常生活に役立てたいものです。

新入会員あいさつ



氏名	豊田 貴久
生年月日	昭和40年9月5日
推薦者	池田 憲司 会員
職業分類	繊維機械部品製造
事業所名	豊田産業株式会社
役職名	代表取締役社長
所属委員会	会場委員会

傘寿のお祝い



高野 基弘 会員

N 競争心・焦り・攻撃的・自己中心的
 橙……………P 向上心・根明・明朗快活・世話好き
 N 欲張り・自己満足・おしゃべり・お
 せっかい
 黄色……………P 好奇心旺盛・無邪気・天真爛漫・陽気
 N せっかち・おちゃらけ・不安定・神経質
 緑……………P 合理的・観察力・なごやか・着実
 N 緩慢・自己主張不足・自意識過剰・
 引っ込み思案
 青……………P 正義感・計画性・自律的・堅実
 N 義務的・融通性欠如・不平不満
 紫……………P 独自性・慈愛的・自信・休息願望
 N ジレンマ・いらだち・憂慮的・疲労的
 P……………ポジティブワード N……………ネガティブワード
 いかがでしょうか？当てはまりますか？ 色から心の
 状態を知ることで、適切な心のケアができます。気にな
 る色＝心が欲している色です。
 心の元気のために色を日常にたくさん取り入れてくだ
 さい。それが心のケアにつながります。

卓 話

色と心の関係性

神谷 まゆみ 様



ストレス社会といわれる現代。う
 つ病患者数がここ10年で急激に増加
 して100万人を超えています。年間
 3万人を超える自殺者がいるなか、
 原因がうつ病と判明した人は約7000
 人を超えている深刻な現状です。

身体に健康に気を付け、ケアをし
 ている方はたくさんいると思います。しかし、このスト
 レス社会の現状を考えると、身体にケアだけでなく、心
 のケアもしなければいけない時代だと感じます。そこで
 楽しく簡単にできる心のケアについてお伝え致します。
 うつ病にはセロトニンという脳内神経物質が密接にかか
 わっています。うつ病とは無縁という方も、心の元気の
 ためにそして予防のためにぜひ試してください。

- ① セロトニンの分泌を促進
 - 1) 日光を浴びる 1日/1H
 - 2) 首の凝りを改善 5～10分ストレッチを（首は
 脳につながる大切な場所です）
 - 3) トリプトファンの摂取（カツオ、マグロ、牛肉の
 赤身、寝る前のホットミルクお勧めです）
- ② 身体を動かす
- ③ 硬いものをよくかんで食べる（咀嚼力UP）
- ④ 日記をつける（自分を客観的にみる）

自分を客観的にみる方法として④の日記をつける以外
 に自分の気持ちを簡単に知ることができます。

それは「今のあなたの気になる色は？」です。色は心
 を投影します。

色の意味を理解して自分を知る。知ること自分と向
 き合うことができます。向き合うことができれば進むべ
 き方向も見えてきます。それがわかれば心の回復力が鍛
 えられます。

ここで簡単に色の意味を説明します。

赤……………P 積極的・意欲的・自己主張・行動的

2月度刈谷 RC ゴルフ例会

平成24年 2月11日(土)

於：豊田カントリー倶楽部

成績	氏名	G	H	N
優勝	天野 櫻子	79	5	74