



山形中央ロータリークラブ クラブ会報

CLUB NEWS

2016-2017年度国際ロータリーテーマ/人類に奉仕するロータリー

vol.
1107
2016-2017
MEETING

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ「ロータリーライフの楽しさを感じよう!」

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30~13:30(但し第5週は18:30~) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|----------------|--------------|---------------------------|
| ■ 会 長 小泉 俊 哉 | ■ 職業奉仕 金子昌弘 | ■ 副 幹 事 石山徳昭 |
| ■ 会長エレクト 奥山 宏 | ■ 社会奉仕 今野久仁正 | ■ 会 計 川合勝芳 |
| ■ 副 会 長 中川清美 | ■ 青少年奉仕 本間雅之 | ■ S A A 朝倉克尚 |
| ■ 直前会長 丹野秀樹 | ■ 国際奉仕 長橋正人 | 国際ロータリー会長 ジョンF.ジヤーム(アメリカ) |
| ■ クラブ管理運営 小林敏郎 | ■ 幹 事 金子将人 | 第2800地区ガバナー 長谷川 憲治(山 形) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 中山 真一(山 形) |



◆日時/2017.3.7.12:30 ◆例会場/ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング/国歌・奉仕の理想

会長挨拶



まず最初にゲストの方をご紹介します。セロトニンDojo東北支部 代表の大江充様です。皆様に関係するお話しをお聞きできるのかと思います。後ほど宜しくお願い致します。

新聞見てますとマリリンモンロー、マイケルジャクソン、愛用した物とか、最近ではビートルズのジョンレノンのギターがオークションによく出てきます。<抱きしめたい>という大ヒットした時のギターだとすると半端な値ではなさそうです。コレクターの手に渡ることにはある意味良いことだと思いますがフィンセント、ファン、ゴッ

ホのひまわり11点ありましたが1点が損保ジャパン東郷青児美術館にあります。もう1点は戦前に2万円(当時2億円)で実業家が購入したひまわりが残念ながら空襲で焼失しました。これは確かに仕方ないことかもしれませんが、皆様ご存知だと思いますが、20数年前に大昭和製紙会長が自分が死んだら棺桶に入れてくれというびっくりするニュースがありました。

その絵がゴッホの<医師ガチエの肖像>です。もう一つがルノアールの<ムーラン・ド・ラ・ギャレット>現在は無事海外へ脱出しましたが先ほどお話しした物なのが後世に伝えていく引継ぐ、受継ぐ事が大切だと思いました。皆様もあの世に行く時には何も持っていけないのですから、くれぐれも気をつけてください。

ニコニコ情報

小泉俊哉/今日大江先生のお話をお聞きし、少しセロトニンが分泌された気がします。本日は有難うございました。

板垣喜代志/誕生お祝いありがとうございます。10年とって57歳になります。

伊藤和子/お誕生日を祝って頂きましてありがとうございます。皆様のこの一年のお幸せをお祈り申し上げます。

新沼 悟/セロトニン、働き方の改革に参考にさせていただきます。大江様ありがとうございます。



3月 会員誕生・創立企業日

誕生日

- 後藤完司
- 川合勝芳
- 江目祐一
- 朝倉克尚
- 板垣喜代志
- 伊藤和子
- 石山徳昭

企業創立記念日

- 会田茂夫 (有)かすみテント
- 鹿野淳一 (株)山形企業
- 玉ノ井憲史 (株)エルアス
- 長橋正人 (株)長橋製粉
- 石山徳昭 (有)石山設計事務所

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	41名	—	27名	—
修正出席	41名	34名	33名	97.06%
他クラブでメイクアップされた会員	(山形) 今野久仁正			



ゲスト卓話

薬を使わない

メンタルヘルスケアをすべての人へ

セロトニンDojo東北支部 セロトニントレーナー 大江 充氏

3月7日の例会で卓話の機会をいただき、現在私が取り組んでいる『セロトニンDojo』の業務と『セロトニン』についてのお話をさせていただきました。

メンタルヘルスに大きく影響する脳内伝達物質【セロトニン】。最近では“ハッピーホルモン”“幸せ脳内物質”などとも呼ばれ、各メディアでも盛んに取り上げられるようになりました。セロトニンは脳幹の《セロトニン神経》で作られ、“平常心”や“活力”を支えています。しかし強いストレスなどを受けてこの神経が弱ってしまうとセロトニンの分泌も減り、やがて『うつ病』などの精神疾患につながる恐れがあります。そこでセロトニン研究の第一人者、東邦大学名誉教授の【有田秀穂】医師は、カウンセリングや様々なエクササイズを通してセロトニン神経活性化の指導を目的とした【セロトニンDojo】を開設し、精神疾患の改善および予防に取り組んでおり、さらに著書やメディア出演によってもセロトニン神経活性化を提唱しています。

セロトニン神経活性化には(1)日光を浴びる(2)リズム運動、が大切です。またそれを集中して行い毎日続けること。個人差はありますが、研究によれば約3ヶ月の継続でセロトニンが分泌しやすい神経構造に変わるという統計もあります。

ストレスチェック制度の法制化に伴い、高ストレスによる休職者への対応はもちろん、メンタル不調者を出さないための職場の環境づくりや研修会など、企業にとってもメンタルヘルスへの取り組みが活発になってきました。そこで【セロトニンDojo】では個人指導のみならず、企業内担当者へのアドバイスや職場内セミナーも実施しております。まずはお気軽にお問い合わせください。状況に応じたプログラムを提案／実施いたします。

私共の活動が生き生きとした職場づくり、そして元気な社会づくりの一助となりますよう、これからも邁進いたします。

電話/FAX:023-608-1037 携帯:080-6040-3455

E-mail:m_serotonin@kpd.biglobe.ne.jp

セロトニンDojo東京本部ホームページ <http://www.serotonin-doj.jp>

近隣クラブ例会案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
山形西 大沼デパート	山形南 ホテルキャッスル	山形 山形グランドホテル	山形北 山形グランドホテル	山形東 ホテルキャッスル
中山 しまわり館	山辺 料亭さつき	上山 月岡ホテル	寒河江 グランデール寒河江	天童滝の湯
天童西 ホテル王将	寒河江さくらんぼ ホテルシンフォニー	天童東 天童ホテル		
山形イブニング パレスグランデール	※欠席したらメークアップ、メークアップしたら出席委員長までご連絡下さい。			



ROTARY INTERNATIONAL

WEEKLY REPORT
YAMAGATA CENTRAL

Weekly report

山形中央ロータリークラブ クラブ会報

CLUB NEWS

2016-2017年度国際ロータリーテーマ/人類に奉仕するロータリー

vol.
1108
2016-2017
MEETING

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ「ロータリーライフの楽しさを感じよう!」

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30~13:30(但し第5週は18:30~) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|----------------|--------------|-----------------------------|
| ■ 会 長 小泉 俊 哉 | ■ 職業奉仕 金子昌弘 | ■ 副 幹 事 石山徳昭 |
| ■ 会長エレクト 奥山 宏 | ■ 社会奉仕 今野久仁正 | ■ 会 計 川合勝芳 |
| ■ 副 会 長 中川清美 | ■ 青少年奉仕 本間雅之 | ■ S A A 朝倉克尚 |
| ■ 直前会長 丹野秀樹 | ■ 国際奉仕 長橋正人 | 国際ロータリー会長 ジョン F. ジェーム(アメリカ) |
| ■ クラブ管理運営 小林敏郎 | ■ 幹 事 金子将人 | 第2800地区ガバナー 長谷川 憲治(山形) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 中山 真一(山形西) |



◆日時/2017.3.14.12:10 ◆例会場/東北シーアイシー研究所・シベールレストラン

職場訪問例会

職場訪問

東北シーアイシー研究所

11:00~12:00

例会会場

シベール蔵王の森レストラン

12:30~13:30



本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	41名	—	23名	—
修正出席	41名	34名	32名	94.12%
他クラブでメイクアップされた会員				



近隣クラブ例会案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
山形西 大沼デパート 中山 ひまわり館 天童西 ホテル王将 山形イブニング パレスグランドール	山形南 ホテルキャッスル 山辺 料亭さつき 寒河江さくらぼ ホテルシンフォニー	山形 山形グランドホテル 上山 月岡ホテル 天童東 天童ホテル	山形北 山形グランドホテル 寒河江 グランドール寒河江	山形東 ホテルキャッスル 天童 滝の湯
※ 欠席したらメールアップ、メールアップしたら出席委員長までご連絡下さい。				