

Weekry report

# 山形中央ロータリークラブ

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

2016·2017

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 ■ 会長エレクト奥山 宏 ■ 副 会 長中川清美

■直前会長丹野秀樹

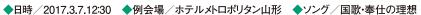
■ クラブ管理運営 小 林 敏 郎

■職業奉仕金子昌弘
■社会奉仕今野久仁正
■青少年奉仕本間雅之

■国際奉仕長橋正人人
■幹 事金子将人

■副幹事石山徳昭 ■会計川合勝芳 ■SAA朝倉克尚

国際ロータリー会長 ジョンF. ジャーム(アメリカ) 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 眞一(山形 西)





#### 会長挨拶



まず最初にゲストの方をご紹介致します。 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。

その絵がゴッホのく医師ガチェの肖像>です。もう一つがルノアールのくムーラン・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。



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 板垣喜代志 川合勝芳 伊藤和子 江目祐一 石山徳昭 朝倉克尚

#### 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%
他クラブでメーク アップされた会員	(山形)今野久仁正			



## <sup>ゲスト卓話</sup> 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』についてのお話し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。

私共の活動が活き活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-dojo.jp

## 近隣クラブ例会案内

月曜日

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デール

火曜日

山形南ホテルキャッスル山辺料亭さ津き寒河江さくらんぼホテルシンフォニー

水曜日

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

木曜日

山 形 北 山形グランドホテル寒 河 江 グランデール寒河江

金曜日

山 形 東 ホテルキャッスル天 童 滝 の 湯

※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。



Weekry report

## 山形中央ロータリークラブ

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

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 ■会長エレクト 奥 山 宏

■副会長中川清美

■職業奉仕金子昌弘 ■社会奉仕 今野久仁正 ■副幹事石山徳昭 ■会 計川合勝芳 ■S A A 朝倉克尚

■青少年奉仕 本 間 雅 之 ■国際奉仕長 橋 正 人 ■直前会長丹野秀樹 ■ クラブ管理運営 小 林 敏 郎 事金子将人 ■ 幹

国際ロータリー会長 ジョン F. ジャーム(アメリカ) 第2800地区がバナー 長谷川 憲治(山 形) 第5ブロックがバナー補佐 中山 眞一(山形西)





## 職場訪問例会

YAMAGATA-CENTRAL

## 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

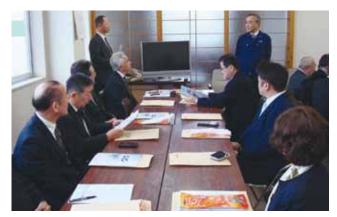






## 本日出席・修正出席

	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%
他クラブでメーク アップされた会員				

















## 近隣クラブ例会案内

## 月曜日

 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
 パレスグランデール

## 火曜日

山形南ホテルキャッスル山辺料亭さ津き寒河江さくらんぼホテルシンフォニー

## 水曜日

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

## 木曜日

 山 形 北 山形グランドホテル

 寒 河 江 グランデール寒河江

## 金曜日

山 形 東 ホテルキャッスル天 童 滝 の 湯

※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。