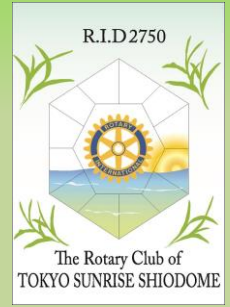


◆ WEEKLY REPORT ◆



ロータリーは機会の扉を開く
R.I.会長 ホルガー・クナーク

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific
Basin Group
The Rotary Club of
TOKYO SUNRISE SHIODOME



2020-21年度 会長 山本直道
クラブテーマ「MY TOKYO SUNRISE」

No.250 29. Apr. 2021 発行

第257回 例会

【日時】2021年4月22日(木) 12:30~13:30
【例会場】ザ ロイヤルパークホテル アイコニック 東京汐留
【例会出席】会員数 17名 名誉会員 6名 【出席者】8名 ビジター 0名 ゲスト 2名
【出席率】47.1% 【修正出席率】64.7%
【ニコニコBOX】¥10,000—

《プログラム》

◇ 開会点鐘

◇ 斉唱：「奉仕の理想」

◇ 会長挨拶

私は弁護士という仕事柄、現在思うことがあります。東日本大震災時やインフルエンザにおいて緊急事態条項がその時に定められましたが、コロナ禍の現在においてそういったものが無く、故に保証もありません。しかし、諸外国においてもこれに相当する法律の無い国は少なく、例えばドイツなどは政府権限が大きかったために起きた過去をふまえて、詳細に緊急事態条項を定めています。首相が権限を行使してしまうと人権侵害になるのではないかという声もありますが、ドイツは、だからこそ細かく緊急委員の様なものを定め、確認を取りながら迅速に進めていくという形を取っています。危ないのではないかという事で終わらすのではなく、だからどうしたら良いかという考えの元に指揮を執って行くというのが良い形なのではないかと思えます。

◇ 幹事報告

次年度の熊谷行裕会長年度の組織が固まってきまして、組織表や活動方針、活動計画書を5月20日を目途に完成させて頂ければと思っています。またメールで連絡をさせていただきます。

◇ ビジター・ゲスト挨拶

許崐(シュ ウェイ)さん(米山奨学生)：現在私は慶応義塾大学大学院の商学科で勉強しています。出身は台湾の台北です。今大学では企業の社会的責任(CSR)について研究しています。趣味はフルートを演奏する事で、音楽鑑賞です。1年間、どうぞよろしくお願い致します。

◇ 出席報告

◇ ここにこBOX

山本直道：菊永様、本日はようこそお越し下さいました。卓話楽しみにしております！

熊谷行裕：先週の引き続きまた木曜日に仕事が入ってしまい、リモートも欠席になりすみません。卓話が聞けず、大変残念です。菊永様、本日の卓話よろしくお願い致します。お話の内容は後で週報などで拝見させていただきます。

司 会：立堀佳男会員
山本直道会長

山本直道会長

山本直道会長

立堀佳男会員

アド・リュウ・ウォン会員

◆ 会長：山本直道 ◆ 幹事：熊谷行裕 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】山本教夫

【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテル東京汐留
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南エルーデ内) / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196

【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】office@suns-rc.org

梅澤武男：菊永様、本日の卓話をお願いします。米山奨学生のシュ ウェイ君、ようこそおいで頂きました。楽しんで下さい。

立堀佳男：菊永様、本日の卓話をお願いします。シュ ウェイ君、毎月例会に出席して下さい。

アットリユー・ウオ：本日の卓話者菊永様、米山奨学生許崴さん良くおいで下さいました。

◇ 卓話『コロナ禍・人生 100 年時代を生き抜く健康資産を守るファスティング&デトックスのお話』

和温美人ファスティング&デトックスプログラムコーチ 菊永 恵妃 様

私は今まで大きな難病を 2 回経験しています。その時に自分で自分を治すしか無いと思い、自分の体を作っているものは食事ですので、食べる物を見直し、その時にローフードというものに出会い、ファスティングに出会いました。2 度目の病気の時にヨガや瞑想などにも出会い現在に至ります。皆さんはローフードと言うと野菜ばかりを食べているというイメージを持たれるかもしれませんが、デザートも作れますしパスタもあります。これは酵素を食べる酵素食で栄養価の高いものです。こういったものを学んでお伝えするのが仕事ですが、最初は自分の為でした。もう二度とあんな辛い状況にはなりたくないという所から始まっています。皆さんよりも早い時期に大きな病気をしましたが病気になると周りも大変になること言う事を知りました。人生の早い段階で健康な習を早くから知る事は人生の戦略だと思っています。現在老いは治療できる時代だと言われています。老いない体を手に入れる方法は①小食・粗食②適度な運動③サウナ(入浴)と提唱している研究者がいらっしゃいます。今日私がお伝え出来るのは①の小食・粗食になります。大体が食べ過ぎているために内臓が休みません。ファスティングをすることによって内臓を休め、他の代謝を促し毒素を排出するします。血液の状態を良くしたり腸内環境を良くしたりする事によって集中力を高めたりします。健康になるために最初にやる事は体の浄化です。毒素を抜く事、デトックスです。私達の体は元々デトックス能力を持っていますが、現在の環境下では中々それだけでは難しいので、強制的にデトックスしなければなりません。これには様々な方法があります。ローフードはその一つの方法で食事療法です。汗をかいったり排便などもデトックスの一部です。私が提唱するものは一過性のダイエットではなく医学的根拠に基づいて、前進を温めながら、血管・血液・腸にアプローチし、さらに生命の原理である IN と OUT(栄養と排泄)をしっかりと機能させ、血液を循環することによって、全ての臓器を解毒することによるアンチエイジングプログラムです。健康で若々しく美しい人生にシフトしていくライフスタイルを身に付けていくためのものです。健康であるという事は周りの人たちと美しい景色を見ながら楽しく人生を送るという事だと思っています。



菊永 恵妃 様



◇ 講評

山本直道会長

菊永様有難うございました。目先の筋トレや食事の前にデトックスが大切という事はとても勉強になりました。体に自然に良くない事をしてしまっている事を自覚して改善していかねばならないと思えました。大変なご病気をされてそれを克服されたという事で、一言一言がとても重みが有りました。

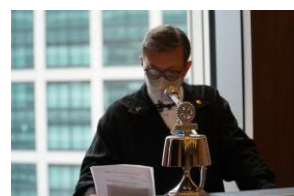
◇ 開会点鐘



山本直道会長



立堀佳男会員



アットリユー・ウオ会員



許崴(シュ ウェイ)さん

《今後の主な行事予定》

◇ 5月26日 地区大会

《今後の例会スケジュール》

◇ 4月29日 休会
 ◇ 5月 6日 休会
 ◇ 5月13日 12:30~13:30