

2026年 2月12日 (木)

第2814回

通常例会

会場：能登町商工会館

能都ロータリークラブ 運営方針

「百聞不如一見」



RI会長テーマ〔フランチェスコ・アレッツォ会長〕

「よいことのために 手を取りあおう」

第2610地区テーマ〔小山英一ガバナー〕

「みんなで参加しよう みんなで行動しよう」

【 平和と紛争予防/紛争解決月間 】

司会 船田S・A・A

- 開会点鐘 12:30
- 再開の握手 (感染防止のため割愛)
- ローターソング 「奉仕の理想」
- 食事と交歓

■ 委員会報告

出席報告 木地委員
 ホームクラブ 23/37名中 62.16%
 メーク補正後 100%
 ニコニコBOX 大谷委員
 12件 12,000円

外部卓話

ヨガ指導者 永谷(えいたに)美和子 さん

永谷美和子さんは能登町出身で、全米ヨガアライアンス認定インストラクターとして活動されています。1991年の石川国体では、アーチェリー成年女子団体に準優勝を経験されるなど、若い頃からスポーツに親しんでこられました。



2016年には輪島市でヨガスタジオを開設されましたが、震災の影響で継続が難しくなりました。それでも、インド、インドネシア、スリランカといったヨガの聖地を毎年訪れ、研鑽を積み続けておられます。現在は、コンセールのとや柳田公民館をはじめ、能登各地でヨガ教室を開催されています。心身を癒すヨガを通じて、震災で傷ついた地域の皆さんの回復にも大きく寄与されている方です。

今日は、ヨガがどんなものなのか、そして心や体とどう関わっているのかをお話したいと思います。ヨガというとポーズをとるイメージが強いですが、本来は「心と体は一つ」という考え方が基本にあります。心が弱れば体に不調が出て、体がつらければ心も沈む。そんなつながりを整えていくのがヨガなんです。



ロータリー知識クイズ45

Q30. ロータリー財団はポール・ハリス氏が設立した。 (○か×か)

【答えは次回の週報に掲載】

私がヨガを始めたのは18年前で、資格も取りましたが、本質を知りたい気持ちが強くなり、子育てが落ち着いた頃にインドへ行きました。ヒマラヤのふもとの村で日本人の先生に学び、ヨガが5000年前の聖典に基づく深い学問で、自然や天体とも関わっていることを知りました。ヨガはただの体操ではなく、生き方そのものに関わるものだ実感しました。



体と心は密接に結びつき、脇の下や股関節が硬いと血行不良や思い込みの強さにつながります。手を開閉するだけでも心臓の働きが良くなり、気持ちが軽くなるように、筋肉を動かすことは心の元気にも役立ちます。

ヨガには「人生の四つの目的」という教えがあります。基盤を整えるアルタ、欲求を満たすカーマ、社会に貢献するダルマ、そして悟りを目指すモークシャ。人はこの段階を順に進むと言われていています。私はかつて難病になり、ストレスや食事を見直し、ヨガを続けることで回復しました。その体験が今の活動の原点になっています。現在は能登の仮設住宅でもヨガを行っており、震災から時間が経った今こそ心の疲れが表れやすい時期だと感じています。ロータリーの奉仕理念はヨガの「ダルマ」と通じ、私もヨガを通して能登の元気に貢献したいと思っています。



▲永谷さんの卓話は鍛冶武司クラブ奉仕委員長(右)が担当した

会長の時間 高田清保 会長

現在、ミラノ・コルティナ五輪が開催され、日本選手の活躍が続いています。ところで、金メダルの材質をご存じでしょうか。実は純金ではなく、純度92.5%以上の銀に、6グラム以上の純金メッキを施したものです。東京2020大会の金メダルは556グラムで、金の割合は約1%でした。材質としての価値は相場で約38万円ほどですが、メダルの売買は禁止されておらず、海外では1億5千万円で取引された例もあります。日本では売買の事例は聞きません。

メダルを紛失・損傷した場合はIOCや組織委員会が状況に応じて対応することがあり、東京大会では名古屋市長が選手のメダルをかじった件で交換が行われました。ただし明確な規則はありません。

東京2020大会のメダルは、全国から集めた使用済み小型家電から抽出した金属で作られました。「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」により、約7万8千トン of 家電から金・銀・銅が回収され、史上初めて全メダルがリサイクル素材で製造されました。

私たちロータリークラブも、こうした多様な視点やテーマを取り入れながら、地域に貢献できる活動を進めていきたいと思っています。

ロータリー知識クイズ45 Q29の回答

正解は○

週報作成：能都ロータリークラブ (2025-2026年度)

会長 高田清保 幹事：池岸雅弘 公共イメージ委員長：五田秀綱

〈設立〉 1967年6月3日 〈認証〉 1967年6月23日
〈例会日〉 毎週木曜日 午後12時30分 点鐘
〈例会場〉 能登町商工会館2階
〈事務局〉 〒927-0433 石川県鳳珠郡能登町字宇出津ヲ字1-12
TEL 0768-62-0777 FAX 0768-62-3435

