



第1440回例会

2023年12月5日(火) ホテルグランテラス帯広

会長挨拶

会長 L.太田 好啓



皆様、こんばんは。
師走、そして本格的な「冬」を迎え何かとお忙しい中、本例会にご出席を頂きまして誠に有難うございます。
さて本日は、「はり・きゅうサロン ゆすらうめ鍼灸師 志戸田様をお迎えしてスピーチを頂きます。「健康」というキーワードは誰もが興味のあるもの。
しっかりお話を伺いたいと思います。
どうぞ宜しくお願い申し上げます。
さて、過日は大空学園での「帯広子ども食堂&縁日」での餅つき、そして十勝学園での餅つきの対応、本当にご苦労様でした。多くの子供達の笑顔に会えて、本当に汗を流して良かったと思います。
やっぱり「対面・リアル」でのアクティビティは、一味違ってやりがいを感じています。

次年度も是非、実施できることを希望致します。ご参加、ご協力頂きましたライオンの皆様、本当にありがとうございました。尚、12月22日には、第2回ガバナー諮問会議が開催されます。

こちらもしっかり出席させて頂きませんが、当クラブからの提案・質問項目はありません。宜しくお願いします。

又、私事に成りますが過日、帯広市より私共が「設計・施工」させて頂きました、某電気工事業者様の社屋が「帯広市まちづくりデザイン賞・優秀賞」を頂きました。街並み・周辺環境に溶け込んだデザインと言う事で、高評価を頂きました。

建設業を営むものとして、本当に嬉しい事でした。

さて、年内の例会は、次回12月19日が最終となります。

大変お忙しいとは思いますが、どうかご出席頂きますようお願い申し上げます。

監事報告

幹事 L.稲邊 幸司



- ① 稚内キャビネット事務局より「年末年始休暇のお知らせ」が来ています。12月30日(土)～1月8日(月)帯広平原ライオンズクラブは、12月29日(金)～1月4日(木)とします。
- ② ライオンズクラブ国際協会331-B地区、第4R、第1Z、留萌みなとライオンズクラブ認証60周年記念大会 大会長L、大石 昌明より、留萌みなとライオンズクラブ認証60周年記念式典の予備登録の案内が来ています。2024年6月22日(土)となっています。出席希望の方は、12月25日までに事務局まで申し出ください。
- ③ ライオンズクラブ国際協会331-B地区、地区ガバナー L藤原回向より、ペットボトルキャップ及びアルミ缶の回収についてのお願いが来ています。回収の最終の期限は2025年6月30日となっています。事務局に回収用袋を用意いたしますので、回収の協力をお願いします。
- ④ 12月12日に勝毎にて歳末助け合い義援金預託アクティビティを実施いたします。出席者は三役と環境福祉委員長、MC・IT委員長の予定です。
- ⑤ 本日、2024年4月20日に稚内にて行われる、第70回年次大会の仮出欠を回覧にてとっております、おそらく4月19日から21日までの2泊3日になる予定です。



第1440回例会

2023年12月5日(火) ホテルグランテラス帯広

ゲストスピーチ

講師 はり・きゅうサロン ゆすらめ代表 鍼灸師 志戸田 康代 氏

演題「東洋医学からみる 健康とつぼ」



東洋医学からみる 健康とつぼ

はり・きゅうサロン ゆすらめ
鍼灸師 志戸田 康代

はり・きゅうサロン ゆすらめ
鍼灸師 志戸田 康代

【プロフィール】

平成6年生まれ 本別町出身
平成24年 北海道本別高等学校卒業
平成27年 北海道ハイテク/ロジック専門学校鍼灸学科卒業
平成27年 はり師・きゅう師の免許取得
令和4年 はり・きゅうサロン ゆすらめ 開業



「ありがとう 笑顔 でいっぱい」
をモットーに東洋医学をもとにした鍼灸治療を行っています。

そもそも「つぼ」とは？

人の体には目に見えない経絡(気の流れる線路のようなもの)が全身に流れています。その経絡の上にあるのが経穴というみなさんがよく聞く「つぼ」というものです。

つま先から頭までつぼまで全身に少なくとも361穴ものつぼがあります。

体格が人それぞれのように、人によって多少つぼの所が違います。押してみても、「じわ〜」と痛いような気持ちいいところが自分のつぼです。

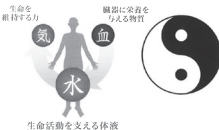
肩がこると無意識に肩に手がいくことも、体がつぼを押そうとしている自然反応です。

どうして効くのか？

東洋医学では、「陰と陽のバランスを整えることにより病を治す」と考えられています。つぼを刺激することによりどのような効果があるのか、一部がこちらです。

・血の巡りを整える

- ・老廃物を排出できるようになる
- ・疲れにくくなる
- ・気の流れを整える
- ・津液の流れを整える
- ・基礎体温があがる



生命活動を支える体液

身体のバランスを整えて心身ともに健康になり病に強くなる

気血水が不足すると起こる変化

気が足りなくなると... 元気が出ない 疲れやすい 風邪をひきやすい 声に張りがない ---改善策--- 深呼吸 良質な睡眠 ストレッチ	血が足りなくなると... 肩こりや腰痛 手足の冷え 体温の低下 目が疲れやすい ---改善策--- お風呂などで温める 適度な運動 水分をとる	水が足りなくなると... のぼせやすい 便秘しやすい 肌が乾燥する つりやすい ---改善策--- 水分をとる ストレッチ 深呼吸	注意！ コーヒーやアルコールは水分になりません× おすすめは常温の水・白湯です。
--	---	---	--

「カラダが資本」生活習慣病(ストレス・高血圧)などに効果的なツボ

①太衝(たいしょう)

肝臓の働きを促してくれるツボです。お酒の飲みすぎやカリカリする方はぜひこころ。目の充血にもおすすすめ。



足の親指と人差し指を上がっていくと、両指の骨が交わる部分の凹み部分

②内関(ないかん)

自律神経を整えてくれるツボです。発作的な血圧の上昇に効果的。二日酔いや車酔い、吐き気にも◎



手首のシワから指3本分下がった部分 腱と腱の間にくぼみ

「上半身の疲れにはまずここ！」肩こり・めまい・目の疲れに効果的なツボ

①合谷(ごうこく)

目の疲れ、肩こり、など使えることたくさんツボの四天王の一つ。これさえ知っとけばOKな節もあるほど



手の親指と人差し指の骨が合わさる部分のくぼみ

②風池(ふうち)

首のこり、肩こり、目の疲れがある人にはとって痛いツボ。個人差の多い場所なので気持ちいいと思ったところOK!



首の後ろの生え際にある。うなじの筋肉(すじ)のすぐ外側の凹み部分



第1440回例会

2023年12月5日(火) ホテルグランテラス帯広

誕生日の紹介



12月 L伊藤敏瑞 (昭和31年12月22日)
L稲辺幸司 (昭和36年12月29日)
L長谷 守 (昭和42年12月8日)

11月 L宮崎貴大 (昭和63年11月19日)

例会スナップ



ゲストスピーチの指示に従い軽い運動



地区役員報告
地区GMTコーディネーター
L矢吹定夫



CN60周年事業決算報告
CN60周年記念事業総務部会長
L西垣 孟



テールツイスター報告
L田邊 宏



ローア L三浦修司



閉会ゴング L矢吹定夫