

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
03/29	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	03/29	水	JRホテルクレメント高松	12:30
04/04	火	観音寺東RC	観音寺グランドホテル	→	04/05	水	中津万象園	19:00
04/05	水	善通寺RC	善通寺商工会議所	→	04/05	水	中津万象園 2F	19:00
04/05	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	04/05	水	中津万象園	19:00
04/06	木	丸亀RC	丸亀プラザビル5F	→	04/05	水	中津万象園 懐風亭	19:00
04/19	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	04/14	金	サンポート高松	12:30

ニコニコBOX 創立第2359回例会 13件 計 30,000円 累計 1,419,000円

倉山さんにお世話になりました。(蔭久君)
皆さん50周年記念ゴルフコンペご参加ありがとうございました。(倉山君)
竹中先生、篠原先生、松村さんにお世話になりました。(吉田君)
倉山さん、50周年おめでとうございます。(中平君)

吉田先生にお世話になりました。(西山君)
倉山さん、50周年おめでとうございます。ロータリーデーよろしくお祈りします。(上野君)
林先生に客話をお願いしました。(松村君)
早退お詫び。(北岡君、片松君、倉山君、清水君、中平君、長瀬君)

客話「驚き! 5秒で心も体も若々しく整う!! 3つお伝えします。」

私は、戦隊ものの俳優スーツアクターになりたくて上京し、グラビア、俳優などいろいろなことを経験してきました。その一方では、対人恐怖症、コミュニケーションが取れない、劣等感の塊で、東京から高松に来て1週間で10kg以上体重が減りました。克服するためにアナウンサーの学校に通い、アナウンサーになるチャンスを頂きましたが、「緊張する」が治らずヨガを始めました。今日は5秒で心も体も若々しく整うこと3つをお伝えします。

シンプルなことを5秒、回数を重ねること。

①つま先を上げて(分厚い本などで)5秒キープすることで体が柔らかく(前屈)なります。姿勢が良くなることで血行がよくなり代謝が上がり、胸が張り呼吸がしやすくなることで頭もすっきりします。

②呼吸を深くすることで血流が良くなり若々しくなります。緊張すると呼吸が早くなったり浅くなったりすることで、頭に酸素と栄養が行かなくなり頭がぼーっとしてきます。その時に5秒深く呼吸(3回程度)をします。

(みんなで体験)

禅のことばで「身(身体)息(呼吸)心」がありますが身体と呼吸を整えば心も整います。呼吸と心を整えば身体も整います。身体も心も整えることができるのは呼吸なので呼吸を味方にしましょう!

③言葉で健康になります。良い言葉を使うと緊張がほぐれ、身体によい影響があります。

(みんなで体験)

良い言葉を使うことで自分がほめられていると脳が錯覚し、筋肉がゆるみ、欠陥がゆるみ、心がゆるみます。ご清聴ありがとうございました。

メンタルコーチ 林たかこ先生
(フリーアナウンサー)