



2023~2024

沼田ロータリークラブ会報

世界に希望を生み出そう
CREATE HOPE in the WORLD

2023~2024年度 国際ロータリー会長 ゴードンR.マッキナリー

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 飯島千明 幹事 浅沼美香 会報編集 吉野 登
例会場 ホテル ベラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3199回 例会報告

2024年4月16日

記録 吉野 登

例会 予告

4/21 群馬グレインサンダース職場訪問 (太田市)

4/23、30、5/7は取消日

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2024年4月21日発行 №35

東洋医学あれこれ

あつこ治療院

鍼灸師 小林 篤子先生

■卓話者紹介

浅沼美香さん

町田町では灸治療院をされています。日頃より肩こりや腰痛など悩まされている方は多いと思います。先生のお話を聞いて、健康な体と心で過ごすための一助となればと思います。

■卓話

町田の田んぼの真ん中で治療院を営み、鍼灸を始めて35年になります。治療院に勤めてから沼田に戻り、子育てがひと段落して開院しようと思い準備に入ったところ沼田起業塾を知り、入塾して4年前に開業しました。

鍼灸師のイメージを変えたくてサロニックにして、患者さんとのコミュニケーションを大切にするため予約制にしました。鍼灸にもいろいろな系統がありますが、西洋医学的な考えも取り入れ東洋医学の最新情報を活用しながら施術を行っています。マッサージにもアロマセラピーを取り入れカウンセリングをしながらトータル的にみています。患者に寄りそいながら心をほぐして体を楽にして気の流れを整えていきます。西洋医学は異常になった原因をつきとめ治療しますが、東洋医学はバランスを崩している状態を元に戻すようにする、バランスを崩すのは当たり前であり、自然治癒を高めていくことです。

パソコン等のデスクワークが増えていると思いますが、眼精疲労や関節症が多くなっています。なんとなく調子が悪い等を感じたら効果的治療として針があり、音を伝えると効果が上がります。肩こりや張、産前産後の体調を整えるなどにも効果があります。

3~4月は腰痛の方が多くなる時期です。ヘルニアは医師の治療が必要ですが、ギックリ腰の急性腰痛の方は痛くなる前に疲労の蓄積



があり、ちょっとした拍子に現われただけです。1週間ぐらいの治療で楽になる場合が多いです。慢性化させるとメンタルにも良くありません。WHOでも腰痛に関してアジア・アフリカで増加しているので注意を促してガイドラインをつくり予防を呼び掛けています。

その中にも運動が予防に良いことを示し、心技体の向上、筋トレ等を学習実践し体全体で良くしていくように触れています。理学療法士や医師の指導でバランスの良い運動を無理なく自ら行えるようになっていただきたい、歩くことからでもできます。予防的要素を入れながらエクササイズをゆっくり行い、短い時間で毎日続けることが大切です。

東洋医学と西洋医学の連携が大切で、中国では国際化のためAIアプリ用にデータの収集に力を入れて、アプリで治療指導ができるようにまで進めています。そのための人材育成にも力を入れています。各国で鍼灸師の資格が違いますのでそこにあった資格が治療には必要です。マッサージやエステも同様です。日本では鍼灸は健康保険適用外です。医師治療との連携が必要とされます。

人の体は自然の一部です。バランスを崩しても元に戻ろうとする力があります。自然の変化が体の変化にも影響しますが、心の安定が生活のリズムを保ち、病を防ぐこととなります。食・呼吸・睡眠・運動を整えることで病を防げます。東洋医学と西洋医学が融合して治験を高めながら進化して、健康で楽しい日常生活を営めることを望みます。

例 会 報 告

- 司 会 石井壮太郎SAA出席副委員長
- ソング 四つのテスト 清野啓介君
- 来賓及び来訪ロータリアン
あつこ治療院 小林篤子様

会長の時間 飯島千明会長

桜がとてもきれいな毎日できくら色の世界を見ると、自然と気持ちが和らぎ、とても心地いいです。

13日は前橋中央RC30周年式典に沼田RCからは保坂ガバナー、関地区代表幹事、横山パストガバナー、会長・幹事で出席してきました。会員数は30数人と小さなクラブですが、メンバー全世代が協力して手づくりで作った周年行事だと感じました。

12日は西田会員が高崎に新しいインテリアショップを開店されました。北欧家具の素晴らしいお店で行っててください。

本日の卓話はあつこ治療院の小林篤子先生で私も時々お世話になっています。悪いところと原因をいつもズバリ言い当ててくれます。治療は整体や鍼灸などをつかって体を目覚めさせてくれます。今年度は健康を強く意識し健康へ役立つ知識を吸収してください。

幹事報告 浅沼美香幹事

◎地区より台湾東部地震義援金のお願い
本日もBoxを回しますのご協力をお願いします。

- ◎当クラブ例会予定
- ・4月23日は21日職場訪問
- ・4月30日、5月7日取消日
- ・次回例会5月14日通常例会

委員会報告

◎SAA出席委員会 小倉 仁委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
76名	38名	16名	75.00 %

◎ニコニコ委員会 金井正樹委員長

- ・飯島千明君 先週に続き卓話は健康がテーマで小林篤子先生をお迎えし。健康への入口、体を整えメンテナンスの大切さを学びたいと思います。楽しみにしています。
- ・西田俊太郎君 3月31日沼田駅開業100周年記念事業で皆様のご協力により6000人を超える来場をいただき大盛会で終えられて。12日高崎店オープンには多くの方からお花をいただきありがとうございます。良い店にできたと自負。お近く

にお越しの際はぜひお寄り下さい。

- ・津久井功君 結婚記念日にお花をいただき。おかげ様で36年となりました。

◎ニコニコ週間

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 岡部 彰君 | 小熊政則君 | 浅沼美香さん |
| 小倉 仁君 | 春日政志君 | 石井壮太郎君 |
| 金井正樹君 | 木下康彦君 | 櫛渕光彦君 |
| 小島隆一君 | 小菅茂雄君 | 塩浦敬之君 |
| 鈴木英俊君 | 清野啓介君 | 須田千秋さん |
| 関 真一君 | 高橋圭介君 | 須田羊子さん |
| 戸部聖之君 | 林 和弘君 | 深津卓也君 |
| 福田真盛君 | 保坂充勇君 | 松野正一君 |
| 宮内明彦君 | 宮澤孝幸君 | 持谷明宏君 |
| 吉野 登君 | 山田龍之介君 | |

◎財団BOX IN 鈴木英俊委員長

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 飯島千明君 | 天野純一君 | 浅沼美香さん |
| 岡部 彰君 | 小熊政則君 | 小倉 仁君 |
| 春日政志君 | 金井正樹君 | 木下康彦君 |
| 櫛渕光彦君 | 桑原 滋君 | 小島隆一君 |
| 小菅茂雄君 | 塩浦敬之君 | 須田千秋さん |
| 清野啓介君 | 関 真一君 | 須田羊子さん |
| 高橋圭介君 | 津久井功君 | 戸部聖之君 |
| 林 和弘君 | 深津卓也君 | 西田俊太郎君 |
| 福田真盛君 | 宮内明彦君 | 宮澤孝幸君 |
| 持谷明宏君 | 吉野 登君 | 綿貫利彦君 |
| 割田一敏君 | | |

◎地区大会実行委員会 春日政志委員長

地区大会では準備から当日皆様のご協力ありがとうございました。最後の報告書ができましたので配布します。当日の来賓挨拶や記念講演は写真だけでなく内容を丁寧に記載しましたので、係等で聞けなかった方はぜひお読みください。

◎情報史料分類選考委員会 桑原 滋委員

4月号友の紹介。RI会長メッセージでは世界平和のために私自身も変化して取り組んでいきたいと紛争解決を述べています。6頁のロータリーとはについて毎月ありますが、世界、日本そして地区内にどれだけのクラブ数、会員数があることを知り、どんな活動をしているかを言えるようにしてPRに努めてください。ピックアップロータリーでは、三浦RCが29人から59人に増強して地元で役立っていることを知らしめて一般の方に理解を広げています。ガバナーのロータリーモメントでは2750地区宮崎ガバナーがポリオ撲滅キャンペーンで新潟から東京まで横断した時、飯島会長が協力してくれたことに触れています。