



***本日の予定*(5月19日(金))**

場所 富山電気ビル4階「光の間」
卓話 株式会社河本ウインド
(i8 ゴルフ富山店)
代表取締役 河本拓也 様

***次回の予定*(5月26日(金))**

場所 富山電気ビル4階「光の間」
卓話 一般社団法人 ばいにゃこ村
代表理事 樋口幸男 様

5月は青少年奉仕月間

ロータリー・レートのお知らせ

国際ロータリー為替レート5月1ドル136円

前例会の記録

(2857回)

令和5年5月12日(金)

司 会 牧野健一副SAA
開 会 点 鐘 中勝篤司会長
R C ソ ン グ 「我等の生業」
四つのテスト 黒田 昭会員
会 長 挨拶 中勝篤司会長
本日のゲスト
一般社団法人

ボティセンス・インスティテュート

代表理事 高橋由紀 様

ビジター紹介 法澤龍宝親睦委員長
国際ロータリー第2610地区
富山第2グループロータリークラブ
五十嵐靖郎 ガバナー補佐

幹 事 報 告 山本 肇幹事
委 員 会 報 告 法澤龍宝親睦委員長
ニコボックス紹介 田中英敬親睦委員
優秀出席者表彰 22年 黒川伸一会員
お誕生日のお祝い 5/13 小林雅樹会員 5/14 柴草甚敦会員
出 席 報 告 岩本公一出席委員長
卓 話

一般財団法人ボティセンス・インスティテュート
代表理事 高橋由紀 様

当 日	5/12	36(2)50	72%
例会修正	4/21	35(2)51	68.62%

総員55名 免除会員6名 ()はマークアップ人数

5月のお食事メニュー

- 19日(金) オニオンスープ サラダ
豚肉網焼き 温玉グラタン スタードソース
抹茶のプリンと小豆・バニラアイス
26日(金) 付 出 すき焼き重 サラダ しじみ汁
フルーツ

皆出席おめでとうございます。



お誕生日おめでとうございます。



(5.12 ゲスト卓話)



一般社団法人ボディセンス・インスティテュート

代表理事 高橋由紀 様

演題「ヨガからはじまるウェルビーイングー

みらいを担う子ども達のために」

1995年、自身の体質改善のためヨガを始め、病を克服。

ヨガ指導歴23年。3児の母。日本におけるベビーヨガの第一人者として活躍。

Baby Yoga®、骨盤調整ヨガ®, RODY YOGA®などを始めとする赤ちゃんからシニアまでの各種ヨガプログラムの指導者育成。

2006年より現在までに、海外を含む日本全国に3,000人以上のヨガ指導者を育成。

大学や研究機関との研究活動のほか、全国での講演活動、書籍やDVDの出版、メディア出演など多数。

2019年東京より富山に移住しスタジオを開設しております。

富山県も県を挙げてウェルビーイング-を取り入れておられます。私も東京から移住をしたのは、自分自身の暮らしや、生き方というのを、本当に自分が望む形にしていくためです。

ヨガというものは女性のイメージ、フィットネスみたいに広がっておりますが、これは、メディアが作っているイメージです。そもそもヨガは男性のものとしてスタートしております。

男性が自分自身の精神性、身体性を高めたりすることから発展しております。

私が伝えたいヨガは、暮らし、生き方を学ぶための知恵です。体を動かすイメージではなく哲学的です。

ウェルビーイングを構成する5つの要素

Positive Emotion

ポジティブな感情

Meaning and Purpose

人生の意義や目的

Engagement

何かへの没頭

Achievement / Accomplishi

達成

Relationship

人との良い関係



心身の健康とマインドフルネス

身体は健康か、仕事にやりがいはあるか、日々前向きな気持ちで過ごすことができているか



人間関係とセルフコンパッション

幸せであるため、ウェルビーイングにおいて最も重要なファクターとなるのは人間関係である



ヨガ哲学に学ぶ人間性の指南

中村天風をはじめとする多くの識者が実践してきたヨガ哲学が教えることとは？

私は富山に来てセルフコンパッションが必要だと思いました。セルフコンパッションとは、自分自身に『セルフ』コンパッション『思いやりの気持ちを持つ、慈悲の心を持つ』という考え方です。

ヨガは身近なところに必要なものと思っております。

企業にも必要になってくると思っております。

健康経営・社員の健康づくりから地域へ

企業において社員の健康管理の実施は将来を見据えた先行投資

企業は社員の健康保険料の一部を負担しなければならない＝企業の財政圧迫する要因の一つに。健康経営、社員の未病予防は、生産性の向上、医療費の削減、リスクマネジメントにつながる

富山県女性の帰県率の向上が企業の人材確保に必要

富山県では女性の都市部への転出増加
出生数は激減・1970から2020年に64%減少
帰県率は日本全国で全国3位の人口流出

自分のスキルを活かす場所が多くあり、多様な働き方が可能な「東京都」に若い女性が集まる傾向が続いている
女性が働きやすい環境づくりが急務

ニコボックス

☆ガバナー補佐訪問に参りました。 国際ロータリー第 2610 地区 富山第 2 グループロータリークラブ
ガバナー補佐 五十嵐 靖郎 様

☆高橋様、本日の卓話を宜しくお願い致します。

中勝篤司さん

☆高橋様、本日はよろしくお願い致します。

山本 肇さん

☆家内の誕生祝いを頂いて。

升田義次さん

☆22年出席しました。

黒川伸一さん

☆誕生祝いありがとうございます。

柴草甚敦さん

☆高橋様卓話宜しくお願い致します。

岩本公一さん

☆富山グラウジーズが最終戦に勝利しB1リーグ残留を決めました。

岩本公一さん

☆高橋先生、今日は宜しくお願い致します。

碓井 順さん

I. D. M (インフォーマル ディスカッションミーティング) 開催のご案内

日時 2023年5月22日(月) 23日(火) 24日(水) 25日(木) 26日(金)の5日間
午後6時30分～8時まで

場所 富山市桜町1-1 富山エスタ4F
隠れ家居酒屋 囲 富山駅前店 (かくれが いざかやかこい とやまえきまえてん)

会費 2,000円

テーマ 「新たな奉仕事業を考える」(地区補助金の活用)

*まだ申し込みをされていない方で出席されたい場合は大至急事務局までご連絡をお願いいたします。余裕のある日は24.25.26日の3日間です。

*申し込みをされた方はすべて日程の調整がついております。

2023-2024年度のための

アッセンブリーの開催のお知らせ

日時 2023年5月26日(金) 13:40～14:30

場所 富山電気ビル4階7号室

次年度の理事・役員・委員長の皆様にはご案内が配信されております。準備の都合がございます。出欠のお返事はお手数ですが、24日(水)までに事務局へご連絡をお願いいたします。

2022-2023年度末懇親会のお知らせ

日時 2023年6月16日(金)
例会 18:30～ 懇親会 18:40～
親睦ゴルフコンペ 立山OUTコース 9:51スタート

場所 例会・懇親会 富山電気ビル4階「光の間」
親睦ゴルフコンペ 呉羽カントリークラブ

金額 懇親会 10,000円
親睦ゴルフコンペ 3,000円
(プレー代は各自お支払いください。)

後日皆様に案内を配信させていただきます。出欠のお返事をお願いいたします。

お知らせ

例会を欠席される場合は、フードロスの観点から、例会日前日の午前中までに事務局へご連絡をお願いいたします。

5月のサインメイクアップ情報

23日(火)	富山 RC	富山電気ビル	9:30~13:30
30日(火)	富山みらい RC	オークスカナルパークホテル富山	9:30~13:30

6月例会プログラム

6月 2日(金)	定例理事・役員会 会員卓話	富山信用金庫 理事長 山地 清会員
6月 9日(金)	通常例会 ゲスト卓話	ジェイ・キャス株式会社 代表取締役 白根清司 様
6月16日(金)	例会変更/夜間例会	年度末懇親会・親睦ゴルフコンペ 懇親会 富山電気ビル4階「光の間」 18:40~ 親睦ゴルフ 呉羽カントリークラブ 立山OUTコース 9:51 スタート
6月23日(金)	通常例会	会長幹事退任の挨拶 バッチ交換

※ 6月30日(金)通常例会はクラブ指定休日となっております。
新年度の7月は7日(金)より開催致します。理事・役員会を開催致します。

会員企業紹介

株式会社三和製玉

代表取締役 松永 豊

(鶏卵加工)

富山市新庄 8-1-29

TEL 451-1555

FAX 451-6160

株式会社とやまアイホーム

専務取締役 天井正人

(住宅建築)

富山市下富居 2-5-6

TEL 433-6377

FAX 433-6380

