

会長 橋本 洋子 副会長 高橋 正雄・佐藤 誠 幹事 佐藤 一博

事務局・さいたま市大宮区下町 2-15-8 コーポ KEN406 TEL048-645-0180 FAX048-648-2188

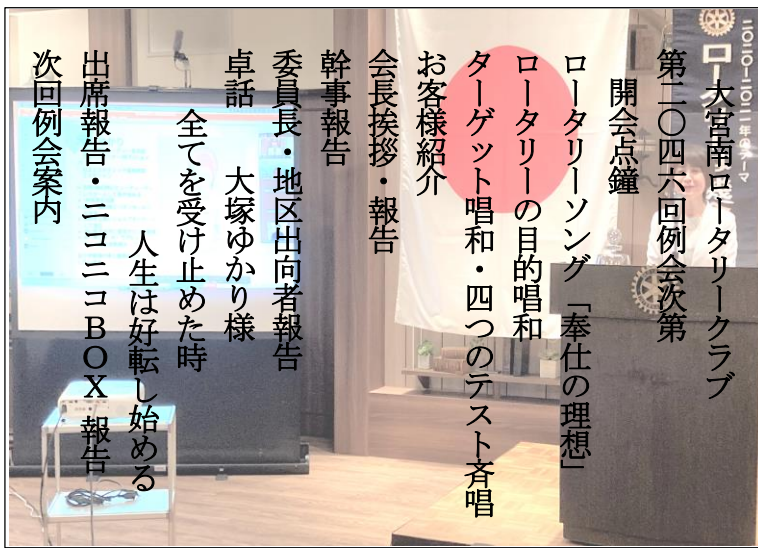
Rotary



RI テーマ「ロータリーは機会の扉を開く」(Rotary Opens Opportunities)

大宮南 RC 運営方針「素晴らしい機会の扉を私たちの手で開きましょう」

## 第 2046 回 例会



大宮南ロータリークラブ  
第二〇四六回例会次第

開会点鐘  
ロータリーソング「奉仕の理想」  
ロータリーの目的唱和  
ターゲット唱和・四つのテスト斉唱  
お客様紹介  
会長挨拶・報告  
幹事報告  
委員長・地区出向者報告  
卓話 大塚ゆかり様  
全てを受け止めた時  
人生は好転し始める

出席報告・ニコニコBOX 報告  
次回例会案内

### お客様紹介

清水 良朗奉仕プロジェクト部門委員長  
大塚ゆかり様 (フェイシャルエステシャン)

### 会長挨拶・報告

橋本 洋子会長

今日は少し人数が多いようで、大変嬉しく思います。サッポロビールの河尻さんが会社の PR のために来ていただいております。サッポロビールさんにおかれましては、バス旅行などに無償でビールを寄付していただいて、大変お世話になっておりますので是非私も今回ご協力させていただきたいと思っております。後ほど河尻さんからご紹介があると思っておりますがよろしくお願いたします。

今日は大塚さん、お忙しい中ありがとうございました。倫理法人会の会員でいらっしゃるようですが、私も一応倫理法人会の会員になって、最初の方はまじめに朝も 5 時起きで頑張ったのですけれども、その日 1 日の体調が悪くなってしまい途中で昼寝しないと体

がもたなくなっていました。会費だけは払って何とかご協力したいなど、会費だけは払い続けますので、会費会員で勘弁願いたいと思います。それを毎週出ていらっしゃるだけの気力と体力と、本当に敬服いたしております。今日は素晴らしい卓話をよろしくお願いたします。

1 分でも長い卓話をお聞きしたいと思いますので、私の挨拶は簡単に済ませさせていただきます。

### 幹事報告

佐藤 一博幹事

① インターシティミーティング (IM) について  
5/17 (月) 開催

【Zoom 案内】

ミーティング ID : 937 1561 0154

パスコード : 382752

16 : 00 ~ 開催、時間までにご入室を。

② チャリティゴルフコンペについて (送信済)  
6/11 日 (金) 開催 申込み締切 5/14 (金)  
詳細については決まり次第ご案内、集合 6 : 00

### 委員長・地区出向者報告

河尻 浩介会員

サッポロビールのオリジナルポスターを作りました。今年埼玉県 150 周年への祝意と、大河ドラマ「青天を衝け」で当社創業時の礎を築いた渋沢栄一が脚光を浴びておりますので、その宣伝も兼ねて“サッポロ生ビール黒ラベル埼玉 150 周年記念 350ml 缶”を発売することになりました。是非お家飲みのお供にご利用ください。

野本 悦子地域社会奉仕委員長

本日予定しておりましたシェア畑ですが 22 日 10 : 00 に変更させていただきます。後 2 回の活動になりますので、よろしくお願いたします。

## 外部卓話

### 全てを受け止めた時人生は好転し始める

#### 大塚ゆかり様

私はポーラザビューティ北本店のグループオーナーをしております。埼玉に来た当初、広い土地に温室が2棟、末期がんの母、足の悪い祖母、独身の弟、ヤギが1匹、犬が2匹、軍鶏が3匹、カメが無数にいました。父から「これでやって頂戴」と言って渡されたのが封筒に入っていた8万円でした。車の運転ができたので母と祖母の病院の送り迎えをして、家のために一生懸命やっていました。これが苦難の序章だったのですが、バブルがはじけたため父とやっていた主人の仕事がどんどんなくなり、最終的には休業してしまいました。この先どうなってしまうのだろうと考えた時に私が働こうと、短時間で高収入子供がいてもできる仕事としてポーラの仕事に飛び込みました。主人は定職に就かずある日「あなた何がしたいの」と尋ねると「女に働かせて遊んで暮らすこと」と言われ愕然としました。2年間目標金額を決め必死に働き、1階がサロンの自宅を建てることができましたが、更なる苦難が始まり、主人から色々な非難をされ、心も体もボロボロになってしまい、様々なセミナーに行きましたがなかなか変わりませんでした。

ある時SNSで「体を変えれば人生が変わる」という言葉を見つけ、ファスティングに出会いました。人の印象は初対面の7秒間、その印象を変えるには3か月位かかります。見た目・表情・しぐさ、声のトーン・大きさ・早さが93%、その人の話の内容などはほとんど覚えていません。見た目は印象的で見た目を変えることが人生を好転させることができるのだと考えました。食事とファスティングと運動をトレーナーについて頂き、今もキープしてとても状態が良く、何を食べてもほぼほぼ太らない体質になりました。

健康の定義とは何でしょうか。病気をしなければ良いのでしょうか。腸内環境が悪くなると病気になってしまいます。高脂質、高たんぱく、添加物が原因で現代病になってしまいます。ファスティングは断捨離と同じで、準備食5日間、5日間食わずに酵素ドリンクを飲み、回復食5日間という方法です。ファスティングはデトックス、腸内環境をリセットし善玉菌を増やす、アンチエイジング効果、内臓が整うことで心と体の休息を得られる、血管をきれいにし細胞

の修復による美白効果、第六感が働く、などの効果があります。

体を変えることによって前向きに生きようになり、人にも自分にもやさしくできるようになります。目的は痩せることではなく、痩せてどんな人生を歩みたいかだと思います。体の声に耳を傾けられない方は人の話にも耳を傾けられない、痩せることは手段でしかありません。痩せてどうなりたいのか、その先に何があるのか、それを考えていく事が重要です。

今色々な事がありますが、朝早く起きて体を動かしていく事が一番前向きになれると思います。姿勢がすごく大事ですので、最後に猫背を直すストレッチを皆さんとご一緒にいたしましょう。



会員数 39名 出席者数 22名 出席率 59.46%  
欠席した免除適用を受けた会員数 2名

ニコニコ BOX ¥0

本日の司会者 塚田 拓也副 SAA  
本日の撮影者 高橋 満広公共イメージ推進委員長

## 第 2047 回 例会

### Intercity Meeting

2021年5月17日(月)

パレスホテル大宮 4F 宴会場「ローズルーム」