



TOKYO  
SHIMBASHI  
ROTARY CLUB  
JAPAN  
2014/2015



国際ロータリー2750地区  
東京新橋ロータリークラブ

A City Alive with Green and Water

街に緑と水を

WEEKLY REPORT



年次標語 = 皆でつくろう豊かなロータリーライフ 1346号 2015/1/27

## 第1390回 例会

イニシエーションスピーチ  
菅原 貴弘 会員

### 《前回の卓話》

「森林セラピーとその医学的効果」  
特定非営利法人森林セラピーソサエティ  
理事長 (医師) 瀬上 清貴 様  
(長野洋会員ご紹介)



森林セラピーとは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。森林を楽しむことでメタボ対策やメンタルヘルスの増進を図ろうとしています。

森林セラピーにより、ストレスホルモンが減少するだけでなく、免疫力があがり、抗がんタンパク質が増加するといった働きも確認されています。

全国には林野庁の補助金を受けて作られた森林セラピー基地があり、さまざまな健康増進プログラムを楽しむことができます。この基地は、検証によって生理・心理的効果が認められたものだけが認定されています。

これからは、心筋梗塞や脳卒中の事前予防対策として活用されることが期待されます。地域の森林や木材を活用することになり、地域全体の活性化にもつながります。

## 前回の例会報告

### ■ 第1389回例会 (1月20日) プログラム

1. 点鐘
2. ロータリーソング(それでこそロータリー)、  
本日の歌「鉄道唱歌～東海道編～28番」
3. 会長報告 4. 委員会報告
5. 卓話 6. 点鐘

### ■ 出席報告

1月20日 出席者 40名 ビジター1名  
ゲスト2名 出席率 75%

1月13日 出席者 30名 メーキャップ9名 計 39名

会員数 56名 出席対象者 52名 修正出席率 75%

### ■ ビジター (敬称略)

茂木 友三郎 (東京)  
福本 正勝 (柴会員ゲスト)  
天野 聖造 (ゲスト・元会員)



▲画・長野洋会員「旧法務省本館」



## ふれあいの場

### ○会長報告(猪山会長)

地区からの特別な報告はございません。  
カンボジアの支援については、先日送金を無事終了しました。

1月28日には港区作文コンクールの表彰式があります。会員の皆様も時間を調整してぜひお手伝いください。

フランスのテロは宗教戦争のような様相を呈しています。日本は宗教にこだわりがなく、神棚にも仏壇にも手を合わせる国民です。大らかで寛容な良い国だと実感します。あとは暖かい春を待つのみです。

### ○幹事報告(垂澤幹事)

例会後、1月28日の作文コンクール表彰式の打ち合わせを行います。関係者の方はお集まり下さい。

本日1時からの卓話は、特定非営利法人森林セラピーソサエティの理事長をしておられます医師の瀬上清貴様から「森林セラピーとその医学的効果」のお話を伺います。どうぞよろしくお願ひします。

### ○委員会報告

特になし。

・・・次回例会のご案内・・・

日時:2月3日(火)12時30分～

場所:第一ホテル東京4F「プリマベール」  
クラブフォーラム

### ニコニコボックス 😊

瀬上清貴様よりご寄付いただきました。

長野 洋 本日の卓話当番の長野です。森林セラピーについてのお話です。よろしくお願ひします。

柴 孝也 入会視察の福本正勝さんです。医局の後輩です。よろしくお願ひします。

阪口耀子 私の誕生日にお米をお送りいただき、ありがとうございました。おいしくいただいております。

三宅 壽 家内にすてきなお花、有りがとうございます。

岡田高治 今日は、二十四節気の内「大寒」寒さも底がもう少しの辛抱です。

岸野順治 来週はあたたかくなるみたいです。早く春が来て欲しいと思っております。

本日の歌「鉄道唱歌 ～東海道編～ 29番」

みぎ いりうみ  
右は入海しずかにて  
そら ふじ ゆき  
空には富士の雪しろし  
ひだり えんしゅうなだ  
左は遠州洋ちかく  
やま なみ くだ  
山なす波ぞ砕けちる



## 東京新橋ロータリークラブ

事務局 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-1-20 虎ノ門実業会館3F

TEL 03-3502-7801 / FAX 03-3502-7802

E-mail: info@shimbashi-rc.jp URL: http://www.shimbashi-rc.jp/

会長 猪山敏郎 幹事 垂澤清三

会報委員会 委員長 富岡洋一 副委員長 垂澤清三 委員 上田啓子 石坂 想 丸山 剛 高橋秀一郎