



# 川崎大師ロータリークラブ週報

例会場: 大本山川崎大師平間寺信徒会館

例会日: 毎週水曜日 PM12:30

事務局: 〒210-0812 川崎市川崎区東門前1-15-10 カース石井1F

Tel.044-277-7569 Fax.044-288-8550

URL <http://kawasakidaishi-rc.com/>

E-mail: [daisi-rc@eagle.ocn.ne.jp](mailto:daisi-rc@eagle.ocn.ne.jp)

第41期

会長 鈴木昇二

副会長 牛山裕子

幹事 清水宏明

SAA 秦 琢二

第1998回(本年度 第39回) 例会 平成26年4月23日 晴

- 司会 須山 文夫 SAA
- 点鐘 鈴木 昇二 会長



- 斉唱 奉仕の理想
- ♪ソングリーダー 増田 昌美 会員



- 卓話者の紹介 鈴木 昇二 会長  
久保田 泉 様
- 来訪ロータリアンの紹介 小林 勇次 親睦委員  
川崎ロータリークラブ 山本 浩文 様

会長報告 鈴木 昇二 会長

- ・米山100円募金箱を回します。
- ・ゆずりは園からお便りが届いております。受付掲示板にてご確認下さい。
- ・川崎大師、薪能が開催されます。ご希望の方はお申込み下さい。

幹事報告 清水 宏明 幹事

- ・川崎中原RC卓話の回覧いたします。
- ・他クラブ例会変更を回覧致します。

委員会報告

ゴルフ同好会 沼田 直輝 委員

4/24 鈴木年度第一回ゴルフコンペを行います。

R情報委員会 増田 昌美 委員長

第3回F S Mを行います。ご参加をお願いします。

Aグループ=5/27・B=5/29・C=5/30日です。

出席報告 須山 文夫 委員長

	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
1997回	56	45	28	17	62.22 %
1995回	56	43	26	17	60.47 %
前々回の修正・メークアップ			9	修正出席率	81.40 %

メークアップ

増田昌美 嶋崎嘉夫 竹田正和 須山文夫 坂東保則

小林勇次 中村 孝 宮沢和徳 内田省治 各会員

スマイルレポート (ニコニコボックス)

小林 勇次 委員

川崎ロータリークラブ 山本 浩文 様  
野澤長騰のお元気な姿を拝し、安心しました。おめでとう  
ございます。

遠藤 悦弘 会員

久保田様に卓話をお願い致しましたので、楽しみに拝聴  
させていただきます。

野澤 隆幸 会員

旧制県立川崎中学校同期会・一八会で布川二三夫会員に  
お世話になりました。懐かしい一時がとても楽しかった  
です。有難うございました。

竹中 裕彦 会員

①日曜日にY Eの関連で小田原へ行って来ました。メア  
リーの甲冑姿が凛々しかったです。

②水口さん、昨日は30分遅れて申し訳ありませんでし  
た。

③野沢さん、お手数をおかけ致しました。ありがとうご  
ざいます。

竹田 正和 会員

渡辺会員には大変お世話になり、又すてきな花束までプ  
レゼント頂き感謝・感謝です。本当にありがとうございました。

岩井 茂次 会員

本日、殿町小学校の生徒の皆さんと「桜ポスター」の撤  
去を行いました。参加いただいた皆様、おつかれ様でし  
た。

小林 勇次 会員

①楽大師献血に参加の皆様、桜の木ポスター撤去に参加  
の皆様 お疲れ様でした。

②久保田様、卓話宜しくお祈いします。

牛山 裕子 副会長

本日、米山梅吉記念館100円募金にご協力をお願い申  
し上げます。

鈴木 昇二 会長

①久保田 泉 様 ようこそおいで下さいました。「香  
りで認知症の予防？」そろそろ、学ばなくてはいけない  
時期かと思っています。

②楽大師献血にご参加の皆様さま、寒い中お疲れ様でした。

本日のテーマ「久保田 泉様、本日の卓話宜しくお祈い  
致します。」

野澤 隆幸、矢野 清久、出井 宏樹、竹内 祥晴  
内田 省二、永松 慎太郎、船山 昭三、鈴木 幹久  
沼田 直輝、坂東 保則、増田 昌美、寺尾 巖  
前田 良賢 各会員

## 卓話者のご紹介

遠藤 悦弘 会員

薬剤師・日本ホリスティック医学協会会員

生活習慣病予防指導士

公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト  
同協会 認定アロマセラピーインストラクター

薬剤師として製薬会社に勤務後、ご自身の体調不良をき  
っかけに、アロマセラピーのすばらしさを体験される。以  
後セラピスト、インストラクターとして、アロマセラピー  
の魅力を一人でも多くの人に正しく伝える活動をされて  
います。一般的な薬理作用を教えるだけでなく、愛情と情  
熱を持ってアロマを語る先生のセミナーでは多くの人に  
新しい気づきと感動を与えています。



## 卓話

「香りで認知症予防?! 今日から役立つアロ  
マセラピー」

1.アロマセラピーとは

植物の香り成分を利用して心と体を癒やし、健やかさや  
美しさに役立てようとする自然療法の一つ

- ・花の香り：バラ、ジャスミン、ラベンダー
- ・葉の香り：ミント、ユーカリ、ローズマリー
- ・果実の香り：オレンジ、レモン、グレープフルーツ
- ・木の香り：ヒノキ、ヒバ、ビャクダン



## 2. アロマセラピー活用法

精油（エッセンシャルオイル）の香りをそのまま嗅いでもOK。希釈してお肌に塗ってもOK。希釈してお風呂に入れてもOK。使い方は色々あります。手作り化粧品も人気です。化粧水、クリーム、乳液、パックなどいろいろ作ることができます。

3. 「嗅神経」を刺激して、認知症予防・・・お部屋の中でくゆらせます。昼と夜は異なる香りで。

昼用：ローズマリーとレモンのブレンドで、集中力を高め、記憶力をアップする！

夜用：ラベンダーとオレンジのブレンドで、鎮静効果を発揮して、良質の睡眠を！

\*2種類の香りを会員の皆さんと嗅がせていただき、リラックスした中で楽しいお話を拝聴しました。

アロマの刺激 認知症緩和

アロマセラピーの効果が注目される分野に、認知症がある。認知症の早期診断・治療の研究で知られる鳥取大医学部の浦上克哉教授は、老人保健施設で暮らす認知症の高齢者28人にアロマセラピーを施し、効果を測定する研究を行った。昼用は集中力を高め、記憶力を強化する研究を行った。

昼用は集中力を高め、記憶力を強化されると言われるローズマリーとレモンを、独自の配合でブレンド。夜用は、

鎮静効果が期待される真正ラベンダーとスイートオレンジを混ぜて作った。これらの香りに接するセラピーを、昼夜2時間ずつ、約1か月間続け、セラピーを受けた期間の前後で記憶力などを調べた。

正常な人は0点、アルツハイマー型認知症の人だと14点以上になる機器で測ったところ、軽～中度の認知症の高齢者11人については平均で5点、改善が見られた。

また、夜間よく眠るようになって生活リズムが整ったため、「昼は眠りがちで夜に大声を出す」といった認知症特有の症状も緩和された。

アルツハイマー病は、嗅覚をつかさどる「嗅覚症」から障害が起きるとされ、アロマセラピーは、この嗅神経に良い刺激を与えている可能性がある。

浦上教授は「研究を参考に、アロマセラピーを導入したグループホームで、お年寄りの表情が良くなったという感想もあります。薬に頼らない認知症対策として、アロマセラピーを試してみしてほしい」と話している。

～2010年12月10日「読売新聞」より

### スケジュール予定

5月21日(水) クラブ協議会 次年度活動方針

ファイヤーサイドミーティング

Aグループ 5月27日(火) ニ八食堂(初音寿司)18:00

Bグループ 5月29日(木) 浜寿司 18:00

Cグループ 5月30日(金) 恵の本 18:30

### 次回例会 5月14日(水)

2000回記念移動例会

川崎日航ホテル 8階「パール」 18:00点鐘

: クラブ会報委員会:

増田昌美/竹田正和/須山文夫/飯塚元明

竹中裕彦/水口 衛/岩井茂次/中村 孝