



R.I. 第 2630 地区 **高山中央ロータリークラブ**  
**WEEKLY REPORT**

2008 ~ 2009 年度 高山中央 RC 会長テーマ 「ひとつの心で」

会長 三枝 祥一 幹事 足立 常孝 会報委員長 津田 久嗣

創立 1991 年 5 月 20 日

事務局 高山市花岡町 1-15 丸越商事 4F

TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488

例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600

例会日 毎週月曜日 PM12:30 ~

ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

<出席報告>

	会員数	出席会員	出席	Make-up	出席率
本日 777 回	48 名	42 名	37 名	-	88.10%
前々回 775 回	48 名	42 名	30 名	3 名	78.57%

<点 鐘> 会長 三枝 祥一  
 <ソング> それでこそロータリー  
 <ビジター & ゲスト紹介>  
 高山西 RC 谷井 伸之 様  
 菜食整腸健康法指導員  
 谷口 典代 様

<会長の時間> 会長 三枝 祥一

ドメスティックバイオレンス (DV)

同居関係にある配偶者や内縁関係や両親・子・兄弟・親戚などの家庭から受ける家庭内暴力のことである。

種類として

1. 身体的虐待
2. 精神的虐待
3. 性的虐待
4. 経済的虐待
5. 社会的虐待



日本の社会においては、昔から「夫婦喧嘩は犬も食わない」と言われ、警察は「民事不介入」として消極的でしたが、2001 年 10 月に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」が施行されてから対応を変え、介入する動きも出てきました。

しかし、この法律は結婚していない恋人同士や親戚関係間などは対象外で、不備も指摘されています。

通常夫から妻への暴力ととられがちですが、妻から夫への暴力も全体の 3 割を占めています。

外国に目を向けますと、アメリカ、ヨーロッパ諸国は、1970 年代より対策が進んでいます。

日本より発症件数が多いからだと言われています。

イスラム圏は、コーランの一節に男は女の上に立つもの、夫婦間の秘め事は他人に知られてはいけない、反抗的な女には諭し、だめならば寝床に追いやって懲らしめ、それでもだめなら鞭打ちしてもかまわない、とあるように男性から女性に対する DV には、おおらかであります。

中国は、2005 年時点で約 3 割の家庭で DV が起きています。特に農村部では男尊女卑が横行し、女性自殺の最大の原因になっています。

<幹事報告> 幹事 足立 常孝

日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会実行委員長より

・第 20 回沖縄大会のご案内

日 時：2009 年 3 月 16 日 (月) 8:00 スタート

場 所：琉球ゴルフ倶楽部

登録料：15,000 円

<飛騨高山国際協会より>

・飛騨高山国際協会実務者連絡会議の開催のご案内

日時：12 月 19 日 (金) 15:00 ~

場所：高山市役所 4 階会議室

<受贈紙>

・美濃加茂 RC

**<本日のプログラム>**

出席ニコニコ委員会 新宮委員長



本日は出席ニコニコ委員会担当例会という事でどんなしょうか大変悩みましたが、テーマをこじつけですが、「健康第一 にこにこ笑顔で出席率 UP」というテーマで健康を考える例会とさせていただきます。

宗猷寺町で整腸マッサージの治療院を夫婦で営んで見え、菜食健康法指導員の谷口 典代さんにお話をさせていただきます。

女性の方にダイエット効果もあるという事で大変人気で予約が取れないようですが私の家内がファンで通っていましたところ、私のメタボを気にして一緒にマッサージをして頂いております。

谷口さんのお話を聞いておりますといつも元気パワーを頂いております。

本日は腸と健康のかかわりについてお話しいただけるとい事で皆さんご静聴宜しくお願い致します。

**菜食整腸健康法 腸セラピスト**

谷口 典代 様

私は群馬の医療センターで 14 年間 ICU・内科・小児科を経験し、結婚後病棟でカウンセラーの仕事をしておりました。一般の方よりは病気の事・身体の事は良く知っていると自負しておりました。

しかし友人の誘いで軽い気持ちで大阪に腸マッサージにいきました。すると腸マッサージを創出した皆川容子さんにお会いし、皆川さんは以前全身性エリテマトーデスという国指定の難病にかかり、さらにステロイドの副作用で大腿骨骨頭壊死を患っておりましたが、食事を変えて腸マッサージをしてわずか 6 ヶ月で完治し骨頭の壊死した部分が再生し歩いている姿を目の当たりにしました。腸セラピストの方自身が以前重度の糖尿病で膵臓が働かないためインシュリンの注射をしていたのに食事を変えて腸を揉んだだけなのに注射からも離脱でき、普通に食事しているのにも驚かされ今までの概念を根底から覆されるものでした。

そこで私は腸と食事と健康の関係について興味を持ち、菜

食整腸健康法指導員の免許を取得いたしました。

健康になる食事というのは生の穀物・生の果物・生野菜を多く取り入れた食事です。

それは生の食べ物には酵素が含まれているからです。今までの医学ではたんぱく質をとってれば無尽蔵に酵素は体内で合成されると言われてきましたが、「1985年エドワードハウエル博士により潜在酵素の量はそれぞれが持っている遺伝子によって決まりその量は一定で限りがあり酵素の量が健康を左右するばかりか寿命にまで関係している」といわれております。酵素は消化酵素と代謝酵素にわかれており消化酵素を少なくして代謝酵素を多くするような食事の仕方が健康の鍵になってきます。それには食事の際は意識して生野菜や空腹時に生の果物を取る事をお勧めいたします。

体の不調の原因は腸の動きが弱ってきますと停滞便が腸の内側の壁に付着し腐敗発酵して宮古島噴火の時と同じ毒素を発生させそれが栄養を取り入れる時に一緒に血液中に入って血液が汚れてきます。

免疫力は全身の免疫の60~70%は腸が司っています。それは腸にはパイエル板といってリンパ球が集まっている所があるからです。腸が弱ってくると免疫機能の低下につながりますが、健康になってくると免疫力もアップしてきます。

自立神経のバランスのどのように乱れるかをお話します。自立神経は交感神経と副交感神経からなりシーソーのようになっていますので交感神経が緊張する状態が続きますと副交感神経が抑制されるので自立神経が乱れてきます。

自立神経は自分の意思では調整できませんが、腸には副交感神経が網目状に腸管に入り込んでいるので腸をマッサージすると抑制されていた副交感神経のスイッチがはいり始め自律神経のバランスがととのってきます。

腸を綺麗にすることが健康につながってきますので、御自分でも是非腸を健康にする食事、マッサージも取り入れられるところから始めてみてはいかがでしょうか。

ロータリーにご招待頂き有難うございました。



<菜食整腸健康法 スライドの一部>

1. 食事について
2. 腸について
3. 腸マッサージ

穀菜食整腸健康法

生野菜と生の果物  
生の穀物  
酵素 (エンザイム)

一生のうち作り出される酵素の量は遺伝子によって決まっています。その一定量の「潜在酵素」を早く使いきるか温存しながら大切に使うかで健康維持が大きく左右されるばかりか寿命まで関係している

—1985年エドワードハウエル博士—



代謝酵素にまわる酵素は0

焼き魚 焼き魚 持ち出し  
10 + 10 = 20  
消化酵素 消化酵素 消化酵素

残った12の酵素は代謝酵素へ

焼き魚 大根おろし持ち出し  
10 + (-2) = 8  
消化酵素 食物酵素 消化酵素

代謝酵素を増やせば代謝活動が高まり無駄な脂肪も排泄し自然治癒力アップ

- 身体の不調の原因
1. 血液の汚れ
  2. 免疫力の低下
  3. 自律神経の乱れ



未精製の穀物  
生野菜・生果物  
豆類・海藻・良い水  
発酵食品

整腸マッサージ  
腸のリハビリです。

<ニコニコBOX>

菜食整腸健康法指導員の谷口典代さん・高山西RCの谷井伸之さんのご来訪を歓迎致します。谷口さんの卓話を楽しみにしています。

理事役員一同

新宮 一郎

高山西RCの谷井伸之さんのご来訪を歓迎申し上げます。また本日の講師、谷口さんには興味のあるテーマですので、しっかり聞きたいと思います。宜しくお願い致します。

溝際 清嗣

本日は、出席ニコニコ委員会担当例会です。菜食整腸健康法指導員の谷口典代さんのお話を楽しみにしています。宜しくお願い致します。

躁鬱の気があるのでしょうか？今日は訳もなく嬉しくて、お空の太陽がニッコリ微笑んでくれたような気がしましたのでニコニコへ。

中田 専太郎

谷口鍼灸院 谷口典代様のご来訪を歓迎いたします。会員の半分くらいは、食後でリラックス中ですので気楽に話して下さい。

今井 俊治

本日、早退します。すみません。

永田 高次

谷口典代さん本日は、宜しくお願いします。同じ町内でご近所ですが、色々な指導員であることを始めて知りました。今後ともよろしく宜しくお願いします。

田中 雅昭