



国際ロータリー 第 2780 地区 第9グループ  
湯河原ロータリークラブ 週報



2023年4月14日(金) 第2916回例会 形式:対面 天候:晴れ  
合唱:奉仕の理想

会長 青木 義美 幹事 室伏 学

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716 例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

青木 義美

今日は「ソロ活進化論」についてお話をさせていただきます。すごいテーマのように思うのですが、どうってことない「一人旅」の事なんです。

最近よく耳にするのが「一人旅ツアー」とか「一人カラオケ」「一人焼き肉」「ソロキャンプ」・・・等、コロナの影響もありグループ活動が出来なくなったのが始まりのようです。昔は温泉旅館では1人客は自殺でもするんじゃないかと嫌われたものですが、今はツアーも含めて一人旅が増えてきたようです。

アメリカ人のようになんでもカップルで行動する外国人には日本独特の文化のようで、珍しがられているようです。旅行会社のツアーは違和感のないように、1人旅ツアーは必ず1人の参加を限定されています。

クルーズなんかでも1人で乗っている方も珍しくありませんが、食事の時お1人客だけのテーブルが用意されていて、一人で乗っている方達が一緒に食事をしている事も多くなってきました。ゴルフ場でも1人で行ってプレー出来るパターンもあるようです。この1人文化が増えている事がいいのか悪いのかわかりませんがなんとなく少子化にも繋がっているようで心配しております。

幹事報告 なし

連絡事項 なし

スマイルボックス(3/25~4/7)

伊藤伸之君 孫が小学校へ入学しました。

石川浩子君

深澤さんのお声掛けで土肥祭の着付けのお手伝いをさせて頂きました。歴史に触れる貴重な体験でした。

葉維英君

三年ぶり海外へ行ってきました。マレーシアのアジアフォーラムに出席しまして、友とひさしぶりにお会いできて楽しい旅でした。

常盤孝司君

本日(4/7)は、卓話をさせていただきます。宜しく願い致します。

スマイルボックス(4/8~4/14)

青木義美君

先週熱海市より市政功労賞を頂きました。町内会長を10年務めたからだそうです。副賞が盾と紅白まんじゅうでしたが私は商品券の方が良かったのですが。

西山敦君・平間章弘君

16日、鍛冶屋五郎神社のお祭りです。

深澤昌光君

4月2日(日)武者行列皆様のおかげで無事に終了しました。有難うございます。

出席報告

ゲスト 0名 ビジター 0名

会員 23名 欠席4名(免除者2名)

出席率 90.48%

前回の修正出席率 90.48%

前々回の修正出席率 80.95%

事前メイクアップ 2名

本日卓話をさせていただきます石川です。ロータリーに参加させて頂いて2年になりますが、卓話の順番が本日で二回目となります。一度目は「ゆるかわふう」さんをお願い致しましたので、今日が初めての卓話となります。宜しくお願い致します。

本日は大変恐縮ではございますが、フラワーアレンジメントと私のお教室のお話をさせていただきます。

初めにフラワーアレンジメントの基本の動画をご用意させて頂きましたのでご覧ください。また皆様のお手元に、花の学校で使用しているテキストをお配りしましたので、合わせてご確認ください。こちらは三か月に一度生徒さんのご自宅に直接届くものです。ご覧いただけるとわかると思いますが、毎週デザインとお花が変わりますので、生徒の皆さんは自分の好きなお花やデザインの時に自由に参加されております。

フラワーアレンジメントは花瓶にお花を生けるのではなく、先ほど動画でご覧いただいたように、スポンジのような四角いフォームにお花を挿してデザインを仕上げていきます。

#### ・空間認知機能とトレーニングについて

さて、アレンジメントをする際は、作品を仕上げる過程で、脳の中で複数の機能を同時進行で働かせることが必要となります。その中の一つの機能である空間認知機能についてご説明いたします。

視空間認知機能とは、目から入った情報を脳で処理して空間の全体的なイメージを掴む機能です。

- ・対象と背景を区別する働き
  - ・形や色を認識する働き
  - ・形や方向に左右されず同じ形を同じものと把握する働き
  - ・物と物(あるいは自分と物)の位置関係を把握する働き
- の四つの働きにより構成されております。

この機能に障害が出ると、

- ・文字の読み書きが困難になる
- ・物の認識や簡単な道具の操作が出来ない
- ・図形が書けない
- ・地図が読めない
- ・自動車をバックで駐車できない

など様々な症状が見られます。

以上の事から、日常生活に置いて大変大切な機能であり、生きていくうえで重要であるをご理解いただけたと思います。

視空間認知機能は運動機能や記憶力とも関連する重要な機能ですので、年齢問わずトレーニングにより維持向上させることが可能とされております。楽しく継続する事は若さを保つ

うえでも効果的だと思います。

トレーニングに関しましては、フラワーアレンジメントは大変いい影響があるとされておりますので、お花に関連してご説明させていただきます。

まずお手元のテキストを見て頂くと、デザインが平面な写真で掲載されております。

アレンジをするには、テキストの平面な写真を見て、まず高さ・左右幅・奥行などを考え、立体を脳でイメージする事から始まります。

お花は生き物ですので、咲き方・大きさ・長さなどすべて一本一本違いますので、どのお花をどの位置にどのようにさすかの情報を脳に与えてイメージする事が大切になります。

また前頭葉に刺激を与えることで集中力を養い、非日常的な手先の動きも重なりますので、認知症予防の助けにもつながるとされております。

さらにワーキングメモリとして、作業に必要な情報を一時的に保存して処理する能力を伸ばすことから、脳トレとしても取り入れられております。

#### ・香りについて

続いて香りのお話もさせていただきます。

お花の香りには人間の五感である嗅覚に刺激をダイレクトに与え、脳の疲労を回復したり活性化する効果があります。身近なものとして、ご自宅のお部屋の芳香剤やお風呂の入浴剤にも、ローズやジャスミン、ラベンダーなどフローラルの香りが数多く使用されております。

お花の香りには中枢神経や副交感神経に刺激を与え、心身のバランスを整えたり、またリラックス効果がございます。脳や体にストレスを受けると多量に分泌されるコルチゾールも減少し、幸福感も得られることから、フラワーセラピーとして診療治療にも取り入れられております。科学的にも数多くの実証をされておりますが、今回は割愛させていただきます。

お教室では生花をたくさん扱いますので、生徒さんたちは香りのパワーを感じながら、リラックスしてレッスンを楽しんでおります。お教室では随時体験レッスンを実施しておりますので、どなたでも自由に参加する事が出来ます。男女問わずお花に触れる癒しの時間を楽しみながら、脳を鍛え健康に心豊かな日々を過ごせることを願っております。

卓話は以上となります。ご清聴ありがとうございました。

(文・編集:丸塚順子(4月会報担当)／クラブ会報委員会)