



# 会報

## WEEKLY REPORT

2024-25 R.I.会長

ステファニー A. アーチック

第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ

会長/村上道隆

副会長/石割昭浩

幹事/中島慎也

[四つのテスト]1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

### 第3145回 例会報告

2024.12.20

●例会日/金曜日 (12:30~13:30)  
●例会場/ホテル日航ノースランド帯広  
●事務局/帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F  
TEL 0155-25-7347

- 点鐘 村上 道隆 会長
- 開会宣言 曾我 浩昌 SAA
- ロータリーソング (我等の生業)
- ビジター紹介  
帯広ロータリークラブ 合田 倫佳 様
- 会食
- 会長挨拶 村上 道隆 会長



皆さんこんにちは。  
先週の家族とのクリスマスには、大勢の家族の方に参加いただき、ありがとうございました。

まだニコニコされていない方は、ためらわずに献金お願い致します。

アマデウスさんもクリスマス会で出番がなかったせいか、二次会でカウンセラーの窪田さんと2曲も披露していただき、一次会・二次会とも楽しい時間を企画していただきました親睦家族委員会の皆さんご苦労様でした。

年明けすぐまた新年交礼会と続き、親睦家族委員会の皆さんよろしくお願い致します。その時には会員の皆さんにはすでにFAXでお願いしてありますように受益者負担をお願いします。

帯広クラブは、今年クリスマス会では大人の会員・家族には一人5,000円の受益者負担をお願いしたそうです。

当クラブは、そこまでの負担は考えてはいませんが、1,000円で実施したいと考えております。受益者負担になった途端に出席率が下がらないように、積極的に参加をお願いします。

これも皆さんには、ラインでお知らせしていましたが、今年度ガバナーノミニ・デグジネート、わかりやすく2027-2028ガバナー予定者にこの6分区から小田衣代今年度ガバナー補佐が指名されました。12月24日までの異議申し立てですが、そのまま承認されと思われま。小田ガバナー補佐がデグジネートに指名されたことで、クラブ会長のノミニ・デグジネートの早めの選任依頼が来るかもしれません。その時は会長経験者の皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

ます。  
今年も今日入れて後2回の例会です。まだ一人も新入会員の入会がありません。私の力不足もありますが、年明け一人でも新入会員を迎えられるよう、皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

以上で会長挨拶とします。

#### ■会務報告 中島 慎也 幹事

・1月3日の例会は休会と致します。

・新年交礼会開催のご案内

日時 1月10日 午後6時30分

場所 ホテル日航ノースランド帯広

会費 1,000円

・歳末たすけあい募金のお願ひ

#### ■帯広ロータリークラブ 合田 倫佳 様

皆さんこんにちは。帯広クラブの合田でございます。父の会葬の御礼に来させて頂きまして、本当に皆様には大変お世話になりました。葬儀の際には御供花等々頂きまして感謝申し上げます。母も父の49日前に亡くなりまして、実はこの席に来て父の代わりにお礼申し上げます。思った矢先に父が亡くなってしまい、こんな形で2人の会葬御礼となつてしまいました。一会員として帯広北クラブに所属させてもらったことは感謝でございますが、ガバナーの職を皆さんにバックアップして頂いて、北クラブの皆さんがいらっしやなければガバナーの仕事ができなかったと今でも思っております。父はここ5年くらい例会にも出席できませんでしたが、北クラブさんの益々の発展と本当に皆さんにお世話になりありがとうございました。

#### ■ニコニコボックスの発表 石割 昭浩 副会長

合田 倫佳 様 阿部 誠 会員

高田 義久 会員 川崎 博史 会員

松田 孝志 会員 中島 慎也 幹事

#### ■プログラム



【花のチカラ、生きるチカラ】

廣瀬 允乃 会員



### 花のチカラ 緑のチカラ

花のチカラ  
緑のチカラ

花のチカラ  
緑のチカラ

花のチカラ  
緑のチカラ

### 花のチカラ 緑のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Cognitive function  
認知機能の改善効果

Tense relaxation  
緊張を緩和する効果

Sociality improvement  
社会性が向上する効果

### 花のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Sociality improvement  
社会性が向上する効果

Cognitive function  
認知機能の改善効果

Tense relaxation  
緊張を緩和する効果

### 花のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

コルチゾール値の変化

Flower arrangement activity participants' cortisol levels decreased by 28.2% before and after the activity. This indicates that stress levels were reduced and mood improved. The survey also showed that participants felt more confident and relaxed after the activity.

### Cognitive function

認知機能の改善効果

Flower arrangement activity participants' cognitive function improved significantly. The survey showed that participants' cognitive function improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving cognitive function.

### Sociality improvement

社会性が向上する効果

Flower arrangement activity participants' sociality improved significantly. The survey showed that participants' sociality improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving sociality.

### 花のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Flower arrangement activity participants' stress levels decreased significantly. The survey showed that participants' stress levels decreased significantly after the activity, indicating that the activity is effective for reducing stress.

### 緑のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Flower arrangement activity participants' stress levels decreased significantly. The survey showed that participants' stress levels decreased significantly after the activity, indicating that the activity is effective for reducing stress.

### Stress reduction

ストレス軽減の効果

Flower arrangement activity participants' stress levels decreased significantly. The survey showed that participants' stress levels decreased significantly after the activity, indicating that the activity is effective for reducing stress.

### Tense relaxation

緊張を緩和する効果

Flower arrangement activity participants' tension levels decreased significantly. The survey showed that participants' tension levels decreased significantly after the activity, indicating that the activity is effective for reducing tension.

### 花のチカラ

Stress reduction  
ストレス軽減の効果

Flower arrangement activity participants' stress levels decreased significantly. The survey showed that participants' stress levels decreased significantly after the activity, indicating that the activity is effective for reducing stress.

### 花のチカラ 生きるチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ 生きるチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.

### 花のチカラ 生きるチカラ

Flower arrangement activity participants' quality of life improved significantly. The survey showed that participants' quality of life improved significantly after the activity, indicating that the activity is effective for improving quality of life.



「お花のある暮らし」が人に与える影響・効果とは？



① 社会性の向上

フラワーアレンジメント教室や地域のカーデニング活動などたくさんの人と交流しながら、お花と触れ合う機会が多ければ多いほど、社会性を向上させることができます。

実際に花と触れ合う経験の多い子どもたちも多く、読心や創作活動に意欲が湧き、周りの人と積極的にコミュニケーションをとって活動を楽しんでいます。

② リラックス効果

心拍数は減り、血圧は下がり、呼吸は浅くなることで、植物から遊ばれるストレスホルモン(コルチゾール)が減少(約10〜20%減少)し、満腹感や満足感、リラックス効果、気分転換などの効果をもたらすことが、慶応義塾大学などの研究で明らかになっています。

また、花を眺めるだけで、花に接するだけでなく、香りや色などによってメンタルを癒す効果も認められています。

③ リラックス効果を得るためのポイント

リラックス効果を得るためには、花の色や香り、花の大きさや種類、花の配置などによってリラックス効果が高まるポイントがあります。

花の色や香り、花の大きさや種類、花の配置などによってリラックス効果が高まるポイントがあります。

お花のある暮らしにチャレンジしてみませんか？

- コロナ禍をきっかけに花の需要が増えたとのこと。
・チャレンジすることでリラックス効果
・生活スタイルに合わせて花の配置
・日常的に花の存在を身近に感じたい

④ 認知機能の回復

認知機能と関連する脳領域は、フラワーアレンジメント(フラワーアレンジメント)に取り組むことで、認知機能の改善・回復が認められることが確認されています。

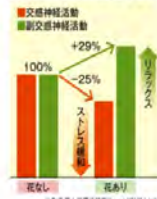
近年では、高齢者の認知症予防や認知機能の維持を目的としてフラワーアレンジメントを取り入れている介護施設も増えており、高齢者の認知機能の維持や向上に役立つことが期待されています。

花の観賞が心と身体、脳へ与える効果：望月 寛子 (国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 食品研究部門 上級研究員)

花は心と身体、脳へ与える効果があります。花の観賞は、心と身体、脳へ与える効果があります。

望月 寛子 氏
国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 食品研究部門 上級研究員

医学的に証明された「花」の癒し効果



花に触れながら過ごす時間は、心と身体に良い影響を与えます。

REVIEW ARTICLE

室内の植物が人間の心身に及ぼす影響に関する研究の現状と今後の課題

長谷川祥子\*\*、下村 幸\*

- 1) 岐阜大学大学院工学研究科デザイン学科 Department of Design for Contemporary Life, Gifu City University
2) 京都府立大学生命環境学部 Faculty of Life and Environmental, Kyoto Prefectural University

室内の植物が人間の心身に及ぼす影響に関する研究の現状と今後の課題

室内の植物が人間の心身に及ぼす影響に関する研究の現状と今後の課題

無窓の実験環境で

コンピューター作業の効率を向上させる
室内植物の人間の心身への影響が

ポジティブな感情を呼び起こす

花の香り

女性は 悲しみや怒り、敵意が低下してポジティブにリラックス感が高まる

男性は リラックス感を低下させて、身体的覚醒を高める一方、不安を軽減させ、ポジティブな感情を誘起する事が明らかにされている

最後に・・・

日々の生活の中に、花や植物を取り入れたり、自然に触れる機会を増やしてみたいかがでしょうか

何気ない風景に少しだけでも目も止めて、自然を感じてみる、観察したり触れてみてください

皆様の健康に少しでもお役に立てれば幸いです
ご清慮ありがとうございます



■ 次週のプログラム予定

「ゲスト卓話又は会員卓話」

- 閉会宣言 曾我 浩昌 SAA
■ 点鐘 村上 道隆 会長

例会案内

- 〈月曜日〉 広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉 帯広RC:ホテル日航ノースランド 〈木曜日〉 足寄RC:足寄銀河ホール21
帯広南RC:北海道ホテル 上士幌RC:川村福祉会館 清水RC:清水町中央公民館
〈火曜日〉 芽室RC:めむろーどセミナー 音更RC:ハビオ木野 帯広西RC:北海道ホテル
帯広東RC:ホテル日航ノースランド

■ 出席報告/伊藤 隆志 出席委員長

Table with 6 columns: 会員数, 計算に用いる会員数, ホームクラブ出席数, メークアップ, 欠席, 出席率