



2024 ~ 2025 年度
R I テーマ

The Magic of Rotary ロータリーのマジック

国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック (国籍・アメリカ)

2720 地区

別府中央ロータリークラブ



例会日 火曜日 12 時 30 分
ところ ANAインターコンチネンタル別府リゾート&スパ
〒874-0000 別府市大字鉄輪499番地18
TEL (0977) 66-1000 FAX 66-1002
事務所 別府市西野口町1番1号 青山通りビル 3F
〒874-0931 TEL (0977) 23-9000
FAX (0977) 23-9019
<http://www.beppu4rc.jp/chuo/>
E-mail:info@beppu4rc.jp

理事 梅津 圭二 理事 梶原 和朗 役員 会長 平野 教康 会計 河村 貴雄
〃 亀井 孝 〃 平野 英壽 副会長 衛藤 秀子 S A A 佐々木久宜
幹事 佐藤 愛子

VOL. 37 - 17
2025 年 2 月 18 日

第 1552 回 例会

会報担当 佐藤 愛子

◆点 鐘 12 : 30

◆ゲスト ^{すがはら なおみ}
菅原 直美 氏
(ビューティーサロンリンド 代表/大分中央ロータリークラブ)

会長の時間

会長 平野 教康

皆さんこんにちは、会長の時間です。会長の平野教康です。

2月 は 平和構築と紛争予防月間です。ロシアとウクライナの戦争をはじめとして、各地の紛争が早く終わることを祈ってます。

今日は大分中央ロータリーから菅原直美様が来られ、経営されているお店ビューティーサロンリンドにおける健康と美についてお話しされます。菅原さんのお話し楽しく聞きましょう。

◆出席報告 担当 衛藤 秀子

本日 の 出 席	会 員 総 数	18 名
	出 席 者	9 名
	事前メイクアップ	0 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	3 名
出 席	欠 席 数	6 名
	出 席 率	60.00 %
前 々 回 の 訂 正	出 席 率	86.67 %
	事後メイクアップ	0 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	2 名
	修 正 出 席 率	86.67 %

連 続 一 回
通 算 751 回 100 %

・メイクアップ

事前
事後
欠席 秋吉、中尾、竹下、ダヴィデ、
梅津、佐藤(浩)
理事会承認
出席免除 溝部、木村、衛藤



幹事報告

幹事 佐藤 愛子

—平和構築と紛争予防月間—

…本日の例会は、(有)アークに於いて
本年度「第2回職場例会」を開催致します。…

1. 本日の卓話

「身体は土台が大切」

ビューティーサロン リンド 代表 菅原 直美 氏

2. 本日のゲスト

菅原 直美 氏

(ビューティーサロンリンド 代表/大分中央ロータリークラブ)

3. 第8回定例理事・役員会報告

(令和7年2月4日(火) 13:40~

於: 地獄蒸し工房鉄輪 7名)

審議事項

1) 2025-2026学年度米山奨学生 世話クラブ
募集の件。※応募しない

2) 親睦家族花見会の件。※承認

令和7年3月22日(土)

スギノイボウル+両築別邸(仮)開催

確認事項

1) 3月~4月 例会場変更

※インターコンチネンタルホテル例会場改装
工事の為

3月4日 (株)豊和銀行別府支店

18日 春香苑

4月1日 ラウンジ ケイティ

15日 税理士法人河村会計

4. お祝い

結婚記念日 佐藤 愛子会員(3月3日)

※観葉植物をお届け致します。

皆 勤 中尾 誠会員(2月12日=17年)

5. 例会変更のお知らせ

別府東RC 2月27日(木)の例会は例会変更の
為、同日12:30~13:30ホテルサ
ンバリーアネックスにてMU受付

定款第7条第1節により休会のクラブ

2月25日(火) 大分、大分中央、中津中央、
湯布院

2月26日(水) 大分城西、中津

2月27日(木) 大分東

2月28日(金) 別府、大分南

6. 次回例会の予定(3月4日) 12:30~

「第3回職場例会」於:(株)豊和銀行別府支店

7. 本日の回覧

①「3月第1例会(3/4)」出・欠席

②「2024-2025年度地区大会」出・欠席

③「2025-2026年度版ロータリー手帳」購入
希望

スマイルボックス

担当 梅津 圭二

○大分中央RC 菅原直美氏

本日は貴重なお時間に卓話をさせて頂いただ
き、ありがとうございます。日々の生活に取り
入れて、より健康になっていただけるよう頑張
ります。よろしく願い致します。

○平野(教)会長

菅原様、ようこそ別府中央ロータリークラブ
へ。今日の卓話、楽しみにしています。

○佐藤(愛)会員

本日はアーク様で職場例会です。亀井会員あ
りがとうございます。

菅原様、ようこそお越し下さいました。卓話
楽しみにしています。よろしく願い致します。

○後藤会員

今日も健康で仕事出来る事に感謝。



菅原さん、別府中央RC例会へようこそ。卓話楽しみにしております。

○梶原会員

亀井さん今日はよろしくお願いします。

本日卓話の直美さん、ようこそ別府中央へ。

卓話よろしくお願いします。

○亀井会員

今日は変わった例会会場でスミマセン。

本日の卓話、菅原さんよろしくお願いします。

○河村会員

さすが芸術家、亀ちゃんのオフィス。ここで超一流の感性に磨きをかけているのですね。納得しました。

ゲストの菅原さん、今日はよろしくお願いします。

○中畑会員

ゲストの菅原さん、卓話楽しみにしています。よろしくお願いします。

本日は、アークさんでの例会。職場におじゃまします。楽しみにしています♪

今週末に、大分高城でペンギンベーカリーが開店します。エイトあっぶからの出店ではありませんので、パンを購入の際は、大分方面の方も別府やまなみ店でのお求めをお願いいたします。スマイル◎

職 場 例 会

於：(有)アーク





「身体は土台が大切」

ビューティーサロン リンド 代表 / 大分中央ロータリークラブ
菅原直美氏

健康のための睡眠と生活習慣のポイント

健康を維持し、美しく生きるためには「質の良い睡眠」と「正しい生活習慣」が欠かせません。以下に、具体的な実践方法をまとめました。

☽ 質の良い睡眠をとるための習慣

1. 睡眠リズムを整える

- ✓ 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる(休日もなるべく一定にする)
- ✓ 朝起きたらすぐに太陽の光を浴びる(体内時計をリセット)

2. 寝る前のリラックス習慣

- ✓ スマホやパソコンの使用を寝る1時間前には控える(ブルーライトが睡眠の質を下げる)
- ✓ お風呂は寝る1~2時間前に38~40℃のぬるめのお湯に浸かる
- ✓ 深呼吸やストレッチ、軽いヨガで副交感神経を優位にする

3. 良い睡眠環境を整える

- ✓ 寝室の温度と湿度を快適に(夏は26~28℃、冬は18~22℃、湿度50~60%)
- ✓ 布団や枕を自分の体に合ったものにする
- ✓ 寝る前にアロマ(ラベンダー・カモミールなど)を活用

🌿 健康的な生活習慣

1. バランスの良い食事

- ✓ 1日3食を規則正しく食べる(特に朝食は必ず摂る)
- ✓ 発酵食品(納豆・ヨーグルト・キムチなど)を摂取して腸内環境を整える
- ✓ 寝る2時間前までには食事を済ませる(消化を妨げないため)

2. 適度な運動習慣

- ✓ 1日30分程度の軽い運動(ウォーキング・ストレッチなど)を続ける
- ✓ 筋トレやストレッチで血流を促進し、代謝をアップさせる
- ✓ 朝に軽い運動を取り入れると1日を元気に過ごせる

3. 心の健康を整える

- ✓ 瞑想や呼吸法でストレスを軽減する
- ✓ 1日1回、自分が好きなことをする時間を持つ(読書・音楽・アロマなど)
- ✓ 笑顔を意識して、ポジティブな気持ちで過ごす

睡眠と生活習慣を整えることは、健康の土台を作る大切なステップです。特に、「規則正しい睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」「心のケア」の4つを意識して習慣化することで、心身ともに健やかで輝く毎日を過ごすことができます🌟

まずは、できることから少しずつ取り入れてみてください😊



自律神経の乱れを整える呼吸法 (簡単腹式呼吸)

①目を閉じて、両手を重ねておへその下の丹田というところにおきます
☆おなかを意識しやすくなります。

②5秒くらいかけてお腹をふくらますように鼻から息を吸います。

③10秒くらいかけて口から息をゆっくりはきます。

☆いーち、にー、さーんと数をかぞえると呼吸に集中でき、雑念も消え脳もリラックスしてきます。

*呼吸の回数は、1分間に②と③を3~4回が目安。
慣れてきたら気持ちいいと感じる程度に増やしてみてください。
(瞑想になります)

ここからだと呼吸は深い繋がりがあって、『息』という漢字は自らのこころでなっています。ゆったりとした呼吸で血液の循環がよくなって、同時に*こころ、の安定にも繋がってきます。

自分の呼吸をコントロールすることが出来ると、自分の内面に意識をむけることができるようになります。

この腹式呼吸法は、呼吸が浅い方にはけっこうキツイので、秒数はあくまでも目安で、鼻から吸ってお腹を膨らましたり、口から吐いたりを意識して、キツイと感じたら1回でもOK!
チャレンジしてみてください。

セルフマッサージ

アタマのツボ押し3秒

*1をしっかり押し、2・3とゆるめる

*真ん中より1ラインずつ外側で3ライン押す

