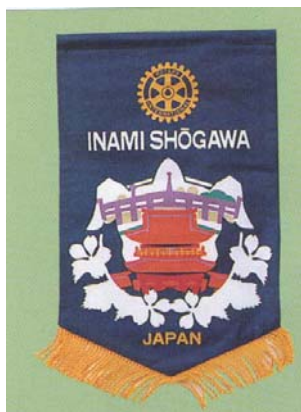




RI 第 2 6 1 0 地区
井波庄川ロータリークラブ会報

2008-09 年度 No.28 2 月 4 日発行

事務局 〒932-0211 富山県砺波市庄川町示野 121 リプロ内

TEL&FAX 0763-82-4318、inashorc@athena.ocn.ne.jp

2008-09 年度 会長 小西 勝、幹事 高瀬 顕正

2008-09 年度 RI テーマ



「夢をかたちに」

(李東建会長)

例 会 記 録(2週分掲載)

① 1 月 2 1 日例会 ② 1 月 2 8 日例会



Springtime (新しい季節、芽生えの季節)

© Gary Priestler

1月28日、河合会員の卓話「マジカル・アイ」の資料より… 3D 作品

①第1458回例会(30周年全体打合せ会)

平成21年1月21日(水) 井波文化センター

1. 点鐘 小西会長
2. ソング「奉仕の理想」
3. ビジター：三吉外男君、河合映浩君（南砺RC）
4. 会長の時間…「本日は、新聞をみると、富山大手町RCのチャーターナイトの前面広告が掲載してあり、自クラブのときの事を思い出し懐かしく思いました。先日、お正月の『手紙』というドラマを息子が取っていたのを見て、感動して涙が止まりませんでした。ドライアイという目の病気を治すというテーマで、先に結婚したばかりの沢尻エリカとい女優が主演しています。興味ある方は、ビデオをまわします。」
5. 幹事報告…「①2月23日、3RC合同例会が、ニチマ倶楽部『ザ・ホール』であります。午後6時例会、6時半懇親会の予定です。出欠聞いています。②3月8日、第3・4分区合同IMです。13：30から、基調講演とミニシンポがあり、その後懇親会が予定されています。出欠とっています。」
6. 委員会報告…①国際奉仕委員会：三角委員長「書き損じ葉書を2月上旬までに、三角委員長が事務局まで持参して下さい。②出席委員会(代理)：25名中17名出席(出席免除者7名中5名出席)・・・出席率77.27%
7. ニコニコBOX(高瀬SAA代理：本日2名2,000円)
河合副会長：来週卓話当番です。面白い物見せます。
山本会員：30周年記念誌の原稿、よろしく。
(1月計 28,000円：年度累計 268,000円)

30周年記念事業全体会議

高瀬幹事：各担当毎に分かれて話し合ってください。

(式典・祝宴・記念事業・記念誌に分かれる)

横川式典担当：①1月末まで招待状を発送。プログラムや当日のパンフを作成するため、内容を検討。
②役員の役割分担表作成。③当日受付でお茶の接待。
④当日の招待者：特別招待者・物故会員関係・報道関係の把握。・・・これらを早急に実施。

上田祝宴担当：アトラクションの長岡すみ子さんの案は、否定的、予約をキャンセル。

三谷記念事業担当：今後全体会で、提案。

山本記念誌担当：①歴代会長の言葉、本日原稿依頼。

写真も含め、2月末までに。②3活動（良い歯・南砺の山々・清掃奉仕）については、記念誌に見開き2ページの枠を取るの、写真を含め、原稿を2月末までに。③記念誌の祝辞を、ガバナー・スポンサークラブ会長に依頼。④印刷所はこれから見積もりを取って、交渉。⑤式典担当の招待状については、南砺の資料を基に作成済み。発送までには、スケジュール、招待者名簿、祝辞の依頼者など決定しないと送付できないので、来週まで原案作成。以上。

②第1459回例会

平成21年1月28日(水) 井波文化センター

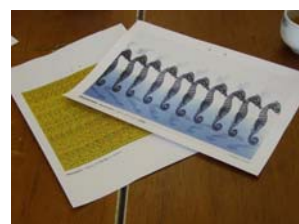
1. 点鐘 小西会長
2. ソング「我等の生業」
3. 会員卓話：河合耕一会員「マジカル・アイ…近視も遠視も視力回復は努力次第」
4. 会長の時間…「本日は、よい天気です。花見も近いとワクワクしてきますが、30周年の事が先に気に懸かり、それどころでないと気がつきました。」
5. 幹事報告…「再確認です。①2月23日、3RC合同例会があります。②3月8日、第3・4分区合同IMが、高岡商工ビルであります。③1月31日午後6時より文化センターで、30周年実行委員会を開催します。」
6. 委員会報告…①出席委員会(代理)：24名中14名出席(出席免除者7名中4名出席)・・・出席率66.67%
7. ニコニコBOX(高瀬SAA代理：本日2名2,000円)
河合副会長：3年ぶりにスキーに2日間、赤倉・妙高に行ってきました。

齊藤会員：河合さん、早退お詫びします。

(1月計 30,000円：年度累計 270,000円)

卓話「マジカル・アイ」河合耕一会員

河合会員：久しぶりの卓話です。年取ってくると老眼になり、正月読んだ本から、目の健康維持の訓練にもなる題材を見つけてきました。(卓話内容は、河合さんの資料掲載。悪しからず。山本)



マジカル・アイ 近視も遠視も視力回復は努力次第

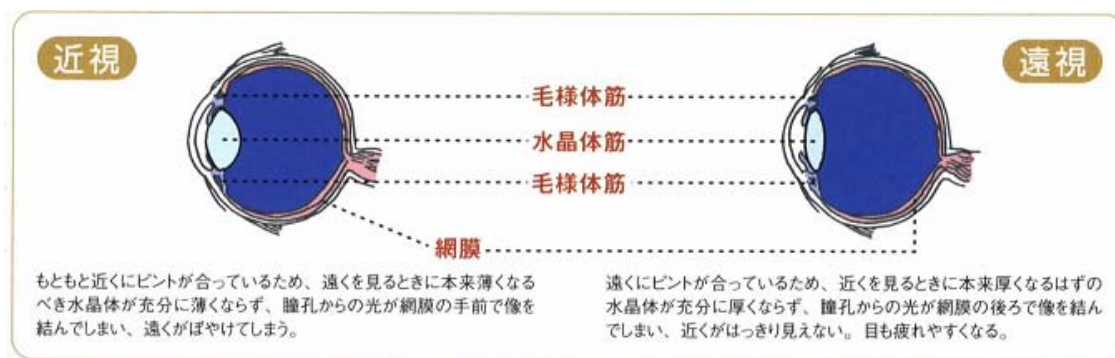
『一度視力が落ちると二度と元には戻らない』と思われていましたが、視力回復や視力強化の方法が開発され、スポーツ選手のトレーニングとしても使われ良い効果を上げています。

このマジカル・アイとは、ある絵をジーンと見ていると、絵の中からそれまで全く見えなかった別の絵が浮かんで見えたり、絵そのものが立体的に見えるものです。

目は見る物の距離に応じて、毛様体筋という目のピント調整を行う筋肉が緊張したり緩んだりしてピントのあった映像を網膜上に映し、物をハッキリ見えるようにしてくれています。

近視、乱視、老眼などは簡単に言うと毛様体筋が柔軟性を失って凝り固まった状態になり、上手くピント調整が出来ずに起こるケースが多いのです。

毛様体筋を意識して運動させ、凝りをほぐすことで視力アップさせるのです。



マジカル・アイが“どうしても見えない“とか”目や頭が痛くなる“と言う人もいますが、真剣に睨み見るのではなく『ぼんやり見る』ことがひけつです。

自分の指を顔の正面で30cmほど離して立てます。右目と左目で交互にウインクして見ると指の位置がずれて見えます。

これをあえて焦点を合わさずに、両目で見ると2本に見えます。

両手を使い2本の指を並べて同様にすると、4本に見えます。

これが少しずつ寄ってきて3本に見えるまで練習してください。

★ 平行法で見る方法

近視の回復には平行法が効果的です。初めて見ようとする人も適しています。

画面そのものを**ぼんやり見る**ことが第1のコツで、新聞を見る感覚で視点を合わせても3D画像は見えません。

補助点をぼんやり見れば2つの点が4つに見えます。これの内側の点が重なって3つに見る事ができれば、不思議な世界を覗くテクニック取得です。

上手に見る感覚をあせらず訓練して下さい。

ガラスケースの中を覗く様な、透明感のある立体画像が見えます。

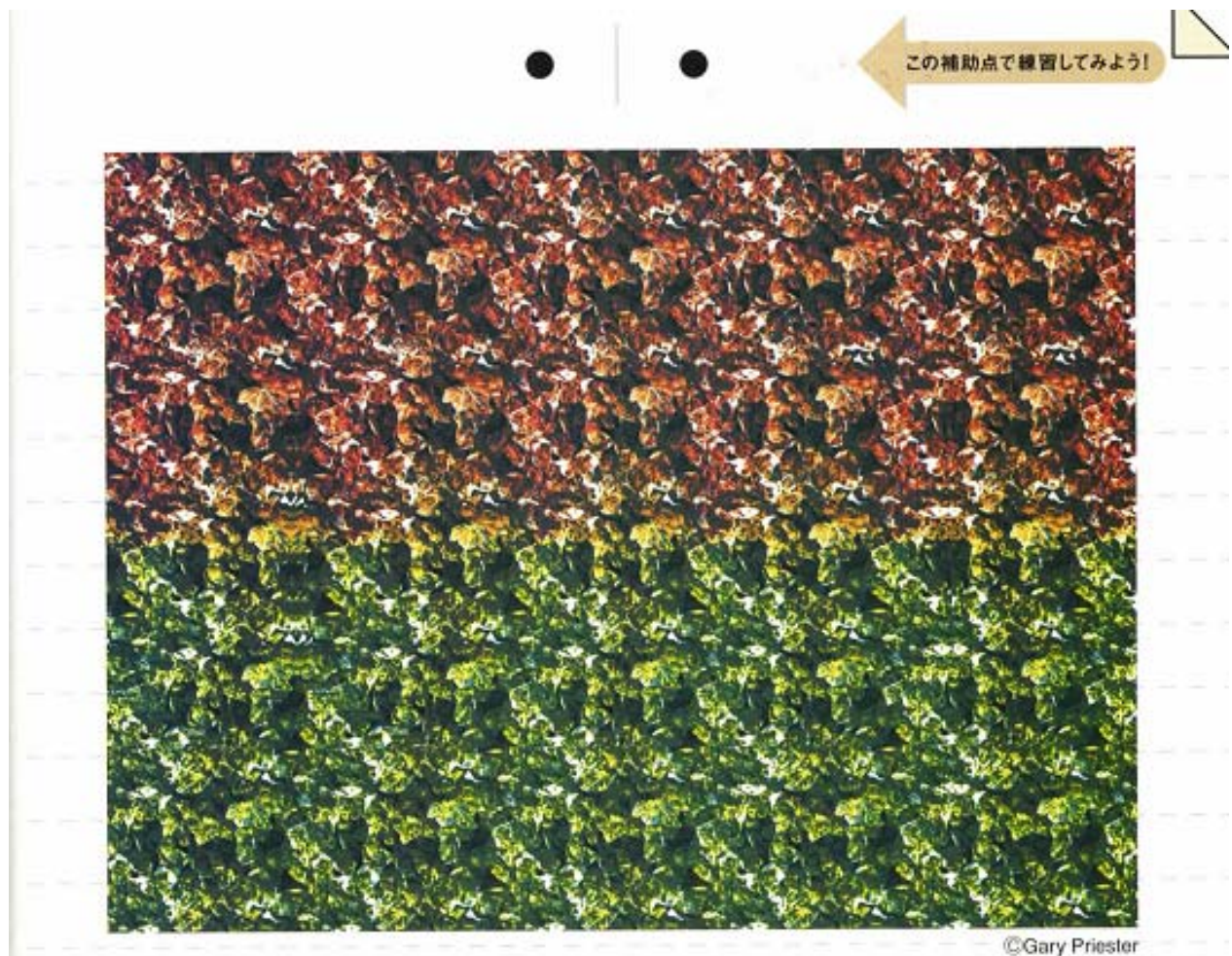
見ることができて、焦点が安定すればより細かく観察してください。

目の回りの筋肉が体操した後のような感じになることが毛様体筋を刺激した証です。

☆ 交差方で見ると訓練も・・・

平行法は実際の画面より遠くに焦点を合わせることで3D画像が見えますが、交差方は画面手前に焦点を合わせる“寄り目で見ると”方法です。

最初は難しいですが、いきなりこの方法で見える人もいます。



1日3分間楽しみながら視力アップ！

貴方が出来たら必ず家族や友人に見せてあげたくなります。

楽しい事、為になる事を皆に分け与える心、それがロータリアンの心です。

老眼回復特訓中の河合耕一が提供