



# 川崎大師ロータリークラブ 週報

会長 星野 祐治  
 副会長 八尋 匡彦  
 幹事 奥山 啓寛  
 SAA 布川 浩

例会日:毎週水曜日 PM12:30~  
 例会場:大本山川崎大師平間寺信徒会館  
 事務局:〒210-0812 神奈川県川崎市川崎区東門前1-15-10 カーサ石井1F  
 Tel.044-277-7569 Fax.044-288-8550  
 URL <http://www.kawasakidaishi-rc.com/> E-mail:daisi-rc.1973@air.ocn.ne.jp

第2384回 (本年度 第22回) 例会 令和6年1月24日 一晴一

●司会 布川 浩SAA



「奉仕の理想」 斉唱 須山文夫ソングリーダー



●点鐘 星野祐治会長



卓話者紹介 星野祐治会長

「運」を開く断捨離®

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー  
 中村真知子様



来訪ロータリアン紹介 横山俊夫親睦委員長  
川崎南RC 鈴木雄三様

ロータリーファミリーの紹介 星野祐治会長  
2022-24年ロータリー米山奨学生  
成 叡頻（ソン イエビン）様



ご挨拶 成 叡頻さん

私も今回を含めたらあと3回になってしまいました。今のところ大学もゼミの教授から卒業は確実にできるといわれました。残りは少ないですが、日本で就職をして日本にいますのでこれからもよろしくお願いします。

会長報告 星野祐治会長

①本日11時よりパトロール用自転車の贈呈式を行いました。多数の参加者にご同席頂きながら川中島小学校にて行いました。今日お会いした川中島小学校の先生も本当に喜んでおりました。猪狩委員長にご尽力いただき自転車贈呈できたこと、良かったと思っている次第です。市長名で川崎大師ロータリークラブに感謝状をいただきました。



②能登半島地震の災害支援の募金箱を先週も回ささせていただきましたが、多ければ多いほど、大変な事態になっていきますのでまた改めて入れさせていただきます。細かいのですと大変ですので紙を心づけということで入れていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

③ポールハリスフェロー認証で森田会員が表彰になりました。本日はご欠席ですので来られた時にお渡しいたします。

④川崎大師節分会 豆まき式の案内です。毎年多数の方に参加していただいているのですが、今年なかなか苦戦しています。是非一人でも多くの方に参加していただいて豆をまいていただきたいと思います。

幹事報告 八尋匡彦副会長



ポスティング

①第7回定例理事会議事録

回覧

②第2回ファイアーサイドミーティング・創立51周年記念例会・台北西門RC創立47周年記念式典の出欠

掲示

③レディース交流会（3月8日実施）案内が届いています。男性会員は女性会員候補者をご同伴してご参加ください。

④新会員（入会5年未満）対象の方、地区フレッシュ交流会の案内です。

⑤神奈川赤十字センターより献血活動に対しての御礼状が届いております。

出席報告

町田喜江出席委員長

	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2384回	43	39	23	16	58.97%
2382回	43	39	26	13	66.67%
前々回の修正 メークアップ 1名			修正出席率		69.23%

メイクアップ：林 鶴会員



スマイルリポートの報告 八尋匡彦副会長

川崎南RC 鈴木雄三様

お世話になります。姉の卓話を聞きに来ました。

鈴木幹久会員

本日、妹に卓話の機会をいただきありがとうございます。

八尋匡彦副会長

中村様、本日はようこそおこしくございました。本日のご卓話よろしくお願ひします。川崎南RC 鈴木会長エレクト、本日はようこそおこし下さいました。

星野祐治会長

やましたひでこ公認断捨離トレーナー 中村まちこ様 川崎大師ロータリークラブ例会にお越しくださり有難うございます。本日例会の卓話「運」をひらく断捨離 宜しくお願ひ致します。

本日のニコニコのテーマ

「中村眞知子様、ようこそお越し下さいました。

本日の卓話、楽しみにしています。」

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 岩井茂次会員 | 嶋崎嘉夫会員 | 石渡勝朗会員 |
| 枝村和道会員 | 須山文夫会員 | 原慎一郎会員 |
| 竹中裕彦会員 | 小林勇次会員 | 猪狩佳亮会員 |
| 内田省治会員 | 平位 武会員 | 大谷 茂会員 |
| 布川 浩会員 | 牛山裕子会員 | 町田喜江会員 |
| 檜山雄彦会員 |        |        |

委員会報告

●国際奉仕委員会 小林勇次委員長

台北西門RC 創立47周年記念式典の案内です。

2024年3月11日 前夜祭

2024年3月12日 記念式典



●創立記念例会委員会 岩井茂次委員長

創立51周年記念例会の案内

2月21日（水）横浜ベイシェラトンホテル&タワーズにて創立記念例会を行います。

なつかしいスタイルで行います。多数のご出席をお待ちしております。



卓話者紹介 平位 武プログラム委員長



### 「運」を開く断捨離

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー  
中村真知子様

化粧品会社の取締役総務部長を務められ65歳で退職後2017年に断捨離と巡り合いました。2021年7月にトレーナーになりました。現在やましたひでこ公認断捨離®トレーナーでは最年長のトレーナーとしてご活躍されています。先ほどから皆様からご紹介がありますが当クラブ 鈴木幹久会員の妹様、本日来訪ロータリアンであります川崎南ロータリークラブ 鈴木雄三様のお姉様であり、だんご三兄弟というかたちです。皆様、楽しみにしていますのでよろしくお願ひします。

卓話

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー  
中村真知子様

## 初めまして 川崎大師ロータリークラブ 会員の皆様

やましたひでこ公認  
断捨離®トレーナー中村真知子  
断捨離講演会

やましたひでこ公認  
断捨離®トレーナー中村真知子による

### 「運」を開く断捨離®講演会

断捨離は捨てることではありません  
人生をクリエイティブに生かす  
ためのメソッドです

やましたひでこ公認  
断捨離®トレーナー中村真知子

中村真知子プロフィール

本昭和24年8月22日生まれ 73歳  
生まれは東京都目黒区  
実践女子学園中学校から大学まで  
10年間女子校育ち  
夫・2男・1女・6人の孫がいます  
専業主婦で38歳の時、  
化粧品のOEMの会社に勤務し  
取締役総務部長を得て約28年間勤めた会社を退職  
断捨離に巡り合ったのは2017年  
4回の断捨離検定1級試験に落ち、5回目に合格  
2021年7月トレーナーになりました

お問い合わせ先 : 中村真知子  
✉: machikomama822@gmail.com  
携帯: 090-4240-5066

### 私の自己紹介

昭和24年8月生まれ 74歳  
生まれは、東京都目黒区  
実践女子学園中学校から大学まで、10年間女子校培養です。  
夫1人、2男1女と6人の孫がいます。  
専業主婦で38歳の時、ジェイオーコスメティクス株式会社に勤務し、取締役総務部長をへて、約28年間勤めた会社を退職いたしました。  
断捨離に巡り合ったのは2017年  
断捨離®検定1級試験に4回の試験に落ち、5回目にめでたく合格  
2021年7月トレーナーインターンをへて、やましたひでこ公認断捨離®トレーナーになりました。

### 断捨離®とは

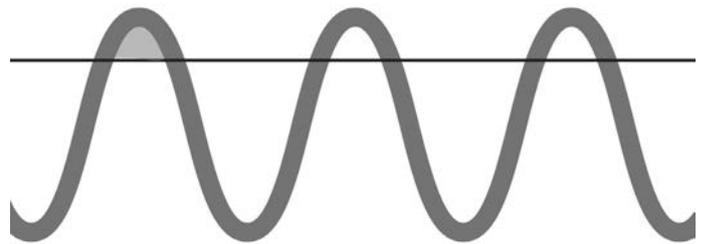
やましたひでこが、大学生の時に出会ったヨガの教え  
「心の執着を手放す行法哲学」断行・捨行・離行を  
日常生活に落とし込んだものである

- 「断」→入ってくる要らないモノを断つ
- 「捨」→家にはびこるゴミ、ガラクタを捨てる
- 「離」→その結果、執着から離れる



## 運を変えたいければ

環境を変えることが先決  
運はどこか遠くにあるのではなく、  
今ここ、目の前にあるのです



断捨離®の目的は

ごきげんに生きること

## 不要なモノを捨ててつまりを 解消する

いざ、モノを捨てようとする  
高かった  
何かに使える  
いつか使うかも  
誰かが使うかも

## 捨てられない人の3タイプ

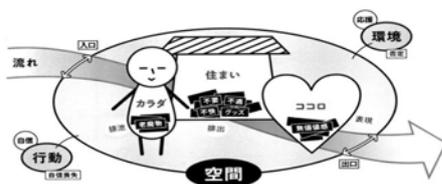
1. 現実逃避型 家にいないことが多い、片付けの現場にいないから、家が片付かない。その家を見たくないで、家にいたくない。  
口癖は、「忙しい、めんどくさい」
2. 過去執着型 過去に費やしたお金、労力などのエネルギーをとってもちたいたい、感じている。その思いが強いため、過去執着型は最もモノを手放しづらいタイプ  
口癖は、「せっかく、もったいない」
3. 未来不安型 未来に不安を抱くのは、致し方ないことですが、「備えるから憂いあり」  
口癖は、「ないと困る」

誰もがどのパターンにも当てはまります。

【断捨離®】コンセプト

相似象

相似象  
家 カラダ ココロ  
すべては空間



1

断捨離® やました ひでこ

## 「運」を開く断捨離®

「断」なだれ込むモノを「断」つ  
「捨」カラダを捨てる  
「離」 「断」と「離」を繰り返して、モノへの執着から「離」れていく

このステップをくり返すことで、住空間に新陳代謝が促されていきます  
つまり、断捨離®とは環境づくり  
環境とは、住空間だけでなく、私たちを取り巻いているものすべてを指します  
モノのありさまも環境、着ている服も環境、人との関係も環境です  
これらの環境によって、私たちの運は展開していきます。

## 断捨離実践の心構え

1. 自分軸（反対語はモノ軸）  
自分が使いたいのか、使いたくないのか  
主語は自分
2. 時間軸は「今」
3. 加点法  
前より良くなったと自分を褒めていくこと

## 断捨離はお稽古

- ▶ 断捨離とは
- ▶ 気づきのトレーニングであり
- ▶ 思考のトレーニングであって
- ▶ 主体的な選択決断のトレーニングであり
- ▶ 集中と実践を体得していくトレーニング
- ▶ そしてそれは、「自分のあるべき姿」を、自分で自分に問いかけながら、必要なくなった諸々をそぎ落とし、その時の必要となった新しい何かしらをとりいれていくことにほかならないのです。
- ▶ 自分のあるべき姿の模索と希求です。

## 断捨離実践のコツ

1. 一点突破  
ちょこちょこというんなところを中途半端にやるよりも、まず、どこか小さなところをやり切る、ということが肝心です。
2. 「そんなに必要？」量への問いかけ
3. 不要 今の私に必要なのか？  
不適 今の私に相応しいのか？  
不快 今の私に心地よいのか？を自分に問いかけてみる。

## 断捨離に終わりはありません

断捨離はお稽古  
お稽古に、終わりはありません。

始め方がわからない方  
一人では、できない方

いつかやろう、は、やらないことと同じ  
断捨離は、「できる、できない」ではなく  
「やるか、やらないか」です

## 断捨離は捨てることではありません

- ▶ 今、自分にとって、必要なものを選び抜くことです。
- ▶ でも、いきなり選び抜くことはできません。
- ▶ そこで、明らかにごみであるものから捨てていきます。  
(不要な DM、書けなくなったペン、コンビニでもらった割りばし、大量の保冷剤、レシート、1回きりのポイントカード、二度と行かない診察券、期限の切れた割引券)

**ここでも、できた！ の加点法**

## 躊躇せず、断捨離@トレーナーを 呼んでください

そして、一刻も早く、よりよい素晴らしい人生を歩んでください。

### 中村真知子をご提供できるサービス

- 1, 断捨離@の講演会、講習会、
- 2, ご自宅サポート、
- 3, zoom、または対面による、断捨離相談
- 4, 断捨離お茶会



中村真知子ブログ

## 断捨離をする上での注意点

- 1, 先ずは、自分のものから。（人のものには絶対に手を出さない。）
- 2, 一番気になっているところから、手を付けない
- 3, お財布、冷蔵庫、引き出し1つ、戸棚なら上段だけ  
(大掛かりに、手掛けてしまうと時間切れになり、達成感が得られず、継続できません)
- 4, 時間を決めて行います。
- 5, 断捨離したものは、直ちに家の外に出す。

## 本日は貴重なお時間を頂き

**最後まで、  
ご清聴ありがとうございました。**

やましたひでこ公認  
断捨離@トレーナー  
中村真知子

謝辞 星野祐治会長

中村眞知子様、本日はお忙しい中、私ども川崎大師ロータリークラブの例会の卓話にお越しいただきありがとうございました。

通常ですと、こういう文でみてその中でピックアップして素晴らしいですねと申し上げますが、今回このプロフィールを見ますと1級試験に4回落ちなんて書いてあるじゃないですか。すばらしく大変なトレーナーの資格なのかなと。普通でしたらこういうのを見ながらいてもなかなか、書いてあること自体が？に残るのですが、私がピックアップしてこれは素晴らしいですね、こっちは素晴らしいですね。というよりも本日いただいたもの全てが参考になる資料で、私のところでとやかかいうこと自体が大変失礼なのかなと思います。

一生懸命トレーナーのお言葉を一字一句頂きながら、どこを紹介しようかなと思っていましたが、本当にこれは素晴らしくまとめられていて、この様にまとめてある文章をいただき逆に良いのかなと思いました。大変勉強になりました。

私自身の事なのですが、やはりFAXのことです。膨大なFAXが毎日10枚、20枚来るので嫌なのでわざわざパソコンにいれたんです。そうしたらパソコンに入れたFAXが何と何千枚と残ってしまっています。ですからそれが良かったのかなと。たまに整理するのですが、2年も3年も前にもらったやつがまだとってあります。メールもそうです。

メールもこういう会長職をやりますとロータリー関係だけで毎日メールが10通、20通きます。これもまたとっておきますとなん十ページかになってしまっていて、本当にそういうところから少しずつ整理してやはり「運」を開く。捨てることによって新しいものを招き入れる。そういう素晴らしいことを今日いただきましたので、これからも1つずつ、地道にいらぬものを分けていって実践して頑張っていきたいなと思っております。

本日はどうもありがとうございました。



閉会宣言・点鐘 星野祐治会長

日時：2023年2月7日(水)は通常例会です。

卓話：「旅先への興味と敬意」

卓話者：旅行作家・本屋店主 小柳 淳 様

クラブ  
委員会

檜山 雄彦／八尋 匡彦／竹中 裕彦

活動報告 地区補助金プロジェクト 自転車贈呈式  
令和6年1月24日（川崎市立川中島小学校）

