

THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

人類に奉仕するロータリー
Rotary Serving Humanity



活動するロータリー
Rotary Acting

国際ロータリー会長 ジョン F. ジャーム 2016～2017 富津中央RC会長 榎本 守男
国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

No.2455 第9回例会 2016. 9. 29 晴

点 鐘 : 榎本守男 会長
進 行 : 山下 厚 SAA
ソング : 手に手つないで
お客様 : ガバナー・デジグネイト 諸岡靖彦様
声楽・ボーカル講師 山田宏美様

会長挨拶

榎本守男 会長



皆さん、こんにちは。本日は二人のゲストに出席
いただいております。地区研修委員の諸岡様と卓
話者の山田宏美先生です。ごゆっくりお過ごし
ください。

今年の9月はあわただしく過ぎた1ヶ月でした。忙
しい例えを「盆と正月が一緒に来たような～」とい
ますが、それに加えて「お祭り」も来たような感じ
がしました。この地域では実際にお祭りもありま
した。生産農家の方にとっては台風の影響、大雨
による稲の倒伏で大変な刈り取り作業であったと
聞いており

ます。クラブ会長としてガバナー訪問の対する準備、
地区大会への出席、創立50周年記念式典への出
席要請キャラバン、ロータリーバンドのメンバーと
して地域のふれあいのつどいへの参加がありました。

地区大会の初日24日指導者育成セミナーでの
渡辺好政RI会長代理の講演「素晴らしいロータリア
ンであり続けるために」の中で、印象に残った言葉
をご紹介します。

向笠広次PRIPの言葉「私を無理矢理でもロータ
リーに誘ってくれた友人に感謝する。」この言葉は
富津中央RC初代笠原会長の言葉「ロータリーとは、
毎週数時間を費やすに足る価値のあるものだろう
か」との自問に「十分に答えは出ないが、何事に勝
る多くの友情を得た。」と自答されました。両者
に共通するものはかけがえのない友情と深い感謝
だと思います。「ロータリーは人づくりです。ロー
タリーは奉仕する心を持った人を育てる団体です。」
との言葉も胸にしみこんできました。ロータリー
観は、年齢、在籍年数によって当然異なると思
いますが時間を経て変化すると思います。まさに
体得するものだと思います。

本日のゲストスピーカーの山田宏美先生には、
音楽教室で指導を受けております。腹式呼吸
での発声練習です。今日は特別に例会に来て
いただき健康維持の為にボイストレーニング
をしていただきます。よろしくお願
いします。

〒293-0043 富津市岩瀬 841-3
いち川旅館 Ichikawa ryokan
841-3 Iwase Futtsu-shi Chiba-ken,
Tel. 0439-65-0177 Fax. 0439-65-0178
URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>
Mail home@futtsuchuo-rotary.org



幹事報告

渡辺哲夫 幹事



1. 10月のロータリーレートは、1ドル=102円です。
2. 地区国際奉仕委員長より、「国際奉仕委員会アンケート」のお願いが来ております。
石渡国際奉仕担当部長、アンケートの回答及び報告をよろしくお願ひします。
3. ロータリー財団室より、「財団室ニュース 10月号」が届いております。(回覧)
ロータリーの補助金、プログラムへの参加、寄付増進等に役立ててほしいとのことでした。
4. ロータリーの友事務所より、「ロータリーの友」英語版の注文書が来ております。(回覧)
5. 第46回君津地方英語コンテストプログラムが届いております。(回覧)
6. 上総RC・君津RC・富津シテイRCより、週報が届いております。(回覧)

御挨拶

地区研修副委員長 諸岡靖彦様



本日 例会に参加させていただき、とても和やかな例会で楽しいひと時を過ぎました。

素晴らしいロータリー活動が 展開されていること

と、拝察いたしました。今後ともよろしくご厚誼戴きたく お願いいたします。

お昼の例会スピーチを思い出しながらお伝えいたします。

地区ロータリー研修委員会副委員長の諸岡靖彦(成田ロータリークラブ所属)です。

本日は来たる10月1日(土)に行われます「第4分区ロータリー情報研修会」に先立って、小野ガバナー補佐様及び主管クラブに ご挨拶に参りました。

当地区には毎年250名からの新しい会員が入会しますが、ほぼ同数の退会があり、会員数は横ばいの状況です。平均年齢は高齢化が進んでいます。新しい会員を定着させたい！」という青木ガバナーの強いご意向で、入会歴3～5年の新しい会員に、ロータリーの基本中の基本をしっかりと理解してもらい、新しい会員に ロータリーの根っこを張れるようなような、ロータリー情報の勉強会を分区単位で実行することが、当委員会の課題なのであります。

榎本会長のお話にもありましたが、富津中央クラブが台湾の姉妹クラブのお土産にと、成田の栗蒸ようかんを、お選びいただいた 石渡 鋼 会員、RLI(ロータリー・リーダーシップ研究会)に参加、のちに病を克服して富士山登頂を果たされた 若鍋 武良 会員、成田の大先輩であります 平山金吾 PDG の親友であり、主治医でありました 三枝 一雄 会員など、ご縁のある方々がいらっしやることに大変驚きました。見えなかったご縁に 感謝いたします。

先般の地区大会で ガバナーノミニ・デジグネイトとしてご挨拶いたしました。耳慣れない、この Designate ですが、Design-ate で「ガバナーノミニに予定された者」という意味であります。

2020年の東京オリンピックの直前、2019年7月～2020年6月が本番の任期となります。今は、当面の地区の課題に、懸命に取り組まなければなりません。

この10月1日の「第4分区情報研修会」が全14分区の皮きりであります。地区委員会のメンバーともども、一生懸命に務めますので、よろしくお願ひ致します。

卓話 「腹式呼吸」について

声楽・ボーカル講師 山田宏美様



私は、普段の仕事で歌うことが多いので、呼吸ということ意識する機会が多くなっています。今日は、皆さんの健康維持につながる『腹式呼吸』についてお話したいと思います。

歌う時の呼吸は、腹式呼吸がいいと言われていきます。歌う時だけではなく、ヨガ・気功など、トップアスリートも腹式呼吸をマスターすると言われます。やはり、冷静さや自信、身体のコントロール感覚を取り戻そうとする時に、呼吸を意識することが有効なのではないでしょうか。

腹式呼吸は、仰向けの時の呼吸です。寝る前などに確認してみてください。病気の時以外はお腹がふくらむ呼吸をしていると思います。肺の下に横隔膜があり、「腹式呼吸」の際はこの横隔膜を下げ、肺を下にふくらませることでお腹がふくらむという流れになります。呼吸には「胸式呼吸」というものもありますが、こちらは肩に力が入ったり、喉の周りの筋肉も固くなりやすいので、ぜひ腹式呼吸を身につけていただけたらいいと思います。息を吐ききることが深く吸い込むコツになります。基本的には、鼻から息を吸って口から吐きます。頭ではわかっているでもすぐに実践するのが難しい場合もありますので、何度も繰り返し続けてみてください。

腹式呼吸にはたくさんの効果があります。自律神経のバランスを整える、免疫力アップ、血行をよくするなど、健康に関係のある効果が期待できます。私たちは日々、ストレスを感じながら生活していますが、ストレスと言っても「仕事のストレス」「人間関係のストレス」以外に、「暑さ・寒さ・痛い・かゆい」な

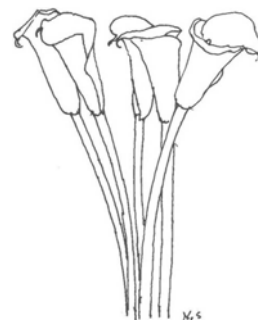
どもストレスです。最近気候の変化が激しいので、体調管理も難しいかもしれません。

ストレスのコントロール、ストレスを受け流す体質作りのためには、脳の神経細胞『セロトニン神経』を活性化することがいいと言われています。セロトニンとは、脳内のバランスを整え、気分や集中力に影響を与える物質です。朝の目覚めがしっかりしたり、心の状態を変えたり、姿勢や表情をよくするので、若々しくハツラツとした状態になります。

このセロトニンの分泌を高めるためにも『腹式呼吸』がいいということです。自律神経に働きかけ、交感神経と副交感神経の調整をしてくれます。昼間は「交感神経」が優位になり活発に行動できますが、息が浅くなります。夜は「副交感神経」が優位になり、休息モードになります。リラックスしたいときは「ゆっくり息を吐く」ことが大事です。寝る前など、意識的に呼吸を整えてみてください。

ストレスは、この自律神経のバランスを崩しやすく、体温低下・血流悪化につながり、ホルモン分泌とも密接な関係があると言われています。このように体の大切な働きに影響がでてくるということで、セロトニン神経を活性化するために何がいいか？ というと、『リズム運動』がいいということです。健康維持のためには「栄養」「休養」「運動」が必要というのは皆さんもおわかりだと思います。「運動」の中でも基本的なのは「呼吸」「歩行」「咀嚼(そしゃく)」です。「呼吸」という『リズム運動』を積極的・意識的にやる「呼吸法」がセロトニン神経の活性化に非常によいので、皆さんもぜひ実践してみてください。

健康維持のために、腹式呼吸を意識して、楽しく歌いましょう！



カラー

委員会報告

ゴルフ部会 委員 鈴木 勉



10月10日の親睦ゴルフコンペについてご連絡いたします。本日、ご案内を参加予定の皆様にお配りいたしました。が、組合せ、スタート時間等の詳細については、次回の例会でお渡しする予定です。

山田昌雄 会員



9月25日開催された、「吉野地区、福祉ふれあいの集い」14名参加へのお礼がありました。

50周年実行委員長 高橋裕之



皆さん、今日は、50周年実行委員会の途中経過報告です。9月30日で、登録を取り敢えず締め切りましたが、現在最終確認をしております。

嘉義南RCにも、10月初旬には確定をして欲しい

いと伝えました。

また、実行委員で手分けをして、分区内クラブを訪問しているところです。会員の皆様も、声を掛けられる方がいましたら、ご協力をお願いいたします。

ニコニコBOX

親睦担当委員 岡田良弘

- *千葉一利 諸岡デジグネイトを迎えて。
川柳が「友」10月号に掲載された志波会員より写真を頂いて(30名)
- 白石 廣 「吉野福祉ふれあいの集い」参加、剣舞で勇姿を見て頂いた。
- 山田昌雄 「吉野福祉ふれあいの集い」に14名が出演、ありがとうございました。
- 原田雅式 諸岡デジグネイトを迎えて
- 石渡 鋼 諸岡様に昨年嘉義南区 RC 訪問時、お土産でお世話になりました。
- 渡辺哲夫 待望の初孫が生まれました。
(名前は結羽です)
- 神子 恒 良いことがありました。
- 高橋裕之 志波さん写真ありがとうございます。
小野恒靖 諸岡デジグネイトを迎えて。
山田ボイストレーナーを迎えて。
- 若鍋武良 毎日新聞「みんなの広場」に掲載されました。
- 大網庄一郎 写真ありがとうございます。
- 渡辺 務 長期欠席して申し訳ありません。
- 榎本守男 例会が無事終わりました。

* >1.000 円 合計 27,000 円

出席報告

志波 克 出席担当部員

区分	会員数	出席	欠席	MUp	出席率
今回	31/28	23	5	1	85.71%
前回	31/30	24	6		80.00%
前々回	31/29	22	7		75.86%

