

ロータリー： 変化をもたらす

No.01179 2018.2.5 第26例会

◆本日のプログラム

2月5日
クラブフォーラム
(社会奉仕)
「岡山県の血液の現状
について」
岡山県赤十字血液センター
表町出張所「献血ルームももたろう」
管理係長 松田 清 様

◆次回のプログラム

2月19日
創立記念夜間例会
(配偶者同伴)
18:30～20:30

◆理事・役員(2017.7～2018.6)

会	長	大	饗	よし江
副	会	坪	井	雅 弘
幹	事	樋	口	芳 紀
副	幹	日	笠	伸 之
理事・S.A.A.		小	菅	英 司
副 S.A.A.		橘	高	正 剛
会	計	末	吉	賢 多
理事・職業奉仕		相	原	利 行
理事・社会奉仕		入	江	直 人
理事・国際奉仕		西	岡	貞 則
理事・青少年奉仕		嶋	井	利 典
理事・会員増強		花	房	茂 二
理事・プログラム		仲	田	錠 道
理事・親睦活動		植	田	俊 弘
理事・ロータリー財団		横	山	和 彦
直 前	会 長	岡	本	夫
次 期	会 長	竹	本	千代子



ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

地区のスローガン 「TAKE ACTION」

クラブのスローガン 「BELIEVING IN (良いことを信じる)」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ
事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階
TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288
E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ
E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

前回 1月29日の例会記録

出席の状況

会員数 54名 (内出席免除 2名) 出席者数 43名 欠席者数 11名
出席率 81.13% 前々回訂正 94.34%
欠席者 原, 岩本, 加戸, 川本, 児島, 西岡, 末吉, 鈴木, 丹治, 氏房, (渡辺)

ビジター

(岡山RC) 国際ロータリー第2690地区第9グループ IM実行委員長 岡崎邦泰 様

S.A.A.

副 S.A.A. 橘 高 正 剛

岡崎邦泰様(岡山RC): IM実行委員長として皆様にご案内させて頂きたくお伺いいたしました。

IMには是非ご参加下さいませよう重ねてお願いいたします。

大饗会長: 岡山RC岡崎様、本HIMのご案内ありがとうございます。

・本日卓話にお越し下さいました松原徹様、随行的名畑様お忙しいところありがとうございます。よろしくお伺いいたします。

樋口幹事: 本日外部卓話、松原様よろしくお伺いいたします。

仲田会員: 松原様、名畑様、ようこそ北西RCへ!!本日の卓話「健康につながるヴォイストレーニング」をしっかりと学び、いつも歌いきれないカラオケの点数を少しでも上げたいと思います。

小松原会員: ご報告が遅れました。2月22日(休)の歴史同好会のテーマは「岡山の干拓と青江うなぎ」でお話させて頂きます。よろしくお伺い致します。

日笠(常)会員: お花のお礼。結婚して26年たちました。お花を頂き玄関に飾っています。ありがとうございます。

橘高会員: 前回お休みを頂きました。小菅会員スマイル報告をして頂きありがとうございます。スマイルします。

7件 22,000円 (累計 837,000円)



会長報告

会長 大饗 よし江

・万物を喜ばせる「雪」。雪が舞い落ちる形は美しいもので、童謡「雪」でも雪が降るとイヌは喜んで庭を駆けまわることになっています。雪には生物を感動させる美しさがあるようですが、現実はこのところ一級の寒気団に見舞われている状況を毎日のニュースで見る限り、もう雪はどこかへ飛んで行ってほしいと願うばかりです。この岡山での住まいにあらためて感謝あるのみです。

・昨日、優勝した栃ノ心の純粹さ、心の温かさに大半の人々が感動し、遠く8,000km離れたジョージアで生を受けた青年の偉大さに頭が下がりました。



幹事報告

幹事 樋口 芳 紀

① 2月のロータリーレートは1ドル=110円です。

② ガバナー事務所より、2020-21年度ガバナーとして岡山西ロータリークラブ菊池捷男(きくちとしお)氏が正式決定しましたとの宣言書が届いております。

③ ロータリー日本財団より、確定申告用寄付金領収証が届いておりますので配付いたしました。

④ 米山記念奨学会より、確定申告用領収証が届いておりますので配付いたしました。

⑤ 日笠常信会員に2018-19年度国際ロータリー第2690地区インターアクト委員会委員の委嘱状が届いております。後ほど会長よりお渡しいたします。

⑥ 創立記念夜間例会のご案内を配付しておりますのでご出席くださいますようお願いいたします。

⑦ 他クラブ週報を回覧いたします。



第8・第9グループインターシティ・ミーティング(IM)開催のご案内

岡山RC IM実行委員長 岡崎 邦泰 様

みなさん、こんにちは。岡山RCから参りました岡崎でございます。3月18日(日)、美作RCさんと岡山RCがホストを務めさせて頂きまして、今年度の第8・第9グループ合同IMを開催させて頂く予定です。本会議、懇親会の日程についてはご案内させて頂いております通り、変更はございません。



県北での開催の為、天候が気になりますが一人でも多くの皆様にご参加いただけないかと考えておりますので、どうぞ皆さま、よろしくお願い致します。

○本 会 議 美作文化センター 美作市湯郷826-4

○懇 親 会 湯郷グランドホテル 美作市湯郷581-2

2018-19年度国際ロータリー第2690地区 インターアクト委員会 委員 委嘱状

日笠 常信 会員へ

2018-19年度国際ロータリー第2690地区

インターアクト委員会 委員の委嘱状が届きました。



例会プログラム

外部卓話

「健康につながるヴォイストレーニング」

NPO法人音楽の砦、日本福祉文化学会理事 ヴォイストレーナー 松原 徹 様



○声を出す、言葉を発することの効果

私、松原徹は医療・福祉の専門家ではありません。あくまでも「文化である音楽を提供した結果に福祉が生れる」というスタンスを崩さずに、松原徹ヴォイトレ塾なる心と体の健康講座を行なっています。この度の御例会における講話では25年になる私のヴォイストレーナーとしての実体験に基づいた話をさせていただきました。

○中心的話題にしたパタカラ体操について。

パタカラ体操とは介護の世界ではおなじみの誤嚥予防のための体操です。食べこぼし予防の「パ」、口の中の食べ物を取り込みやすくするための「タ」、飲み込みをスムーズに行うための「カ」、舌の総合力を上げるための「ラ」として用いられていますが、我々これから高齢者になっていく者にとっても大変役に立つ体操として知られています。

○基本に基づき私なりにパタカラ体操を解説させていただきます。

- ① 「パ」=表情筋、特に頬が下がり、ほうれい線が深くなる老け顔の予防のために唇・口輪筋を鍛えましょう!「パ(pa)ピブペポ」
- ② 「タ」=最近のメイクテクニックは素晴らしい。別人のように顔を作ることが出来ます。しかしごまかせないのが言葉。特に舌の前部分・前舌の動きが悪くなると空気が漏れて「シューシューシュー…」。だから言葉のアンチエイジングのために前舌を鍛えましょう!「タ(ta)チツテト」。
- ③ 「カ」=加齢と共になぜか顔が大きくなったような…。アゴの肉が下がり、顔と首の境目がなくなるためです。顎を引き締め、小顔をめざすために後舌を鍛えましょう!「カ(ka)キクケコ」
- ④ 「ラ」=先日(平成29年現在)全国の平均寿命ランキングが発表されました。我岡山県は女性が長野県に続いて2位、男性は滋賀県をトップに13位と長生きである事がわかりました。これは喜ばしい事ですが、反面認知症と言うリスクを背負っているのです。そこで役に立つのが「ラ」。認知症予防のツボを刺激しましょう!「ラ(ra)リルレロ」

声を出す・歌を歌うことを訓練することは、単に芸事を学ぶのではなく、健康にそして幸せに生きていくことの術を学ぶことにつながると私は思っています。ご清聴ありがとうございました。

クラブ情報

親睦活動委員会

親睦活動委員会委員長 樋田 道弘

この2月で、我が岡山北西RCも創立27周年を迎え、本年度の『創立記念夜間例会』を下記の通り開催いたします。当日はアトラクションの用意をしております。会員の方はもちろん、奥様にもお越しいただき楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：平成30年2月19日(月)18:30～

場 所：ホテルグランヴィア岡山4F 「フェニックスの間」



友好クラブ

友好クラブ委員会委員長 岡本 浩三

○京都朱雀RC創立25周年記念式典・祝宴

日 時：平成30年3月21日(水・春分の日)

場 所：リーガロイヤルホテル京都2F「朱雀の間」

京都市下京区東堀川通り ☎075-341-1121

ゴルフ同好会

ゴルフ同好会幹事 鈴木 一生

○第280回ゴルフコンペ 日 時：平成30年3月11日(日) 集合時間 9:00 a.m. スタート10:16 a.m.

場 所：倉敷カントリー倶楽部 倉敷市二子1943

○第281・282回ゴルフコンペ 日 時：平成30年4月21日(土)／4月22日(日)

場 所：グランディ鳴門ゴルフクラブ(エキシブ鳴門)

徳島県鳴門市北灘町折野字大川筋182

歴史同好会

歴史同好会幹事 岡本 和夫

○第16回定例会

過日、ご案内いたしましたが、開催日につき変更が生じたので、再度お知らせいたします。多数のご参加をお待ちしております。

日 時：2月22日(木) 18:30より

場 所：割烹津山

講 師：小松原隆代会員

演 題：「岡山の干拓と青江うなぎ」

メ 切：2月19日(月)

2月お祝い行事

会報部会

会報部会委員長 森本 剛仁

本日配付の「ロータリーの友」を読んで下記のキーワードの記事、おもしろいです／心に残りました。

○毎週火曜日朝7時30分例会スタート！

○ロータリー歴50年

○ロータリアンが主人公の映画

○戦争と平和

例会情報

本日のメニュー（2月5日(ヘルシーメニュー)）

井 鱈の照焼き丼(五穀御飯 別猪口 とろろ芋 刻み大葉 茗荷 もみ海苔)

小鉢 茄子煮浸し 糸花鰹

温物 蕪の蟹身餡掛け 梅人参 絹さや 絞り生姜 赤出汁 香物 三種

次回のメニュー（2月19日）

創立記念夜間例会 特別メニュー



前回メニュー(1月29日)：えびめし風ピラフ