

前回3月11日の例会記録

出席の状況

会員数 50名(内出席免除 3名) 出席者数 39名 欠席者数 11名

出席率 79.59% 前々回訂正 87.76%

欠席者 藤原, 福元, 樋口, 日笠, 川本, 木本, 小橋, 永見, 高橋(裕), 槌田, (平野)

ビジター

中村 有作 様〈岡山岡南RC〉

S.A.A.



中村有作様(岡山岡南RC):岡山岡南ロータリークラブの中村です。本日はよろしくお願いします。岡山北西ロータリークラブソングがあることに感動しました。



平松会員

東日本大震災の犠牲者のご冥福と被災地の復興を祈念いたします。上京中にこの震災に遭遇し、生かされている身の有り様を自問しています。



竹本会員

万代京央子様、本日は大変お世話になります。とっても楽しみにしています。お笑いになる様スマイル致します。

以上,3件 12,000円(累計 889,000円)

会長報告

会長 西山 隆三郎

- ・会長報告の場では、本来はロータリーに関する情報を発信すべきところですが、先週は木曜日から東京に出張がございました。東京は、風が強く、黄砂や花粉も多く飛んでおりまして、岡山に帰ってまいりますと、東京と温度差がありました。皆さまも体調を乱されぬようご注意ください。
- ・本日の卓話のゲストであります万代京央子様は、私のかかりつけの皮膚科の先生からご紹介いただいた方です。皮膚の病気の原因には、ストレスが多いそうです。本日のプログラムのテーマである「笑いで癒やしを」ということで、最近禁煙をされている花房会員をはじめ皆さんにもご参考になるかと思ひましてお招きさせていただきました。

幹事報告

幹事 相原 利行

- ・本日、午後6時半より、後期のクラブ協議会を、滝澤ガバナー補佐及び大塚ガバナー補佐随同幹事をお迎えして開催いたします。各委員長・部会長の方のご出席をお願いいたします。
- ・前回のクラブ協議会において、滝澤ガバナー補佐よりクラブ細則を整備するようご指摘をいただきました。既に理事役員会におきましては、改正後のクラブ細則の承認をいただいておりますが、クラブ総会のご承認をいただく必要があります。つきましては、6月の第1例会に上程させていただきますので、よろしくお願いいたします。
- ・河田親睦委員会委員長より、4月8日の「花見夜間例会」開催のご案内を配布いただいております。いつも会場が異なっておりますが、ご出席のほどをお願いいたします。

例会プログラム

外部卓話

「笑ってストレス発散!! 元気な会社にしましょう。(笑いヨガ)」

笑い癒しのネットワーク 代表世話人

岡山笑いヨガクラブニコニコ星の会 代表 万代 京央子 様



笑う門(顔)には福が来る(脳に笑う回路を作りましょう)

私たちはストレス社会の中に生きていっているとされています。病気も多いです。笑いが体に良いとわかっていても、辛くて苦しくて笑えない時ありますよね。そんな時作り笑いをしてみませんか。(私たちの体は作り笑いも本当の笑いも区別付かないのです。)手でほっぺたを押し上げ口角を上げただけでも笑っている効果があり、また気分も変わると科学的に分かっています。笑って免疫力の向上・ストレスに強い精神力を作り、そして心身共に癒しを感じて頂きたいと思います。

岡山県は平均寿命は長いけれど健康寿命が短いと言われております。岡山県は全国47都道府県中29位で

73.48歳とのこと。全国平均は73.62歳で多少下回っています。しかし平均寿命は86.49歳で全国では4位と上位にいます。平均寿命と言うのは人間の生涯において健康な状態の時期を言います。(山陽新聞「新・地域考オピニオン」により)やはり元気で長生きしないとね。私は地元岡山県から元気になりたい!!と、笑う健康法(笑いヨガ)を企業研修、老人施設や医療現場、市民講座、様々なイベント・コラボ他で広める活動しております。そして、笑う事のない人がにっこりして下さる時のあの嬉しい気持ち、あの快感をみんなでシェアしたい!笑いヨガの資格を生かして少しでも多くの人に、健康な人生を楽しんでもらう方法を伝えたい。いろんな方々と一緒に笑いたいそしてみんなで一緒に幸せになりたい。と願っております。

コミュニケーションの苦手な方にもお勧めいたします。

★講演内容 みんなで笑って楽しい人生に バーンアウト解決、やる気UP

- ① 綺麗な姿勢の作り方、また保ち方(万代京央子流)
(姿勢が良いと体にたくさん酸素が体に入り、体液も循環しやすい)
- ② 笑う事の大切さ(効果)のお話
美味しく食事を食べる為にも日頃からの笑う事が必要
- ③ 一緒に楽しく笑って、脳に笑う回路を作る練習をします
(脳に笑う回路があれば、苦しい時・辛い時に助かります)
- ④ 一緒に楽しく笑って、脳を活性化させ免疫力や自己治癒力を高めましょう

童心に戻って楽しみましょう



クラブ情報

ガバナー補佐訪問クラブ協議会



日時：平成25年3月11日(月) 18:30~20:30 場所：ホテルグランヴィア岡山3F「パール」
RI第2690地区第9グループ 滝澤輝治ガバナー補佐 大塚祥文ガバナー補佐随員幹事

中国シル印刷最優秀コンテスト
世界ラベルコンテスト レタープレス部門
印刷業界の技術力などで微妙に色合いが変わる特殊インクを重ね、ラベルコンテストで、植物のつるの模様を中国シル印刷(岡山県山陽郡北長瀬町)のフルーティなインクで表現したという。出品作がレタープレスのコンテストは日本、最優秀賞に選ばれた。欧州、米国などの業界受賞したのは、マ9団体は毎年開催。今年回も米国で開かれ、22回果実を使ったゼリー菓あり2月、入賞が発表された。中国シル印刷の最優秀賞は10点目、西山隆三部長は「高度な技術とデザインが世界に認められた。今後も独創的な印刷物を手掛ていきたい」と話して技術とデザインが世界に認められた。今後、

▲山陽新聞 3月6日(水)掲載

▶JALグループ機内誌「スカイワード」3月号掲載

JAL国内線ファーストクラスのおもてなし
日本各地の名店プロデュース機内食

岡山県「日本料理 穂浪」
～「晴れの国おかやま」から春爛漫のおもてなし～ JAL FIRST CLASS

JAL国内線ファーストクラス機内食「お祝い」
日本各地の名店プロデュース機内食「お祝い」
10日替わりでご提供いたします。その地域ならではの旬のおもてなしを、

第22弾

機内食「お祝い」
日本各地の名店プロデュース機内食「お祝い」
10日替わりでご提供いたします。その地域ならではの旬のおもてなしを、

日本料理 穂浪
岡山県岡山市北長瀬山陽町2-1
TEL:0864-221-8290

国内線ファーストクラスの情報は www.jal.co.jp/firstclass/okaya/

JAPAN AIRLINES

「中越の先人を偲ぶ旅」② 平成25年2月9日～11日 岡本 和夫 会員

関越自動車道を前述の奇兵隊との戦場「朝日山」を左遠くに望みながら、小千谷まで上り、越後そば「へぎそば」を食した。その後長岡ICから西進し、西山の「田中角栄記念館」を訪ねた。昭和21年、戦後初の総選挙は大選挙区制で行われたが、田中（1918～1993）は落選。次の選挙は中選挙区制であったが、眠る暇もないほど新潟三区を回ったという。越山会の活動方針に「貧困からの脱出」を掲げ、魚沼地方などの辺境の地に支持基盤を広げていった。目白御殿の事務所の応接室を再現した部屋には、日中国交正常化当時の会談模様の写真が展示されていた。今は「田中直紀・真紀子」の表札のかかった旧宅の前を通り過ぎ、三条市街から五十嵐川をさかのぼって、今夜の宿の三条市「越後長野温泉」（旧下田村）に到着した。宿は守門川のほとりに建っており、ここを遡れば八十里越である。かまくらを体験、まさに豪雪で、一晩に50cm近い積雪であった。

最終日は五十嵐川の白鳥飛来地を訪ねた後、大漢和辞典の編纂にご尽力された諸橋轍次（1883～1982）の生地・記念館を訪ねた。氏は「訓導さま」と地元で呼ばれた父のもとで漢学の素養を積み、新潟師範から東京高等師範に進み、「行不由径」の志で漢学研究・漢和辞典編纂の道へ進まれた。「大漢和辞典」全13巻は、親字数5万、語彙数50万、総ページ数1万5千の世界最大の漢和辞典といわれている。

再び五十嵐川を下り、三条・燕市街を抜け、次男の居住地・勤務地を見て回り、弥彦山の麓に広がる越後平野の「はせ木」と呼ばれる稲架を見た。日本海に近く、北西の風が雪を舞い上がらせる。正面に弥彦山・多宝山その北には角田山が連なり行く手を阻んでいる。弥彦山の麓にある越後国一宮弥彦神社は旧国幣中社で、「天香山命」を祀っている。

燕三条は刃物、洋食器の生産で有名である。町工場が随所にあり、大規模な流通センター・工業団地もある。センターの一角にアウトレットがあり、台所園芸用品がかなりの格安で販売されていた。燕で洋食器が生産され始めたのは1914年（大正3年）だといわれる。江戸後期から、和釘、煙管、矢立、銅器などの生産が盛んであったが、第一次世界大戦により原料銅が急騰し、売れ行き不振に陥っていった。一方欧州では戦争物資の生産が優先され、洋食器類が不足するようになっていた折、東京や堺の商社の依頼で試作。当時はロシア向けに製造を開始したという。

燕三条駅から上越新幹線に乗り、一路東京に向かった。上州に入ると、晴天が広がり、脊梁山脈を境とした気候の違いを実感した。先人の遺徳を偲びながら空路岡山に帰着した。



例会情報

本日のメニュー（3月18日（ミリオン和食））

御寿司 虹鱒叩き親子寿司(いくら醤油漬け 大葉 つくね芋 温玉 姫赤茄子 檸檬 胡瓜 豆苗 洗葱 煎り胡麻 ガリ)

別千代口 岡山県産 昔醤油 小鉢 黄唐草角鉢(切り干し大根 鶏 人参 薄揚げ セルフィーユ)
御椀 鯛潮汁(若芽 葉山椒)

次のメニュー（3月25日）

キノコと根菜野菜のブイヨンベース スズキのボワレ トマト、ケッパ、パセリのエッセンス
ミックスグリーンサラダ 抹茶のプディング 柚子蜜のジュレ ミルクジェラート レモンのチップ添え
コーヒー ホテル特製パンとバター