第2660地区

WEEKLY REPORT

大阪船場ロータリークラブ

OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

創　立　昭和63年(1988) 5月23日
事務所　大阪市中央区西心斎橋1-7-3(〒542-0086) 北炭屋町ビル
Tel.(06)6244-1008 Fax.(06)6244-1010
Web: http://sembarotary.club/ E-mail: semba@cocoa.ocn.ne.jp
例　会　毎週月曜日・12時30分
ホテル日航大阪 Tel.(06)6244-1111
会長：澤田　宗久　幹事：岡本　茂　会報広報委員長：日比　敬史

四つのテスト／言行はこれに照してから
Ⅰ．真実かどうか　Ⅱ．みんなに公平か
Ⅲ．好意と友情を深めるか　Ⅳ．みんなの為になるかどうか

第1212回　例会　2015年（平成２７年）9月14日

本日のプログラム　（本日のプログレス　岩崎　寿英　副ＳＡＡ）

- **ロ-タリ-ソング**「奉仕の理想」
- **会長の時間**　◎ **幹事報告**　◎ **委員会報告**　◎ **ニコニコ箱報告**　◎ **出席報告**
- **クラブフォーラム**「青少年奉仕部門」 溝畑　史子　委員長　～14:00

前回（９月７日）例会記録

・秋
・秋の夜半
・一週間

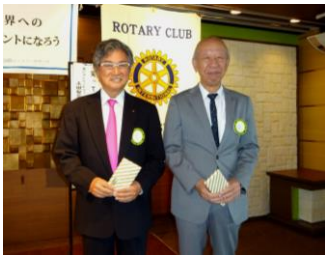
◇プログレス　北野　克己　ＳＡＡ

1. 来客紹介　高階　貞男　親睦委員

ゲスト:2名　地区外:0名　地区内:2名　合計:4名
ゲスト:NPO法人　遠野山･里･暮らしネットワーク　会長　菊池　新一　様
ゲスト:笑いコンシェルジュ　上田　梨花子　様

2. 9月お誕生月会員お祝い

澤田　宗久　会員　（9月　1日）
カンタトーレ　ドメニコ　会員　（9月　6日）
松永　修　会員　（9月　6日）



3. 会長の時間　澤田　宗久　会長

今日から新入会員の長沼斉寿(よしひさ)様がお見えになっておられます。後程、入会式を執り行いますので、宜しくお願い致します。

交換留学生のジョシュア君が9月1日から今宮高校に入学されました。又、日本語学校にも通っておられます。フェイスブックでは、道頓堀や住吉大社に行ったり、キムチ鍋を食べている様子が掲載されていて、来日してから日本を楽しんでいる様子で一安心です。

9月3日(木)に戦略委員会の初会合を開きました。これは、2660地区、立野純三ガバナー方針の一つであります。

今後の大阪船場RCのあり方は、全員参加の使命を持ち地域においても世界においても認知される人道的奉仕活動を行うクラブを目指すと言う未来像に向けてどう取り組むべきか、長期ビジョンの戦略計画について、色々と活発な意見が出て、大変熱が入り有意義な会合でありました。

戦略計画委員会の構成メンバーは、委員長　澤田宗久会長、副委員長　清水清一パスト会長、委員　新川晃生会長エレクト、伊藤清一副会長、小島常男パスト前会長、アドバイザー　中村一、塩尻明夫、幹事　岡本茂であります。

この会は毎月1回理事会の後から夕方に会議を開くことになりましたので、構成メンバーの皆様、宜しくお願い致します。

新規会員の増強に努める、会員の育成、質の向上、中身が大切であり全会員参加の活動を行うのが重要と考えています。

メンバー一人一人が増強委員長になった気持ちで頑張って下さい。

目標50名を目指しています！！

4. 新入会員ご紹介

岡本真太郎会員ご推薦で入会された長沼斉寿会員に澤田会長よりエンブレムが授与されました。

5. 授与式　NPO 法人山・里・暮らしネットワーク　会長　菊池　新一　様

本日は、NPO 法人　遠野山・里・暮らしネットワークの菊池代表に例会にお越頂き、東日本大震災被災者自立支援事業として、地区補助金を活用した支援金を澤田会長より授与して頂きました。

6. 委員会報告

◎　海外交換留学生プロジェクト　小島　常男　委員

9月1日留学先の今宮高校にジョシュア・シェクター君を紹介し、担当の吉田範子教諭と共に校長、教頭とお会いし、その後2年3組に入ることが決まりました。

午後から日本語学校へ行きましたが、初級程度の日本語は十分話せるので、英会話スピーチなど必要なときに個人レッスンを受けることにし、今宮高校で学生生活を送ることになりました。

7. ニコニコ箱報告　中村　一　親睦委員長

岩崎　会員‥‥本日卓話よろしくお願いします。皆さん「笑って元気」になりましょう。

長沼　会員‥‥本日より入会となります。どうぞ宜しくお願いします。

澤田　会員‥‥長沼斉寿さん、ようこそ船場 RC に入会していただきました。ありがとうございます。
今後の活躍を期待しています。

岡本(茂)　会員‥‥長沼さんの入会を歓迎いたします。

小島　会員‥‥長沼会員入会おめでとうございます！

松谷　会員‥‥遠野山・里・暮らしネットワーク代表菊地新一さん、ご出席頂きましてありがとうございます。
今後共よろしくお願いします。

片岡、宮原、平山、沖、新川、清水、杉浦、大磯、渡辺、松永、俣野、井澤、斎藤、中川、中村、藤野、大嶋、岡本(真)、甚田、伊藤、
各会員‥‥長沼斉寿会員の入会を歓迎して！

澤田、カンタトーレ、松永、各会員‥‥9月お誕生月会員

俣野、岡本(茂)、松永、大磯、各会員‥‥9月創立記念日

岡本(茂)　会員‥‥9月結婚記念日

8. 出席報告　北野　克己　ＳＡＡ

会員総数　39名　出席率計算会員数　39名　出席会員数　32名　出席率　82%

第1208回(8月10日)　修正出席率　89%

9. 卓　話　「笑って元気」　笑いコンシェルジュ　上田　梨花子　様

笑いは健康にいいとは知っているけれど…

毎日面白い楽しいことってそんなにないよね…

知っていますか？　笑うから楽しくなるってこと！！と、いうことで、「笑いヨガ」の体験をしました。

大人が一日笑うのは15回程度、それに対して子供が笑うのは200回！

笑いヨガは笑いの健康体操。ジョークやユーモアなどを使いません。

はじめは体操として笑いますが、みんなで笑っているうちに笑いが伝染して、ほんとうの笑いに変わっていきます。「笑いの体操と「ヨガの呼吸法を組み合わせたので「笑いヨガ」と呼ばれています。

たっぷり酸素をとりいれることができるので健康と活力を実感することができます。

「体操として笑っても「本当におかしくて笑っても」身体は区別できない、身体と心への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいています。笑いヨガは、1995 年インド ムンバイで内科医マダン・カタリアが考案しました。

今や 70 ヵ国以上で健康体操として実践されています。

「笑い」の効果

○ストレス解消、うつ症状の緩和　○血圧・血糖値の改善

○痛みの緩和　○自律神経のバランスを整える

○NK細胞の働きの正常化(免疫力の向上)

○自己治癒力の向上

○腹式呼吸による血流改善

笑いコンシェルジュ 梨花子

笑えなくても大丈夫！あなたに合った笑いのスイッチをオン！！「笑いヨガ」と「表情筋セラピー」で心と体を元気にします！

パニック障害とうつ病を表情筋セラピーと笑いヨガで克服した経験と、悪性リンパ腫を笑うことで消してしまった経験を「笑い」を通してお伝えしています。
自然の中で笑う「大阪城公園笑いヨガクラブ」、アットホームな「塚本笑いヨガクラブハハハの会」を主宰していますが、セッションに「家でも笑おう！」コーナーを必ず作り日々の笑いをご案内しています。いずれのクラブも必ずと言ってよいほどリピート参加していただき、心と体が喜んでいるとのご感想をいただいています。TV、ラジオ、朝日新聞、日本経済新聞などメディアにも取り上げられています。

表情筋セラピーでは、表情筋と脳との関係を学びイキイキとした自分を取り戻していただく講座や『アンチエイジング５０歳からの表情筋トレーニング塾』などを開催しています。
笑いヨガ、表情筋セラピーの出張講座、『笑いヨガリーダー養成講座』、『ハッピースマイルインストラクター養成講座』なども随時開催しています。

9月度理事会報告

平成27年9月7日（月） 於：日航ホテル大阪 13:40～14:40

（議 案）

1. 8月度会計報告

異議なく承認された。

2. 年次監査について

誠実・適切と認められ、異常はありませんでした。（甚田会員）

3. 交換留学生の件

スケジュールの確認と予算が承認された。

4. 秋の上級ライラの件

例年通り３名を登録し、３人×6,000円＝18,000円を納入する。

☆9月28日例会予定

・バリ島帰国報告