



TOKYO
ROPPONGI
ROTARY CLUB



Weekly Report

「和気藹々」一笑顔で元気に六本木らしくー

東京六本木ロータリークラブ会長
平成30年12月10日発行 第585号
2018・2019年度 No.17

本日のプログラム

平成30年12月10日
クラブ協議会 半期を振り返って
場所 グランドハイアット東京

クラブからのお知らせ

平成30年12月3日

会長挨拶

皆さま、こんにちは。

本日は、先ほどご紹介いたしましたとおり、ローターアクトの地区役員の皆さんが例会訪問に来てくださいました。良い機会なので少しローターアクトについてお話ししたいと思います。世界で初めてローターアクトクラブが誕生したのは、1968年3月11日 ノースシャーロットローターアクトクラブで、今年3月に創立50周年を迎えました。そして日本初のローターアクトクラブは川越RCが提唱する「東京国際大学ローターアクトクラブ」が1968年6月1日に誕生いたしました。現在川越ローターアクトクラブと名称を変更し活動をしています。東京も北部の第2580地区に同年12月3日東京江東ローターアクトクラブが誕生し、その5日後12月8日に私たちの地区にも東京府中ローターアクトクラブが誕生いたしました。この府中ローターアクトクラブが今週末50周年を迎え記念式典が開催されます。

現在地区内に14クラブ、PBGに2クラブ、合わせて16クラブございます。18歳から31歳までの青年男女がロータリークラブの真の「奉仕のパートナー」として、またロータリーファミリーの重要な一員として積極的に活動しています。皆さまの周りに素敵な青年男女がいっぱいありましたらぜひご紹介いただければと思います。

最後に一言今年度地区代表にご挨拶をいただきたいと思います。

上野要平君よろしくお願いいたします。



〈本日例会訪問してくださったローターアクト地区役員の皆様〉
国際ロータリー第2750地区

- 2018-2019年度地区ローターアクト代表 上野 要平君
- 2019-2020年度地区ローターアクト代表 天野 景太君
- 2018-2019年度ローターアクト地区年次大会実行委員長 輿石 昌希君
- 2018-2019年度ローターアクト地区東分区代理 高橋 耶真人君
- 2017-2018年度ローターアクト地区東分区代理 羽田 克萌君

ありがとうございました。皆さまの益々のご活躍を心からお祈り申し上げます。

(記:齋藤会長)

幹事報告

本日の幹事報告は、2点スケジュールのリマインドです。

1. 本日例会終了に年次総会がございますので、東京六本木ロータリークラブ会員の方はそのままお残り下さい。年次総会終了後に今年度理事会、次年度理事予定者会議が4階ラベンダーにてございます。今年度理事並びに理事会構成メンバー、次年度理事予定者の皆様はお集まりください。
2. 12月10日(月)クラブ協議会で、「半期を振り返って」としてご報告戴きます。各委員長は1～2分でこれまでの活動の報告をして頂きますので、ご準備をお願い致します。委員長がご欠席の場合は副委員長をお願い致します。なお、当日は活動方針をご持参下さい。

(記:柏原幹事)

年次総会報告

12月3日例会終了後、2018-19年度東京六本木ロータリークラブの年次総会が執り行われました。

柏原幹事により、開会の宣言と根拠規則、定足数の確認があり、出席33名で50名の会員中三分の一以上の出席があり総会が成立することが確認されました。

その後、齋藤会長が議長として議事を進行、クラブ細則第1条第1節の定めによる2019-20年度理事候補者並びに次々年度会長候補者の承認の件につき、候補者各位については10月29日の例会時に会員の皆様へ掲示済みであり、告示後異議申し立てがない旨を述べられ、満場一致で承認・可決され、年次総会を閉会致しました。

なお、選出された理事は以下の通りです。

告示

次年度(2019年7月1日～2020年6月30日)

理事候補者 敬称略・五十音順

安部 義彦
角山 一俊
柏原 玲子
片岡 雅敦(幹事候補者)
高柳 公康
松島 正之
森 佳子
安井 悦子(会長候補者)
山中 祥弘

次々年度 (2020年7月1日～2021年6月30日)

会長候補者 敬称略

高柳 公康

2018年10月29日

(記:柏原幹事)

第1回理事予定者会議議事録

平成30年12月3日

日時： 2018年12月3日(月)14:00～14:30

場所： グランドハイアット東京4F「ラベンダー」

<出席者> 安井、高柳、安部、片岡、柏原、松島、森、山中、齋藤、鈴木、谷口、浅田、篠塚、渡辺

(敬称略)

【審議事項】

- 次年度会長候補者を次年度会長として選出する件
 - 当クラブ細則第1条第2節第①項に従い、安井悦子氏を次年度会長として選出する事が承認された。
- 次年度副会長・幹事・会計・SAAの選出に関する件
 - 当クラブ細則第1条第2節第②項に従い、安井次年度会長より以下の通り次年度副会長、幹事、会計、SAAが選出され、承認された。
副会長：高柳 公康、安部 義彦
幹 事：片岡 雅敦
会 計：小笠 裕子
SAA : 小篠 ゆま
- 監事選出に関する件
 - 当クラブ細則第1条第2節第⑤項に従い、安井次年度会長より以下の通り監事が選出され、承認された。
監 事：齋藤 明子
- 副幹事・副会計・副SAAの選出に関する件
 - 片岡次年度幹事より以下の通り副幹事、副会計、副SAAが選出され、承認された。
副幹事：鈴木 聡子、谷口 郁夫
副会計：中川 勉
副SAA：安部 義彦、今村 道子、角山 一俊、三田 大介、山本 章博

5. ソングリーダーの選出に関する件

- 当クラブ細則第1条第2節第⑦項に従い、片岡次年度幹事より以下の通りソングリーダー、副ソングリーダーが選出され、承認された。

ソングリーダー：劔物 美紀子

副ソングリーダー：角山 一俊、苅田 吉夫、マウラー・ピー・リード

以上

(記:片岡次年度幹事)

卓話『「声」から心身を健やかに～響きのアンチエイジング～』

平成30年11月26日

ヴォイスデザイントゥービーワン 代表 ヴォイストレーナー 嶋貫 郷子様

本日は響きから心身を健やかに若く保つ秘訣をお伝えしたいと思います。

アレルギーにより体調を崩した時期に、呼吸や発声をしっかり習うことによって健康になるのではないかと母の勧めがきっかけとなり、声に携わるようになりました。呼吸や身体の調整によって本来の声を取り出ししていくというボイストレーニングの方法で、熊本と東京を拠点に、皆さまの声のお手伝いをさせていただいております。

難しい条件のもとで正確性を求められ、心理的にも肉体的にも喉にも負担が大きいニュースキャスターには、声のメンテナンスをお伝えしています。若手芸人の養成所では、舞台上上がった時、皆さまを引き付けるような声の力を取り出してほしいというオーダーがあります。ミスユニバースなどのコンペティターは、内面の美しさをしっかりと表現していく必要があり、社会的な活動の場面で自分の考えをしっかりと述べ、表現する力のお手伝いをしています。加えてご年齢とともに声が出にくくなった方や心理的にお話をすることが難しい方、また学校に行くと十分に表現ができないお子さんなど、声に関しての様々な要望が多くなっています。

声の悩みや皆様が求められるニーズはそれぞれですが、私が共通して大切にしていることは、本来の響きを取り出すこと、そして健康な声であることです。声は、骨格や育った環境、家族の影響などいろいろな要素がありますが、十人十色の声をしっかりと魅力として引き出していくことを大切にしています。そして健康な声は、自身の気持ちを支える面でも大切です、周りの方もその声を聞いて元気になり、人を引っ張っていく力になるとと思います。

発声するための器官である声帯に話すことや歌うことをすべて任せてしまうと、喉を傷める原因になります。お寺の鐘を突いた時の響きや、太鼓をたたいた時の空気の振動と同様に、人間は聴覚上、耳だけではなく皮膚組織でも声を感じています。このように本来の声というのは喉だけではなく身体に響かせた声があります。呼吸や身体を整え、身体に響かせる発声方法によって、本来の声を取り出ししていきます。

人間の身体は、声を出すという意味では楽器のようなものですが、楽器の音の鳴りや響きが良くなるためには何が大切でしょうか。演奏者の姿勢、呼吸、そして楽器の向きです。これはまさに声に関しても同じことが言えます。立位で横から見た時に、耳・肩・腰・膝・踝が一直線になる姿勢、正面から見た時に、耳・肩・膝・踝が一直線になる姿勢

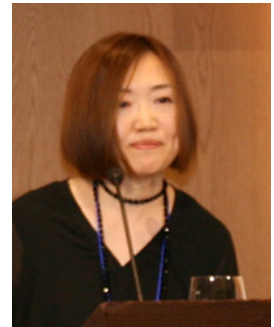
「ニュートラルポジション」が大切です。腹式呼吸は吐く息が強い呼吸ですが、お腹は呼吸によって付随して動くため、力を入れて動かす必要はありません。お腹の中に風船があることをイメージすると、内側からの力で呼吸の量を増やしていくことができます。入っていく力、吐く力、内側の吸う吐く力がとても大切です。そして下半身はしっかりと立ち、上半身の軸をまっすぐな状態で立つために、背中の僧帽筋と肩甲骨の可動域を意識して胸を開きます。本来は頭のてっぺんからつま先までの調律、そしていろいろな筋肉の調整が必要ですが、この姿勢・呼吸・胸を開くという3つは簡単にできますので、是非トライしてください。

喉のケアとベ口の力も大切です。ベ口の力を抜き下の歯にのせることで、ベ口の奥の喉の力が抜けます。そのまま声を出すと低い声が出ますが、そうすることで舌下腺から唾液が出やすくなり、乾燥や冷え、ほこりなどの影響を受けやすい声帯を緩め、自分の力で声の若さを取り戻すことに繋がります。またマイクをお持ちになる機会がある場合、マイクを握らずに手首を開放することで声を出しやすくなります。日々の中では是非実践してください。

生まれ持ったの声は変わらないのではないかと考える方もいらっしゃいますが、実は声ほど変わるものはありません。トレーニングをすることにより、健康になり、本来の声を取り出ししていくことができます。その声で自分自身を健康に支えられることももちろんですが、周りの方を勇気づけ、引っ張っていく力になるとと思います。

声を健康に保つことをひとつの観点としてお持ちいただけたらと思います。

ありがとうございました。



ニコニコBOX情報

汪 婉様

卓話謝礼をご寄付下さいました。

宇佐見 千嘉さん

本日は大使夫人汪婉様ようこそおいで下さいました。卓話を楽しみに致しております。

高柳 公康さん

スキーシーズンになりましたが、今年は雪が少なくて…年末ですが皆様お体に気をつけて下さい。

杉本 潤さん

寒いですね。

大橋 裕治さん

汪婉さまの卓話を楽しみにしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

森 佳子さん

汪婉さま、本日は本当にお忙しい中、卓話をお引き受け戴きまして有難うございました。お話し楽しみにしております。

中川 勉さん

今日はあたたかいですね。

角山 一俊さん

汪婉様、本人の卓話ありがとうございます。楽しみにしております。

荻田 吉夫さん

師走になりました。汪婉様本日の卓話を楽しみにしています。

柏原 玲子さん

汪婉様、本日の卓話楽しみにしております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

深田 宏さん

大使夫人汪参事官のおいでを心から歓迎させていただきます。

浅田 豊久さん

ローターアクトの皆様ようこそお越し下さいました。

12月3日 合計 92,000円 累計 747,000円

12月3日のお食事



12月3日の例会出席率(暫定)

- 会員の例会出席数(出席率) 33名(69%)
- ゲスト・ビジターの参加者数 9名

※メーキャップを含めていない暫定の人数です。

次回のプログラム

平成30年12月17日

クリスマス夜間例会

場所：グランドハイアット東京