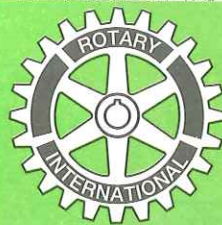




2012～2013年度 R.Iテーマ

2012.7～  
2013.6

RI 会長  
田中作次  
ガバナー  
鈴木秀憲



R.I.第2570地区 第3グループ  
所沢東ロータリークラブ

# 週報

2012年8月30日号

## 第1080回 例会 PROGRAM

- 1 点鐘(会長)
- 2 ロータリーソング斉唱
- 3 来賓紹介(副会長)
- 4 会長挨拶
- 5 幹事報告
- 6 出席報告
- 7 委員会報告
- 8 記念祝福
- 9 スマイルボックス
- 10 卓話「体育で作る健康」

慶応体育研究所 石出 靖様

本日の記念祝福				
《結婚記念》上園俊樹 岩田裕之				
《入会記念》柳内仁 小寺勲 梅沢雅利 中島洋志				
出席報告				
月日	総数	出席	MU	%
8/30	39			
8/23	39	26	2	77.77
当番		プログラム		
本日	本橋会員	卓話		
9/6(木)	森田(進)会員	クラブ協議会		
9/13(木)振替	親睦	9月8・9日 親睦旅行		
9/20(木)	森田(辰)会員	卓話「青少年交換」地区 宮原克平様		

### 第1079回 例会 8月30日



#### 【会長挨拶 平岡 栄一】

先日の納涼会では多くの会員・ご家族に参加いただき誠に有り難うございました。スカイツリーの見学・浅草での自由時間では、ソラマチ散策・水族館や水上バスに乗ったり各会員楽しんでいただけたと思っております。また、懇親会での三定での特大かき揚げには驚きました。

先週、終了いたしましたロンドン・オリンピックでは、過去最高の38個のメダルを獲得し特にチーム・団体

の活躍があり深夜までテレビ観戦した皆様も多かったと思います。私も水泳のメドレーリレー・女子のサッカー・バレーボールには感動しました。

本日は夜間例会で牧野俊浩様の、こえみがき術・はやりうた健康法と言う卓話を楽しみにしております。懇親会でも歌のワンポイント・アドバイスもお願いしております。牧野先生宜しくお願い致します。



《記念祝福》ご夫人誕生～おめでとうございます。

四つのテスト 1 真実かどうか 2 みんなに公平か 3 好意と友情を深めるか 4 みんなのためになるか どうか



ROTARY CLUB  
OF  
TOKOROZAWA EAST

●例会日：毎週木曜日(12:30～13:30) ●事務局：所沢市星の宮1-4-17  
●例会場：セレス所沢 TEL 04(2928)6363  
●住所：所沢市星の宮1-3-5 FAX 04(2928)6369  
●E-mail：info@te-rc.com  
●H P：http://www.te-rc.com

会 長 平岡 栄一  
幹 事 飯田 政義  
会 務 委員 巽 正典



幹事報告

飯田 政義

例会変更のお知らせ～所沢マナークラブがきております。詳細は事務局までお願いします。

卓話「声みがきで健康に～音楽を通した人間関係づくり」

文化センターボックス 代表 牧野俊浩様



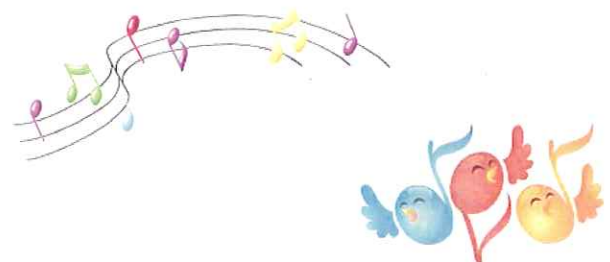
私は、所沢に来て 30 数年たちました。人間が声を出す事がどんなに良い事であるか音楽を通して人間関係を作るということで、声みがき術をお話します。まず声を出すのは気持ちの良い事です。初めに皆様方の声を聞かせて下さい。

この歌は 40 数年前の歌です。私が勧めているのは流行歌健康法で、その当時流行っている歌を歌い、その頃の自分はどうしているのか、何処でこの歌を聞いたのか等を思い出し脳の活性化を図る事です。

人と人がコミュニケーションを取る極意で、歌は「語れ」話しは「歌え」と言う事をスローガンにしています。会話をするだけでは真意が伝わらない。ある人が「歌は語れセリフは歌え」と言いました。その人は森繁久弥さんです。

コミュニケーションとは何だろう。ラテン語では人と交わるお互いの気持ちが行ったり来たりすることです。声とコミュニケーションを考えるとこんな法則があります。7%、38%、55%アルバートメランビュの定理。言葉をてがかりにして相手を理解する事はたった 7%しか出来ない。そして話し方、声の大きさで 38%、顔の表情や身振りで 55%がわかる。人間が人間を判断する時にはこんなに難しくなっている。話すだけでは、相手を理解する事はまず出来ない。

その他の法則で、トーキングハイと言うのは、走るうちに苦しい所を過ぎれば気持ちがだんだん良くなる。そのポジションをトーキングハイと言う。その様な時に相手と話す時、相手にも良く自分の意思が伝わる。この状況を作るには、ホームポジションの気迫、自分の体の中で声が響きわたる状態を作る。その為に色々な音程で声を出し自分自身の音程を見つけるのがホームポジションである。声は口の中でしか生まれない。体の中全体でその音程を見つけると響きわたる事になる。声をみがき体全体で話が出来様になり活舌が良くなる。そして自分の意思がうまく伝わると、まわりも良い環境が生まれる。その為にはまず体を作りましょう。武蔵の五倫の書の中に自然体の法則を知り(パンフレット参照)理解して下さい。そのティラミスの法則又エイト・フォの呼吸法等を実践する等それらの方法、法則を理解して、声を出して健康な体を作り社会を幸せにしましょう。



ここで「上を向いて歩こう」 坂本九

作詞 柴六輔 作曲 中村八代

上を向いて 歩こう  
涙が こぼれないように  
思い出す 春の日  
一人ぼっちの夜

上を向いて 歩こう  
にじんだ 星をかぞえて  
思い出す 夏の日  
一人ぼっちの夜

幸せは 雲の上に  
幸せは 空の上に

上を向いて 歩こう  
涙が こぼれないように  
泣きながら 歩く  
一人ぼっちの夜

(口笛・・・・・・)



思い出す 秋の日  
一人ぼっちの夜

悲しみは 星のかげに  
悲しみは 月のかげに

上を向いて 歩こう  
涙が こぼれないように  
泣きながら 歩く  
一人ぼっちの夜  
一人ぼっちの夜



最後に「おほろ月夜」「青い山脈」を全員で歌う。



〇〇〇ノオ? ?...「はやみ歌健康法」



秋場会員～「熱唱」



「声のみかくことは、あなた自身と  
社会をしあわせにする。  
歌は語れ！ 会話は歌え！  
歌はその人自身と時代を結びつける

ニコニコボックス 第1079回例会 8月23日

平岡 栄一 本日は夜間例会で牧野俊浩様の卓話です。

牧野様宜しくお願ひ致します。連日猛暑が続いて  
おりますが会員皆様体調には注意して下さい。

飯田 政義 秋場親睦委員長、親睦委員の皆様大変お  
世話になりました。東京スカイツリー、浅草周辺  
楽しく散策しました。

武藤 正 毎日暑いですね。そんな中今夜は牧野さ  
んの卓話を聞いてパワーをもらって下さい。牧野  
さん宜しくお願ひします。

島田 孝男 猛暑続きの毎日ですね。皆様お元気です  
か?美味しい物を食べて暑いのもう少しでしょ  
うから、頑張りましょう!巽さん写真いつも有難  
うございます。

齊藤 栄二 皆さん暑い日々が続きますが体調には気  
をつけて下さい。卓話の牧野先生楽しみにしてい  
ます。

石田 啓子 毎日暑い日続きで夏バテです。年ととも  
に声も出なくなり本日の企画を楽しみに参加しま  
した。大いに成果を期待しています。牧野さん宜  
しくお願ひします。

石井恵美子 暑いですね。札幌も暑かったです。

藤永 博 毎日お暑うございます。恒例のハワイに  
行ってきましたが今年は特にハワイが涼しく感じ  
ました。来年も行ける様に仕事を頑張らないと…。

巽 正典 暑中お見舞い申し上げます。毎日猛暑で  
体が大変です。皆様も充分体に気をつけて下さい。

小寺 勲 牧野様久しぶりですネ!今日の卓話楽し  
みにしています。

荒幡 雅一 ロンドンオリンピック、団結心を持って  
結束すればまだ日本の底力はスゴイ!と選手達に  
教えられた気がしました。

林 壽一 なかなか例会に出席できずニコニコ致し  
ます。

洞口 史典子 合言葉のように暑いと言っている自分  
を反省しつつ、冷たい物は飲まないでしっかり食  
事を取っていましたがまたまた太ってしまったよ  
うです。秋になったらスポーツジムにまめに行か  
なくては!

ご夫人誕生 梶山順子 巽佐代子 丸橋栄美

本日合計 24,000円 累計額140,000円