



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

DISTRICT 2590/CHARTERED MAY 29-1976/WEEKLY BULLETIN

2013-2014年度 R I 会長 ロン D. パートン

●クラブテーマ「心を見つめよう」●



第2590地区 ガバナー
市川 緋佐磨

- 会 長 伊 東 英 紀
- 会長エレクト 山 田 正 憲
- 副 会 長 江 森 国 一
- 副 会 長 横 山 範 夫
- 幹 事 山 本 芳 弘
- 副 幹 事 植 田 清 司
- 会 計 朝 日 達 夫
- 副 会 計 須 永 久 一
- S A A 矢 野 修 二
- 副 S A A 小 山 市 康
- 副 S A A 石 川 正 三
- クラブ会報 佐 藤 勝 彦



写真提供 小池将夫会員

事務局 ホテルキャメロットジャパン内 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)

例会場 ホテルキャメロットジャパン 創立記念日 昭和51年5月29日

URL <http://www.kanagawahigashi.com/>

E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

2013-2014年度 第15週報 No. 1809 2013年(平成25年)10月18日 第1809回例会記録 10月25日発行

司 会 植田 清司 副幹事

結婚記念日祝 月山 勇 会員 (10月19日)

点 鐘 横山 範夫 副会長

斉 唱 「それでこそロータリー」

四つのテスト 伊澤 政宏 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 野口千代子 様 (ゲストスピーカー)

ビジター紹介 横浜保土ヶ谷R.C 天門 太陽 様



本日〈10月25日〉のプログラム

- ◆ 斉 唱 「手に手つないで」
- ◆ 献 立 お粥御膳
- ◆ 卓 話 「職業奉仕と奉仕の理想」

ロータリーの友 地区代表委員 桑原 薫 様
(紹介者 吉田 隆男 会員)

<< 本日のBGM 「The Early Days」 / ナンシー梅木 >>

会長報告

横山 範夫 副会長

・10月度定例理事会報告

幹事報告

西山 潔 直前幹事

・明日の地区大会のお知らせ

場所 ミューザ川崎シンフォニーホール 点鐘 12:45

出席報告

長井 章 出席委員長

会員総数	54名	(36+18)名	
出席会員数	40名	(29+11)名	
出席率	85.11%		
ゲスト	1名	ビジター	1名
前回補正後	89.13%	前々回補正後	94.00%

スマイルボックス

石川 正三 副SAA

横浜保土ヶ谷R.C 天門太陽様 本日、お世話になります。よろしくお祈りします。

月山 勇君 “結婚記念日祝い”ありがとうございます。泣いたり、笑ったり、怒ったり・・・44年間よく続いたものです。（私も辛抱強い）これからも夫婦共々よろしくお祈り致します。

伊澤政宏君 朝日様、色々とお世話になります。

横溝 亘君 本日、所用により早退させていただきます。来週21日より2週間、仕入れの為アメリカに行つて来ます。今回はシアトル、ポートランド中心に4000kmぐらい走ってきます。

山本 登君 欠席しがちで申し訳ありません。

白鳥厚夫君 野口千代子様、本日の卓話「歌って長生き健康法」、楽しみにしております。

横山範夫君 ①野口千代子様、卓話よろしくお祈り申し上げます。

②13日の神奈川県民まつり参加の皆様、ご苦労様でした。

矢野修二君 神奈川県民まつり、お手伝い頂いた皆様、お疲れ様でした。

但野真実子さん 区民まつりではお世話になり、ありがとうございました。

山田正憲君 ①台風被害はありませんでしたか？②反町公園では、皆様お疲れ様でした。大金が集まりましたね。

西山 潔君 区民まつり参加の皆様、大変お疲れ様でした。田中龍太郎社会奉仕委員長、最高です。

友添辰哉君 神奈川県民まつり参加の皆様、お疲れ様でした。富居さんはナンバー1です。

長井 章君 バナーを頂きました。ありがとうございました。

石川正三君 13日の募金活動、ご苦労様でした。当日の売上は53万余り。13年間の合計は、これで498万4206円になりました。皆様、ご苦労様でした。

10月18日	14件	29,000円
本年度累計		691,738円

卓話**「歌って長生き健康法」**

ミュージック・センス・ジャパン(株) 代表取締役 野口千代子 様
(紹介者 白鳥 厚夫 会員)



本日は、「歌って長生き健康法」というテーマでお話しさせていただきます。

私は商社マンの父の反対を押し切って音楽の道に進み、ウィーンに留学しました。声楽を勉強している時に喉を壊し、そのとき出会った耳鼻咽喉科の先生との出会いを機に発声科に移り、修士課程まで8年間、発声学を勉強致しました。その時、一番驚いたことは歌を歌うという行為が大変健康に良いということでした。私がウィーンで学んできたことを生かせたらと思い、桐朋学園大学の先生の依頼に応じて一般の方を教える教室を持ちました。そこへ見えていた地元の商店街の会長さんから、ぜひ自宅が高齢者を生徒に教室を、とお祈りされ、週1回、教室を開くことになりました。現在も続いているその教室は、平均年齢77歳。最高齢は92歳です。私がピアノを弾き、皆さん、一人1曲、好きなジャンルの歌を歌います。

教室を始めた時、小さな声だった73歳の方は、5年後の78歳のいまでは3オクターブも音域が出来るようになりました。歌謡曲や演歌なら1オクターブ半、クラシックでも2オクターブあれば歌えます。それが3オクターブです。喉は筋肉ですので、鍛えることでそれだけの効果が出るということがわかりました。そこで、声帯を鍛え、音域を広げる活動に力を入れたいと思いましたが、日本にはそうした国家資格はありませんし、ボイストレーナーを育てる学校すらありません。ところが、あるロータリークラブでこの活動を支援して下さいまして、その後、いろいろなロータリークラブでお話とご指導をさせて頂いて足かけ2年になります。

さて、声を出すための声帯ですが、じつは一つだけではありません。声帯は二つあります。地声で話すときの声帯と、その横にある仮声帯と呼ばれる声帯です。この仮声帯は声が裏返った時に使われる声帯で甲状腺につながっています。甲状腺はご承知のように男性ホルモン、女性ホルモンを作る場所で、この仮声帯を練習で鍛えますと、声が若返るのはもちろん、ホルモンの出もよくなります。声を出す、仮声帯を鍛える、ということは、そのまま若返りにつながるということをぜひ皆様の頭の隅に置いて頂けたらと思います。

皆様の中にはカラオケに行かれる方もおいでかと思いますが、ぜひ事前にやって頂きたいことがあります。まず、朝起きたらあくびをして下さい。大きな声を出してあくびをします。それを4、5回繰り返します。コツは口の中の奥のほうを大きく空けるような気持ちで。ちょうど卵を入れたようなイメージです。そうすると声帯全体が上に引っ張られて上下に伸びます。こうすると高い声が出るようになります。

そして、もう一つお勧めしたいのはため息です。このため息というのは肺や腹筋、横隔膜といったところに一晩寝ている間に溜まった古い空気、つまり酸素を出すという現象です。まず、たくさん息を吸って頂きます。吸うときは鼻で吸います。口で吸った空気は、体が食べ物と勘違いするため、ほとんどが胃に行ってしまいます。そうすると、ゲップは出ても肺に空気は行きません。なるべく鼻で吸って頂き、声を出してため息をついて下さい。これを毎朝行くと、前日に溜めたストレスもすっきりします。サラリーマンをしている私のお弟子がこれを実践したところ、朝の出勤時のラッシュアワーでの疲れ具合が違うと言っております。ぜひ試して頂ければと思います。

私は、現在、NPO法人を立ち上げて活動していますが、その理由は小学校を回っているときに引きこもりや登校拒否の子供が非常に多いことを知ったからです。歌は、人の体の中で唯一、交感神経、副交感神経、意思神経というすべての神経回路が通る横隔膜を鍛え、精神的なバランスを整えてくれます。そこで、そうした子供たちのために子供ミュージカルを創作しました。実話を元に、登校拒否の子供たちも出演者にして2作創りました。教育委員会から資金援助を頂いた静岡市の公演は4公演で2千人を動員しました。このミュージカルに出演した子供たちは、劇団の子供たちよりも歌が上手くなる子もいて、うち二人は今年東京の音楽大学に入学するなど7割の子が登校拒否を克服するという実績を上げています。

いま弟子たちの協力を得ながら個人でこの活動をしておりますが、ぜひロータリーの皆様にもこうした話を会合などでお話し頂き、それが各所に伝わることで少しでも歌による健康作りの普及につながってくれればと願っております。



2013-14年度 国際ロータリー2590地区 地区大会

【開催日】 2013年10月18日（金）・19日（土）

【場所】 ミューザ川崎 シンフォニーホール

《19日（土）本会議》



吉田ガバナー補佐登壇



新会員紹介

ロータリーニュース

ポリオのない世界への入り口

アフリカのコートジボワールでは、2年以上ポリオ感染が報告されていません。しかし、そのために予防接種の大切さを忘れてしまうと、悲惨な結果を招くことになります。

「『これまで子供たちは何度も予防接種を受けたのに、なぜまた』という声をよく聞きます」と語るのは、同国の全国ポリオプラス委員会のマリーイレーヌ・リシュモンアウアさん。長年の間、ポリオ撲滅に尽くしてきたリシュモンアウアさんは、ポリオという、しぶとい病気に対して予防接種を怠ってはならないことをよく知っています。ナイジェリアに依然として野生ポリオウィルスが存在する現在、コートジボワールに再びポリオ感染が及ぶ危険性は、未だに存在しています。そのため、今後もポリオの再発を防ぐためには、5歳未満のすべての子どもたちに定期的に予防接種を続けなければならないのです。

4月にこの国で行われた全国予防接種日（NID）では、数千人のボランティアと保健従事者が、ロータリアンやローターアクターとともに、市街地だけでなく僻地の家々を回り、予防接種が必要な子どもたちを探して歩きましたが、最近まで内戦問題を抱えていたこの国では、見覚えのない訪問者に対する警戒心が強いので、ドアを開けてもらうのも苦労することがたびたびです。

しかし人々は、一旦ポリオプラスのTシャツと帽子を着用しているのが分かったら、家に迎え入れてくれると言います。

人々の支持を得る上でのもう一つ大切なことは、コミュニケーションです。ロータリアンは、テレビ、ラジオはもちろん、「グリオ」と呼ばれる伝統的な語り部まで動員して予防接種参加を呼びかけてきました。その結果NIDでは、750万人の子どもたちに対して、ポリオ経口ワクチンとともにビタミンDと抗寄生虫剤を投与することができました。このような追加予防接種プログラムは、2018年までにポリオを世界からなくすために必要とされる実行項目をまとめた、2013-18年ポリオ撲滅・エンドゲーム戦略計画の一環として実施されているものです。また、今年6月には、ビル・アンド・メリンダ・ゲイツ財団が発表したロータリーとの新たなパートナーシップの拡大に基づき、ロータリーに寄せられた寄付に対して、毎年3500万米ドルを限度として、同財団がそれに2倍額のマッチングを行うことで、結果的に5億2500万米ドルのポリオ撲滅活動資金が調達されることになります。

リシュモンアウアさんはこう語ります。「ポリオをなくすことは私たちみんなの義務です。コートジボワールで、多くの困難にもかかわらずポリオを根絶できたことを考えれば、近いうちに必ず、世界からポリオをなくすことができると思います」

Rotary News



記念コンサート



大会展示 一各ロータリークラブ活動展一

《会員懇親会》 一於 川崎日航ホテル一



次週《11月1日》の卓話予定

テーマ 「強いDNAが100年企業を創る」

（株）バンダイナムコホールディングス 代表取締役社長

石川 祝男 様

（紹介者 白鳥 厚夫 会員）