



事務局・河野さん
「ベニスのワゴン Vol.3」



ロータリー：
変化をもたらす

第2324号
週報
4月4日.2018

高知東ロータリークラブ

本日 4月4日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
会員スピーチ
「ガバナー事務所の思い出、中間報告」
久松 啓一 会員

次週 4月11日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
会員スピーチ
「シェルドンが職業奉仕(service)哲学を唱えて110年たった」
職業奉仕委員会 浦田 健治 会員

第2371回 例会報告／平成30年3月28日 天候 晴 花見夜間例会

◇ロータリーソング

「さくら さくら」

◇会長 挨拶



皆さん、こんばんは。
2回目になるかと思いますが、花見夜間例会です。会員の皆さん、水曜会の皆さん、ようこそお越しくださいました。また、

ゲストとして、社会人落語家、笑いヨガティーチャー、花の家こなつさんをお招きしていますので、落語と笑いヨガをお楽しみください。

私事ですが、今日はお昼にも花見をしてまいりました。家のすぐ裏の秦泉寺公園が満開で、4人の孫のうち2歳の子がちょろちょろして、100メートル以上あるローラーのすべり台に乗ったり、私も少し疲れて今夜はビールがおいしいのではないかと思います。

昨日は、香長RCのお花見例会に6人で出席してまいりました。今まで3、4回行っていますが、昨日は初めて満開で素晴らしかったです。昭和48～50年ごろ、アメリカカリフォルニア州のロータリークラブから東京RCへ、レッドウッド（スギ科）が贈られてきたのですが、東京ではなかなか育たないということで、高知RCに移送され月見山に植えられました。現在は、香長RCが引き継いで看板を立てたり、花見例会をしながらお世話をしています。

本来、レッドウッドはとても高く伸びる木で、大きくなる物は70～80メートル、直径が5メートル位、カルフォルニアでは、幹の中を車が通っていることで有名だそうです。月見山の物は、台風などで上が折れてしまい、2、3本が大きく育っています。

ぜひ、皆さんも香長RCへの例会にも参加していただきたいと思います。

まもなく4月です。新入社員のことが日経プラスワンに掲載されていましたので、ご紹介します。

◎新人が会社に入って驚いたこと

- ・発言や休暇は空気を読めと言われた
- ・会議では余計なことは言うな。言うとな変な空気になる
- ・事前の根回しで方向性が決まっている
- ・有休があるのに取ってはいけない暗黙のルールがある
- ・休むときは、一人一人に理由を説明しなければならない。実際の運用との落差に驚いた

◎先輩が驚いたこと

- ・新人が友達感覚で話しかけてくる

◇お客様（敬称略）

名誉会員 山崎 敏朗

水曜会 浦田比奈子 沖 伸歩子

猿田 静子 寺村みゆき

松崎 範子

◇幹事報告

- ・2021-22年度のガバナーノミニーデジグネイトに、中村RCの東 邦彦氏が候補者として指名されました。各クラブから独自の候補者があれば、3月28日までにガバナー事務所に書面提出してください。
- ・4月のロータリーレートは1ドル104円です。

◇出席率報告

	総数	出席	欠席	メイクアップ	HC出席率	出席率
3月28日	-7 56	37	4	8	66.07%	91.84%
3月14日	-2 57	47	0	8	82.46%	100%
3月7日	-2 57	45	0	10	78.95%	100%

◇「花の家こなつ(大野沙耶花)」さんから、お礼のメールが届きました。

高知東ロータリークラブ花見夜間例会・懇親会では、落語と笑いヨガでお声をかけていただき、そして細やかで温かいご配慮を賜り、本当にありがとうございました。

落語では、お食事中にもかかわらず身を舞台に向けて聞いてくださる方が多数いらっしゃり、感激しました。笑いヨガも、皆様がノリノリで参加してくださって、本当に嬉しかったです。皆さんの笑顔・笑声を思い出すと、幸せな気分になります。

お料理も美味しく頂きました。特別デザートまでご用意頂き、嬉しかったです。

そして、思いがけず二次会にも参加させて頂き、本当に本当に楽しい時間を過ごさせて頂きました。東RCのみなさんは、本当に気

さくで明るくて温かかったです。

実は最近、心身の疲労感と花粉症などで少し調子が悪かったのですが、昨日は逆に皆様から元気を頂き、復活しました。

おかげさまで新年度も気持ち新たにがんばれそうです。

社内研修等での笑いヨガでもお役立ちできるよう、さらに研鑽してまいります。

笑いヨガ5つのポイント

- ①ユーモア、ジョーク、コメディを使わずに理由なしで誰でも笑うことができるエクササイズ。
- ②最初はグループで作る笑い(エクササイズとしての笑い)から始めるが、アイコンタクトや子どものような遊び心によりすぐに本物の笑いになる。
- ③笑うエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせたもの。体と脳に新鮮な酸素を大量に供給し、心身ともに活力を感じる。
- ④「身体は作り笑い和本物の笑いの区別がつかず、どちらも身体的・精神的効果を得ることができる」という科学的根拠に基づいて作られた。
- ⑤1995年にインドの内科医 マダン・カタリア博士が考案。公認で5人で始まったのが、現在世界100ヶ国以上で実施(クラブ・企業・フィットネスクラブ・学校・高齢者施設・病院)

なぜ笑いヨガがいいのか?

- 笑いの量の確保
健康効果を高めるためには、10~15分程度笑う必要がある。しかし日常生活では、自然な笑いは2~3秒で終わってしまう。→笑うエクササイズとして笑うことで、継続的に行う笑うことができる
- 笑いできる場の確保
健康効果を高めるためには、必要で継続的からく長時間大笑いが必要。しかし日常生活では、必要とする場・時間がない。→心から大きな笑い声を出してもいい環境が得られる
- 笑いの機会の確保
日常生活では、笑えるか笑えないかはかなり明確な理由が原因で決まってしまう。→笑い・笑いながら機嫌を悪くせず、誰か機嫌よく笑うことで健康効果を確実に得ることが出来る



ニコニコ

●石川 健 3月27日、香長RCの花見例会に6名で行きました。4～5回参加していますが、今回は桜が満開で楽しい1日でした。参加の会員の皆さま、お疲れ様でした。

●柳澤光秋 22、23日はLYRAで余島。26、27日は会員基盤で東京。4月1日は観音寺です。

●別役修平 城西館をご利用いただきありがとうございます。また、念願の「花の屋 こなつ」さんをお招きできて嬉しいです。舞台にある桜は「仙台屋桜」という名前です。

●沖 卓史 3月18日の東ロータリーゴルフコンペでものすごいハンディに恵まれ、多分入会以来初めて優勝することができました。優勝のパターは家内に取られました。

●天野禎久 3月18日ゴルフ大会にご参加いただいた皆さま、お疲れ様でした。沖先生、優勝おめでとうございます。次回は6月10日の予定です。ショートホールペナルティ分をニコニコへ。

●中西克行 昨日の香長RCさんの花見例会、大変きれいに桜が満開でした。その後、有志で2次会が…。お釣りをニコニコします。



■高知東RC当面の日程

4月10日(火) 第5回クラブ協議会(次年度)
 4月18日(水) 役員会
 4月25日(水) 例会変更→24日(火)
 8RC合同夜間例会(三翠園)
 5月2日(水) ロータリー休日
 5月9日(水) 定例理事会
 5月23日(水) 第6回クラブ協議会
 現新合同(城西館)
 5月30日(水) 役員会

■例会変更のお知らせ

高知南RC 4月5日(木) 植樹例会
 高知中央RC 4月5日(木) 花見例会
 高知ロイヤルRC
 4月10日(火) 創立記念夜間例会
 高知ロイヤルRC
 4月17日(火) ロータリー休日
 高知中央RC 4月19日(木) ロータリー休日
 高知北RC 4月23日(月) 4/24・8RC合同夜間例会
 高知RC 4月24日(火) 8RC合同夜間例会
 高知ロイヤルRC
 4月24日(火) 8RC合同夜間例会
 高知南RC 4月26日(木) 4/24・8RC合同夜間例会
 高知中央RC 4月26日(木) 4/24・8RC合同夜間例会
 高知西RC 4月27日(金) 4/24・8RC合同夜間例会
 高知RC 5月1日(火) ロータリー休日
 高知ロイヤルRC
 5月1日(火) ロータリー休日
 高知北RC 5月7日(月) ロータリー休日
 高知中央RC 5月17日(木) ロータリー休日
 高知北RC 5月21日(月) 例会場変更
 高知RC 5月22日(火) ロータリー休日

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	チビニコ	合計
先週まで	1,387,190円	15,495円	1,402,685円
3月28日	22,650円	0円	22,650円
今期の累計	1,409,840円	15,495円	1,425,335円

●会長/石川 健 ●幹事/土居祐三 ●雑誌会報委員/高橋卓弥・宇津木達也・西森良文
 ●例会日/毎週水曜日12:30PM~1:30PM ●例会場/ザクラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
 ●事務所/高知新聞放送会館1階 〒780-8572 高知市本町3-2-15 直通 (088)824-8660
 ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
 メールアドレス 事務局/hcrc@coffee.ocn.ne.jp 広報IT委員会/info@kochi-east-rc.com