



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST  
第2600地区

# 長野西ロータリークラブ

例会 毎週金曜日 12:30～13:30 ホテル国際 21  
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX026(235)0016  
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長/南 信行 幹事/若麻績信昭 クラブ会報委員長/西沢 徹  
SAA/飯田 弘己 副SAA/宮原 友昭



第1461回例会 2018年(平成30年)1月19日(金)  
第1462回例会 2018年(平成30年)1月26日(金) 創立記念例会

## ロータリー：変化をもたらす ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

会長挨拶 南 信行 会長

職業奉仕という究極の理念を持ったロータリーを日本に創立させたのは米山梅吉ですが、受け入れる素地として、近江商人の「三方よし」や二宮尊徳の教えがあったと先週話しました。今日は皆さんもよく知っている近江商人の「商売の心得十訓」についての話です。

- 1 商売は世の為、人の為の奉仕にして、利益はその当然の報酬なり
- 2 店の大小よりも場所の良否、場所の良否よりも品の如何
- 3 売る前のお世辞より売った後の奉仕、これぞ永遠の客をつくる
- 4 資金の少なきを憂うなかれ、信用の足らざるを憂うべし
- 5 無理に売るな、客の好むものも売るな、客の為になるものを売れ
- 6 良きものを売るは善なり、良き品を広告して多く売ることは更に善なり
- 7 紙一枚でも景品はお客を喜ばせる、つけてあげるものがないとき笑顔は景品にせよ
- 8 正札を守れ、値引は却って気持ちを悪くするくらいが落ちだ
- 9 今日の損益を常に考えよ、今日の損益を明らかにしないでは、寝につかぬ習慣にせよ
- 10 商売には好況、不況はない、いずれにしても儲けねばならぬ

これぞまさしく、ロータリーのモットーになっているアーサー・フレデリック・シェルドンの

「He profits most who serves best 最も良く奉仕する者、最も報われる」の考え方そのものではないでしょうか。また十訓の5と8はハーバード・テイラーが、倒産寸前の会社を立ち直らせる時、社員に守らせるために作った「四つのテスト」の「みんなに公平か」と「みんなのためになるかどうか」そのものです。他の奉仕団体とは少し違うこの「職業奉仕」の理念はこれからも守り続けていかなければならないと思います。。



出席・ニコBOX報告 川橋昭義 例会運営委員

1/19(会員51名)出席35名前々回修正出席率89.80%

・高橋英司さん☆福澤様、大変素晴らしい似顔絵ありがとうございました。さすが福澤さんです。

・合計 3,000円 ・累計 463,456円

2/2 本日のプログラム

ゲスト卓話 本田美登里 さん  
(AC長野パルセイロ・レディース監督)

## 幹事報告

若麻績信昭幹事

会報掲載のクラブアドレスは、旧アドレスです。過日お知らせしましたように現アドレスは [nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp](mailto:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp) となっております。

### \* 第7回クラブ協議会 報告

- ・ 創立記念例会前17：30～第一回次年度役員・理事・委員長による第1回予定者会議開催 該当の方はお願いします。
- ・ 2月10日北信第1グループIM 会員セミナーがホテル国際にて開催されます。9日例会を振替。
- ・ 会員動向について 1月1日現在：正会員51名 名誉会員1名。1月5日に関 幸博さんの交代会員として小山亮一さんが入会されました。
- ・ 第40回長野市内6RC 合同親睦ゴルフコンペは長野南RC 幹事により5月13日（日）に南長野ゴルフ倶楽部にて開催されます。

## 会員家族委員会より

青木 宏委員長

次週1月26日は創立記念例会を18：30～ます栄にて開催です。豊静音さんとお弟子さんによる演奏があり新春にふさわしい会になると思います。

2月25日の新春親睦ゴルフは、高梨子倶楽部で5組予約してあります。ご家族でも構いませんのでふるってご参加ください。

## 講師紹介

村田弘志プログラム副委員長



中谷さんは日ごろから主に介護予防や機能改善のための運動指導をされている方です。大勢の高齢者の方と交わる中で笑う事の大切さを痛感し「笑いヨガ」リーダーの資格を取り、運動療法の中にも笑いヨガを取り入れながらフリーランスで活動されておられます。本日は布施さんのご紹介で来て頂きました。

ゲスト卓話 中谷友子さん

「笑いヨガ」



まずは呼吸法から：鼻から吸って、はく時はアハハハハ

私は、運動指導士として主に高齢者の方々の指導に携わらせていただいております。私から見れば皆さんは、大変お若いのです。ちゃんと座られているだけでも凄いと思いますし、寝ている方もいませんしね。(((笑)))

皆さんは「笑い」と「ヨガ」が一致すると考えづらいたと思いますが、この「ヨガ」とはヨガの呼吸法を取り入れ、笑いと融合したエクササイズになります。英語では「ラフラーヨガ」と言いまして、スマイルヨガではないです。大きな声を出して笑うということです。現在科学的にも笑うということは、健康に良いと証明されております。実際皆さん笑うと幸せな気分になりますし、自分が笑うと回りも笑顔になり、またそれが自分にも笑顔をもたらします。「NK細胞」という言葉を聞いたことがあると思いますが、自己免疫機能に大きく関わる細胞のことです。笑うということは、このNK細胞を体に一番いい状態にすることができると言われております。医療機関でも笑いヨガを取り入れているところもあります。それでは、実際笑いヨガを体験してみましょう！



ヤッター！ヤッター！



イエーイ！！



ホッホッハハハ ハッホッハハハ  
ホッホッハハハ ハッホッハハハ  
ヤッター！ヤッター！イエーイ！！

次は、お隣さんにご挨拶しましょう。言葉は発しません。大声で笑ってできるだけ多くの方と挨拶して下さい。アハハハハハ！！ワハハハハハハ！ウワッハハハハハハ！！

こんな具合に、皆さんも笑いヨガを取り入れてみてください。本日はありがとうございました。

会報当番：西沢クラブ会報委員長

# 第1462回 創立記念例会

2018年1月26日 於：ます栄 出席：33名 ゲスト：ケルビン長野南RC 米山奨学生



## 邦楽 端唄（三味線）鑑賞会

本日は邦楽鑑賞をしていただこうと豊静音社中をお呼びしました。三味線は戦国時代に中国から伝わり改良され、江戸時代に広く民衆の間に広まりました。語り物の浄瑠璃や、歌ものの歌舞伎舞踊の伴奏音楽である長唄に欠かせない楽器です。江戸時代後半から明治・大正にかけ一般市民のための流行歌である端唄が数多く三味線曲として作られました。

端唄は、季節の風景や風物を擬人化し粋な恋愛模様を短い曲の中に織り交ぜて洒落や風刺を利かせたものが多く、庶民に愛唱されました。又、掛詞や言葉遊びも特徴の一つです。



鳴り物：藤舎寿鳳 三味線：静結乃 唄：豊静音 三味線：静多華乃 笛：森田保廣



オープニングは、御祝儀曲 端唄「寿づる」



乾杯のご発声



新しい年を祝い  
西クラブの発展と  
皆様の健康を祝って



チャーターメンバーの皆さん



乾杯！

チャーターメンバー50名のうち 在籍9名

柄澤 重登さん 綿貫 隆夫さん 小出 昭雄さん

小林 健治さん 高橋 英司さん 北川原 健さん

飯田 弘己さん 滝澤 功さん 松本 克幸さん

(生年月日順)





青木委員長  
それではお食事をとりながら  
邦楽を、お楽しみ下さい



かっほれ かっほれ

豊静音社中 演奏プログラム

- ・ 都々逸
- ・ 端唄ライブ
- ・ 梅は咲いたか
- ・ 梅にも春
- ・ 春雨
- ・ 奴さん
- ・ かっほれ



3010 運動ご協力  
ありがとうございます！



皆さんお手を拝借  
元気よく！！



一本締め ヨ～



長野西ロータリークラブ 創立 31 周年記念例会に乾杯！



出席・ニコBOX 報告 坂本千尋例会運営委員長

- ・ 柄澤重登さん☆今日は功ちゃんに逢いにきました。
- ・ 綿貫隆夫さん☆長野西ロータリーの誕生日おめでとうございます。
- ・ 高橋英司さん☆大雪で、雪かき大変でした。
- ・ 北川原健さん☆寒くて死にそう ..
- ・ 南 信行会長☆豊静音社中の皆さん本日はよろしくお祈いします。
- ・ 伊東義次さん☆BS でネパールのクマリの放映をしておりました。  
昨年 9 月に新しいクマりに 3 歳の少女が選ばれて神として振る舞いました。

例 会 案 内

- 2月10日(土) 北信第1グループIM・会員セミナー 2月9日(金)の例会はありません
- 2月16日(金) ゲスト卓話 矢澤恵美子さん (テルメドーム ヨガインストラクター)