



飯能ロータリークラブ会報

唐竹雪化粧 A coat of snow covers Karatake

© photo by Isao Yoshida

“ 奉仕を通じて平和を ”

RI会長
田中 作次
2570地区ガバナー
鈴木 秀憲

重点課題は奉仕の追求

第 2526 例会 2013.1.16

—— ロータリー理解推進月間 ——

天候 晴 (NO. 49-29)

会長 安藤泰雄 幹事 島田秀和

例会日 水曜日(12:30~13:30) 当番 雨間君、馬場君

例会場: マロウドイン飯能 〒357-0021 飯能市双柳105-8
☎ (042) 974-4000

事務局: 飯能商工会議所内 〒357-0032 飯能市本町1-7
☎ (042) 974-3111(代) FAX (042) 973-1662
http://www.hanno-rc.org/ E-mail: hannorc@hanno.jp

- ・点鐘 安藤会長
- ・ソング 我等のなりわい
- ・卓話 榎本真紀様

で開催。ハンデの関係で会長も私も資格が無い
ため、吉田(武)エレクトに1組出して頂きたい
と思います。

【会長報告】

インフルエンザに罹り新年第1回の例会を欠席してしまいました。申し訳ございませんでした。遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。昨年は皆様のご指導を頂き有難く感じております。引き続き本年もよろしくお願ひ申し上げたいと思います。

歳末たすけあい募金は、幹事、和泉社奉委員長と市にお届けし、共同募金会飯能市支会長: 石井道夫パスト会長よりお礼状を頂きました。

新年になり 1/4 商工会議所賀詞交歓会、1/6 飯能市のおめでとう飯能にクラブを代表して出席、1/9 ライオンズクラブ新年会は吉田(武)エレクト、会長幹事会は島田幹事に
ご出席頂きました。

親睦活動委員会にお骨折り頂いたXマス家族会も盛大に開かれた事、御礼申し上げます。山川副会長のホールインワンも4度目でしょうか、おめでとうございます。

【幹事報告】

「治りかけが一番危ない」という事で会長の隣でビクビクしております。

- ・ 3/28 地区大会記念ゴルフ大会が熊谷GC

【委員会報告】

◎国際奉仕委員会 新井君
国際大会参加を兼ねた国際交流の旅について例会終了後に話し合います。

◎雑誌委員会 市川(昭)君
『友』1月号紹介。横組P5~「創刊60周年」P7に創刊号の表紙「富士」。東西の日本をつなぐ情報誌の必要性から創刊。P12~歴代委員長の対談。P17~特集「ロータリー理解推進月間 新しいロータリーを知る」難しい内容です。P26「ラリー・トゥー・ザ・フィニッシュ」2人のドイツ人ロータリアンがポリオ撲滅のサイクリングで募金を集めました。縦組P2~作家・竹田真砂子氏「好奇心は人生の栄養」。P7~「この人、この仕事」アイリスオーヤマ社長(仙台RC)、震災の話に始まり、興味深い内容です。P12に清水会員(日高RC)の作品。

【出席報告】無断欠席なし 中里(忠)出席委員長

会員数		当日		前々回修正 出席率
全数	対象	出席数	出席率	
54名	6名	50名	92.59%	法定休日による例会 取消のため修正なし

【M U】

12/18 (日高) 和泉君

【SAA報告】

◎ニコニコBOX

- ・新年早々インフルエンザに罹り欠席しご迷惑をかけました。本年もよろしく願い致します。また、今日は真紀さん、有難うございます。よろしく願います。安藤君
- ・榎本さん、今日はよろしく願います。

高橋君

- ・早退

小崎君

本日計 4,000 円、累計額 695,610 円。

◎23日例会当番は藤原、細田(伴)会員です。

【卓話】

講師紹介

高橋プログラム委員長

織田信長の子孫で、早稲田大学の先生が、ある学会を立ち上げるにあたり、私も理事にとの指示。リーガロイヤルホテルで昨年行われた創立式典で歌われていたのが榎本様でした。「こんな素晴らしい方が世の中にいるんだ」と思った瞬間、無意識に「プログラム委員長」の名刺を持って彼女のところへ行っていました。すると二つ返事でOK。深川富岡八幡宮の本祭りでは天皇皇后両陛下ご臨席の下「葵太鼓」を演奏された方でもあり、「父もロータリアンだった」という話から安藤会長のご親族だという事が判明。その瞬間から我に返り「悪い事は出来ないな」と冷静になりました。今日は榎本氏の美声に酔いしれて頂きながら、声を出す訓練もして頂く事になっております。

声を出して元気になろう

NPO法人日本フィジカルボイス協会 理事
シンガーソングライター 榎本真紀様

アーティストネームは enoco*。一体何屋か分からないとよく言われます。一番は、声を出す、シンガーソングライターの活動。NPO法人の立ち上げにも参加しました。「フィジカル」は「体」。体から声をしっかり発声して元気になっていく事を目的に作られたもので、そこで理事、講師をしております。

声というのは、大きな筋肉(腹筋・背筋)と声帯の周りの小さな筋肉を総動員して前に出しています。一日中ほとんどしゃべらず過ごしていたりすると、少しずつ筋肉が弱くなってしまいます。お腹からしっかり声が出せる状態を実感して頂きたく、今日は“仕掛け”を持って参りました。和太鼓も20年以上やっておりますが、どちらも「心を外に出していく」もの。こちらにしっかりとした気持ちが



無いと聴く人には届かないのです。日頃話す言葉やカラオケでも、まずは気持ちが大事。そして、もう1つは筋肉なのです。

顔周りが緊張していると良い声が出てきません。頬、顎、額、頭皮、全部に筋肉が入っているのですが、全然表情が無くしゃべっていると動かないし、痩せて、凝ってきます。話す時は頬を上げる。そうするとほぐれてきます。握った指の第二関節を当て、いろんな所をほぐしてみてください。余計な老廃物やリンパで張っているのが流れ出てきます。最後、手でギュッと上に上げて、下げる。顔がジワッと温かくなってスッキリ。男性は顔をいじらないと思いますが、これは表情筋やストレス解消、頭痛にもとても良いのです。

次に、頬を膨らませて口を閉じます。右、左、上、下、全部。唇を振動させたり、巻き舌で発声するには力加減、どれだけリラックスしているかが大事。リラックスの仕方はたくさんあります。

下顎を腹話術の人形のようにカパッと下ろした状態で頬を上げると、自分の口の大きさに合った(顎を痛めない)一番大きい口が開きます。この口で、息を「ハーッ」とお腹を使って前に出す。あくびをする時の、奥が開いている状態が発声には良い状態で、これだと「ハーッ」という音も鳴りません。この口を覚えておいてカラオケに行けば、かなり豊かな良い声が出ます。

“声の印象”というのは聴衆に働きかけるものが大きく、一つ一つの言葉をしっかり前に出すとスピーチの印象がアップします。お顔も柔らかく。「伝えるぞ」という気持ちで話す。それでは『上を向いて歩こう』を「ハハハ」で歌ってみましょう。

声を出すと自然と笑顔になったり、笑いが生まれます。小さい声でボソボソ話して毎日が終わってしまうよりも、しっかりと背筋も正して、歌うように話して頂けると、きっとこれからも楽しく元気でいられるのではないかなと思っております。

最後、作詞・作曲した『キセキ』を歌いたいと思います。「奇跡」と「軌跡」。「私がここに居るのは奇跡だな」と思って選びました。全く関係の無いパーティーでお声をかけて頂いたのが、妹の旦那様のお父様が会長のクラブ。奇跡以外の何物でもないと思います。ウェディング・ソングですので、思い出等、思い返しながらか聴いて頂けたらと思います。

今日は有難うございました。

※次週の例会案内は省略。