例会報告

第２５２８回例会報告議事録
日時　３０年６月１９日（火曜日）
場所　川村学園女子大学 我孫子キャンパス内 会議室
時間　１２：１５点鐘

ロータリーソング「我らの生業」
ゲ ス ト ：大久保忠男 様
ビジター：なし
S.A.A.：依田会員

会長挨拶

服部会長

来週の火曜日は湖北のポアロで新旧交代式を兼ねた夜間例会になります。最近退会された先輩の会員の方にも声をかけさせていただきました。星野会員は出席される予定です。井上圭司先生は体調不良のため参加は見合わせたいとのお話しでした。上村晃一会員はまだお返事がいただけておりません。

ようやく一年が経ちました。私も家内も喜んでおります。

昨日、大阪で大きな地震がありました。兄が高槻に住んでいます。兄とは日常的なやり取りはしていないのですが、娘が姪にLINEをした所、揺れがものすごかったとのことでした。関東の方での大地震はリーチがかかっています。こちらも日常できるだけの対応をしないといけないなと思います。

前回の地震の後は、風呂の水を毎日取り替えて、ペットボトルをたくさん置いたり、乾パンを置いたりしていたのですが、いつの間にかやらなくなり、ペットボトルの水は賞味期限が切れ、乾パンは食べてなくなりました。もう一度、家庭内の対策をやりたいと思います。皆さんも少し気をつけていただきたいと思います。

おかげさまでロータリーの年度末となりました。村越幹事には大変お世話になりました。SAAの依田会員、各委員会の委員長、委員の皆様、それぞれ持ち場で務めを果たしていただき、本当にありがとうございました。

今日は大久保先生の笑いに関するテーマの卓話があります。税理士の先生が笑いの話をされるというので、最初は間違いではないかと思いました。本も出していらっしゃいます。後でゆっくり読ませていただきたいと思います。

ありがとうございました。

親睦委員会報告

米田委員長

先週、お休みだった前田会員、お誕生日おめでとうございます。ちなみに本日は私の50才の誕生日です。

前田会員より

皆さん、ありがとうございます。6月13日が誕生日で、今年で40になりました。

先週は仕事が詰まっていて、30代最後と40代最初の日は夜中まで仕事をしていて、気づいたら誕生日が過ぎていました。家に帰れば家族は寝ているので、何も祝ってもらえず終わってしまいました。今日、初めてお祝いしていただいた感じです。ありがとうございました。

出席報告

伊東会員（代理）

２２名出席（全員で２８名）　出席率78.57％
欠席者が6名。
業務の為: 佐藤会員、鈴木会員、瀧日会員

岩佐選手の後援会入会のご案内　小池会員

昨年、柏のセレス小林ジムの小林会長さんに卓話に来ていただきました。そのジムの世界バンタム級チャンピオンの岩佐亮佑選手が8月16日に二度目のタイトル戦を行います。

相手はアイルランドの選手で、19戦19勝無敗で、左のハードパンチャーです。岩佐選手は左が非常に苦手なのですが、今回は100%の自信を持って戦うとおっしゃっています。

小林会長から後援会に入会して頂ける人を捜してほしいという依頼を受けております。私と倉持会員が入っています。後援会のパンフレットをお回ししますのでご覧になって頂ければと思います。

昔のチャンピオンと違って非常にお金がないそうで、ジムの運営等に困っているそうですので、その辺を汲んでいただいて、個人、法人でも結構ですので、仲間になってくださる人を捜しております。よろしくお願いいたします。

「住まいと健康」セミナーのご案内　塩毛会員

セミナーのご案内をさせていただきます。「住まいと健康」というセミナーを縁あって、来たる7月8日(日)にイトーヨーカドーの3階で催すことになりました。

講演していただく先生は、保健学博士の菅原明子先生という方で、お茶の水女子大学の大学院を卒業され、東京大学の医学部で博士号を取られた方です。最近ではマイナスイオンの研究でけっこう有名な方です。「つやぷる美肌のアジアンスイーツ」「美人を作る韓国食」「おいしい!糖尿病レシピ」「元気できれいになる更年期レシピ」「マイナスイオンの秘密」等、いろんな本を出していらっしゃいます。

今、健康というのはキーワードになっている言葉です。この先生は食品の研究をされている方でしたが、最近は住まいと健康ということで全国で講演をされています。

是非この機会にいらしていただければということでご案内致しました。どなたかお知り合いの方もお誘い頂ければと思います。

幹事報告　村越幹事

私も服部会長共々、一年間、大変お世話になりました。ありがとうございました。

- 来週の例会は湖北台ポアロで6時半点鐘で新旧交代式を行います。出欠のお返事がまだの方は早急にお願い致します。
- 中央学院高校の甲子園の出場記念の記念誌が頂いたと先週ご報告いたしましたが、記念のお皿が届きました。選手と監督とコーチのお名前が書いてある絵皿です。会としていただきましたが、もしどなたかご自宅でぜひ飾りたいという方がいらっしゃいましたら、会長の方にお申し出ください。

大久保忠男先生のご紹介　上村会員

今日は大久保忠男先生をお呼びして卓話をしていただきます。

税理士法人MIGO(ミーゴ)大久保会計事務所の会長をされています。社長は息子さんがされています。

船橋笑いヨガクラブの代表をされています。1930年に福井県でお生まれになって、今年の1月29日に米寿を迎えられました。

1944年に海軍航空隊に入隊され、翌年、済州島で終戦を迎えられました。

1976年に税理士事務所を開設され、2005年にTKC千葉会有志4人により税理士法人MIGO(ミーゴ)を設立されました。2009年に笑いヨガに出会い、同年、笑いヨガティーチャーの認定を受けていらっしゃいます。

船橋市倫理法人会、船橋市役所、介護施設等で笑いヨガの講師を務めていらっしゃいます。

平成元年から25年まで船橋東ロータリーでクラブ会長もされています。

私がロータリーに入会した頃、仕事の都合でなかなか来れなくて辞めようかなと思っていた時、大久保先生、MIGOの宮崎先生、野田にいらっしゃる森下先生の先輩方に絶対やめるんじゃないぞと言われ、現在の私がいます。

先生は昔、ロマンスグレーの長い髪の毛をされていたのですが、ある時から急に今の髪型になられました。それを取って本当の人間になったというようなことを先生は書かれていました。なるほどなと思いました。

今日は皆さんと大いに笑いたいとおっしゃっています。皆さんも大いに笑っていただけるとありがたいと思います。

卓話「笑いヨガについて」　大久保忠男 様

只今、ご紹介いただきました大久保忠男を申します。福井の出身です。

福井県というのは3年連続で幸福度日本一です。

福井の人口は80万ちょっとで非常に少ないです。青少年の就学率が一位です。子育て世代（30～40才）が全国2位です。中堅社会人（40代から50代）は全国10位です。シルバー世代は1位です。住みやすい県のようです。

こんな格好をしていますが、私は日本でも一番高齢の笑いヨガティーチャーです。世界でも一番かもしれません。

笑いヨガというのは1995年にインドのお医者さん、マダン・カタリアという方が3人で始められました。今は全世界100ヶ国以上で笑いヨガをやっています。

実際にどういうことなのか、皆さんとやりましょう。

笑いヨガというのは主人公は皆さんです。子ども心に帰る練習です。素直になろうということです。人を採用する場面でも、素直な人がいいなと思いながら、採用する人が案外素直ではないものです。

理由なしに笑います。楽しいから笑うのではありません。笑うから楽しいのです。笑う門には福来るです。それを実感していただきます。健康も実感していただけると思います。

大事なのはアイコンタクトです。相手の目を見て笑います。

笑いは健康体操です。笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたものなので、笑いヨガと言っています。

脳は作り笑いと本物の笑いの区別がつきません。口角が上がっているだけで脳がハッピーだと感じてしまいます。

笑顔は、こんなに素晴らしいものはないです。その瞬間瞬間で全てが変わります。人の表情を見ればあらゆることがわかると言われています。

恐れ入りますが、暑くなりますのでジャケットを脱いでいただいて、お立ちいただけますか。

ナマステがインドの挨拶です。アイコンタクトをしながら素直に笑ってください。

「ホッホ　ハッハ　ホッホ　ハッハ　ホッホ　ハッハ　ホッホ　ハッハ　ホッホ　ハッハ　ホッホ　ハッハ」

「やったー、やったー、イエーーーイ!」

ヨガというのは如何にして空気を吐くかです。

ニコニコしていたら、商売繁盛は間違いなしです。

「笑いヨガ」とは！

1. いつでも、どこでも、理由なしに笑える。
2. アイコンタクトしながら笑うので、喜びがあふれてくる。
3. 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、有酸素運動で、すぐに健康と活力が実感できる。
4. 作り笑いでも、本当の笑いでも、脳は喜ぶ。
5. 1995年にインドの医師マダン・カタリアが5人で始めたが、今では、100カ国以上に広がっている。

笑いの健康体操／基礎（子どもの心で）

1. 手拍子（ゆっくり）
2. 声を出して（手拍子を上で）ホッホッ、ハッハ×3回
3. 声を出して（手拍子を上で）ホッホッ、ハハハ×3回
4. 大丈夫のポーズで（肘を縦と横に）ホホ、ハハハ×3回
5. 声と手拍子で、イイゾ、イイゾ、イエ～イ
   （両手を挙げ、踏み出す）
6. 声と手拍子で、ヤッタ、ヤッタ、イエ～イ
   （全身で歓喜のポーズ）

笑いヨガ（笑いの体操）３０選

１．あいさつ（ナマステ）笑い	１６．ペンギン笑い
２．カルカッタ笑い	１７．犬のオシッコ笑い
３．１メートル笑い	１８．熱い砂笑い
４．ミルクシェーク笑い	１９．若布ゆらゆら笑い
５．携帯電話笑い	２０．宝くじ笑い
６．アロハ笑い	２１．ジブリッシュ（メチャクチャ言葉）
７．重かった笑い（重量挙げ笑い）	２２．お化粧笑い
８．家事笑い	２３．沈黙笑い
９．笑いの時間	２４．相撲笑い
１０．口論笑い	２５．蓮の花笑い
１１．電気ショック笑い	２６．モーターボート笑い
１２．じゃんけん泣き笑い	２７．メンタルフロス笑い
１３．花咲じいさん笑い	２８．笑いの注射
１４．チャック笑い	２９．梅干笑い
１５．ライオン笑い	３０．請求書笑い

閉会の言葉

服部会長

皆さん、ありがとうございました。

川村学園の公開講座の案内を机上に配布させていただいています。会場をお借りしている関係で、こういうチラシの配布について私共も広報の一員として皆さんにお伝えすることになっています。後ろの方にチラシの残部が置いてありますので、帰りがけにお持ちいただければと思います。

来週は税理士さんが「笑いと健康」というテーマで卓話をしてくださいます。大変ご丁寧な方で、挨拶状をすでに頂戴しています。皆さん奮ってご参加いただきたいと思います。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金　額
大久保忠男様	卓話をさせて頂きました。	1,000円
服部会長	大久保先生 卓話ありがとうございました。	1,000円
村越幹事	大久保様 卓話ありがとうございました。	1,000円
荒井会員	大久保先生 卓話ありがとうございました。	2,000円
伊東会員	卓話ありがとうございました。	1,000円
上村会員	大久保先生 楽しい笑いありがとうございました。	1,000円
木村会員	会長、幹事、一年間お疲れ様でした。 笑いヨガ有難うございました。	1,000円
小池会員	会長、幹事、一年間おつかれ様でした。	1,000円
関根会員	大久保先生ありがとうございました。	1,000円
寺井会員	大久保先生ありがとうございました。楽しかったです。	1,000円
藤本会員	大久保先生ありがとうございました。	1,000円
前田会員	誕生祝いありがとうございます。	2,000円
柳田会員	笑いヨガ最高でした。ありがとうございます。	1,000円
米田会員	卓話ありがとうございます。	1,000円
	当 日 計	16,000円
	今期累計	429,211円

今週の表紙「蓬庵」千葉県我孫子市南青山32番地3号
地元我孫子では、蕎麦屋の代名詞と言えるほど多くの人がうまいと絶賛するお蕎麦屋さんです。天王台駅から徒歩25分位の静かな住宅地にひっそりと佇んでいますが、美味しいお蕎麦を求めて遠方から車で来る方もいらっしゃいます。立派な門構えで一見料亭のようですが、気さくなお店です。手入れの行き届いたお庭を眺めながらゆったりと落ち着いた時間を過ごせます。

ロータリーの友事務局　ホームページ www.rotary-no-tomo.jp　メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境ＮＰＯオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間３０haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村力コンクールで林野庁長官賞を受賞しています。

森の町内会
間伐に寄与する紙
www.mori-cho.org

この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、
環境貢献として、「森の町内会」を応援します。