



インスピレーションになろう

2018年10月10日  
通算第2639回例会  
会報通算第2311回



Since 1964



## 本日の例会プログラム

### ※例会変更 伊勢市防災センター

【ソング】「それでこそロータリー」

【ロータリーの行動規範唱和】

【ゲスト及びビジター紹介】

【会長挨拶・報告】

【幹事報告】

【出席報告】

【ニコニコBOX報告】

【委員会報告】

【行事】 職場訪問例会（職業奉仕委員会担当）

訪問先：伊勢市防災センター



## 次回の予告 10月21日

### ※例会変更

例会：鳥羽市民文化会館3F 中会議室 12：00～

植樹：城山公園 13：30～ ※13：30受付

【ソング】「四つのテスト」

【行事】 植樹例会

（城山築城委員会・社会奉仕委員会担当）

## 前回の記録 10月3日

### ※例会変更 鳥羽商工会議所2F 特別会議室

【ソング】「君が代」「奉仕の理想」

【IMのご案内】IM実行委員長 山本太一様

【コラム】 赤木隆宏 君

【行事】ゲスト卓話（プログラム委員会担当）

FM三重アナウンサー 西村 尚美様

【臨時総会】第54期決算報告・監査報告

● ビジター IM実行委員長 山本太一様

志摩RC幹事 向井澄子様

## 会長挨拶・報告

皆さんこんにちは。本日はゲストにFM三重アナウンサー 西村尚美様にお越しいただき、「スピーチの基礎知識」の卓話など楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

そして、IMのPRに志摩ロータリーIM実行委員長 山本太一様、志摩ロータリー幹事 向井澄子様にもご出席いただき誠にありがとうございます。

今期、当クラブより地区へ出向していただいております丸川竜也君は、来期も引き続き「青少年育成小委員会」の委員に決定したそうです。どうぞよろしくお願いいたします。

また9月26日の月見例会においては、会場と盛りだくさんの料理を用意していただいた宮濱君、感謝しております。親睦委員の皆様にもおいしいお土産をいただき、大変楽しませていただきました。重ねてお礼を申し上げます。

## 幹事報告

1. 新会員候補者について全会員の承認を得ました。
2. 10/10例会変更の件  
職場訪問先：伊勢市防災センター  
時間：12：30～14：00
3. 10/21ひだまりフェスタ、バザー品提供のご協力をお願いします。
4. 10/21植樹例会について  
各団体や小学生等にご協力依頼をしています。ご都合をつけていただき出席をお願いします。
5. 近隣クラブ例会変更はございません。

## 委員会報告

■ S. A. A⇒クールビズは10月末まで延長します。

■ 国際奉仕委員会⇒花蓮RC招聘、再度呼びかけ。

10/3ホームクラブ	18/30	60.00%
9/12確定出席率	26/31	83.87%

○会長 濱崎興吉 ○副会長 池田長示 ○幹事 宮濱克行

○会報担当 原田佳代子・和田英孝・小川剛生・丸川竜也

○事務局 〒517-0022 鳥羽市大明東町1-7 鳥羽商工会議所2F

TEL 0599-25-6039 FAX 0599-26-4588 E-mail: [tobararc@poplar.ocn.ne.jp](mailto:tobararc@poplar.ocn.ne.jp)

○例会日 毎週水曜日 12時30分～13時30分

○例会場 鳥羽市安楽島町1200-7 日本郵政(株)かんぽの宿鳥羽 TEL 0599-25-4101



# I Mのご案内



## ■IM実行委員長 山本太一様(志摩RC)

今回のIMは志摩観光ホテルクラシック 真珠の間にて開催します。日程は11月4日(日)11時30分受付となります。テーマは「つながろうロータリー」です。このテーマを元に三点企画させていただきました。①各クラブの代表者様にクラブの特徴、また活動のスピーチをお願いしました。②志摩観光ホテルのランチをご用意させていただいております。③基調講演は志摩観光ホテル総料理長 樋口宏江様、食育アドバイザー 豊田育子様にお話しをいただきます。志摩クラブ会員一同、皆様の参加をお待ちしております。

## ゲスト卓話

### ■FM三重アナウンサー 西村 尚美様

#### 『話し方講座』

\*「どんなことを話すか」よりも「どんな話し方をするか」。

「話し方」でいちばん重要なことという？・・・「声」。

\*いい声を出すために必要な3つのこと

①腹式呼吸 ②きちんと声を共鳴させる③滑舌よく言葉を発する。  
声が小さかったり滑舌が悪かったりすると、いい話かもしれないのに、そもそも相手に言葉が伝わらない。「口の開き方」を変えるだけで、声や話の印象は、全く変わる。

#### <滑舌をよくするエクササイズ>

◇唇周りを柔軟にするエクササイズ

- ①「パパパパ…」と「パ」の音を10秒発声。しっかりと口を動かすこと。
- ②続いて「マ」「タ」「カ」「ラ」の音もそれぞれ10秒ずつ発声。
- ③唇を軽く閉じ、ブルブルと小刻みに10秒間振動させる。
- ④巻き舌で10秒間声を出す。
- ⑤ほほの筋肉を上下にマッサージする。

◇基本となる母音の発声をしっかり行う

- ①「ア」：上下の歯が見えるぐらいに、大きく丸く口を開けながら。
- ②「イ」：口の両端を思い切り横に引きながら。
- ③「ウ」：キスをするときより少し緩めた口の形で。
- ④「エ」：「イ」の形より少しだけ下唇を下げて。
- ⑤「オ」：「ア」と「ウ」の中間ぐらいの大きさで、口を丸く開けながら。  
口角が上がると、声も「笑顔」に♪

◇口角が上がりやすくなるエクササイズ

- ①ほほをプウッと膨らませた後、ほほの肉を内側から吸う。これを計10セット行う。
- ②唇を突き出したまま、往復10回左右に動かす。
- ③正しい口の形で「イ」と発声した後、正しい口の形で「ウ」と発声。これを計10セット行う。

#### <『あの人、話が長くて、つまらない……』がなくなる特効薬>

- ①「えー」「あー」の2つの言葉をやめる。  
「えー」「あー」を言わないためにどうすればよいか？→「それに代わる言葉」を用意しておく。  
「まあ」「それで」「だけど」「さて」など。または「飲み込む」！
- ②文章をきちんと「です」「ます」で終わらせること。

#### <喋り方のポイント>

ポイント1：声の「テンション」を使い分ける。

高い声から入って、下げて、上げて。相手を見ながら。

ポイント2：「強調したい部分」を意識する。ゆっくり読んだり、強調する言葉の前を少し開ける。

「緩急」例えば、チラシは強調するところを(大きい文字)にするとわかりやすい。

ポイント3：口角を上げて、口を横に開く 笑顔で！ 誰か好きなタレントさんの写真(孫の写真など)を見ながら。断然変わります！素敵な笑顔でおしゃべりしましょう！





# ニコニコBOX



10月3日分

IM実行委員長 山本太一様(志摩RC)

- ・本日は11月のIMのご案内にお伺いしました。よろしくお願いします。

志摩RC幹事 向井澄子様

- ・本日はIM開催のご案内におじゃまいたしました。よろしくお願いいたします。

濱崎君・FM三重アナウンサー西村尚美様、志摩RC IM実行委員長 山本太一様、志摩RC幹事 向井澄子様、ようこそ鳥羽へ。歓迎いたします。

- ・赤木隆宏君、コラム楽しみにしています。本日も宜しく願いいたします。

宮瀨君・FM三重アナウンサー 西村尚美様、お忙しい中ありがとうございます。本日はよろしくお願いします。

- ・志摩クラブのIM実行委員長 山本太一様、幹事 向井澄子様、ご訪問ありがとうございます。

赤木君・コラムさせていただきます。

小林君・FM三重アナウンサー 西村尚美様、卓話楽しみにしています。志摩RC IM実行委員長、向井幹事、ようこそ鳥羽へ。IM楽しみにしています。

中野君・本日は、FM三重アナウンサー 西村尚美様、卓話楽しみにしています。志摩ロータリークラブ山本太一さん、向井澄子さん、ようこそ！

増田君・西村尚美様、お忙しい中本日はありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。

- ・4期遡って51期の副会長として10月のお祝いを発表させていただきます。

中村(和)君・西村尚美さん、お忙しい中ありがとうございます。しゃべりの苦手な私に手取り足取りトレーニングをお願いします。今日はよろしくお願いします。

濱口君・ゲスト西村様、ビジター山本太一様、向井澄子様、本日はようこそお越しいただきありがとうございます。

吉田君・西村尚美さん、上手なスピーチの極意をロータリーメンバーに伝授して下さい。

私はリゾートヒルズ豊浜の潤くんの披露宴に出席のため、例会はお休みします。

- ・会員誕生日御祝

中村(正)君・月見例会楽しかったそうですが、中野委員長、出席できずすみません。次回は必ず出席します。

中村(幸)君・先日、新入会員オリエンテーションをしていただきました。ありがとうございました。本日もよろしくお願いいたします。

徳野君・本日早退します。

- ・入会記念日御祝

杉原君・西村尚美様、お忙しい中ありがとうございます。よろしくお願いします。

小川君・夫人誕生日御祝

- ・結婚記念日御祝

伊藤君・入会記念日御祝

\*\*\*\*\*

## ～コラム～

赤木隆宏 君

「鳥羽城址記念植樹について」

今回の鳥羽城址に記念樹を植えることについて一言お話をさせていただきます。

記念樹の種類は、しだれ梅・しだれ桜・イロハもみじで、高さ2.5mの苗木を各10本ずつ植樹します。しだれ梅、しだれ桜は生育が遅い植物で、イロハもみじの生育は普通です。

植樹について気を付けることは

- ①支柱をしっかりする事。
- ②水やりをしっかりする事。
- ③植樹後、蒸散防止のため敷きわらをする事。

これから紅葉の見ごろを迎えますが、もみじでは、修学院離宮・桂離宮・仙洞御所が有名です。梅の名所は二条城・下鴨神社・北野天満宮、桜は醍醐寺・八坂神社・銀閣寺が非常に美しいです。やはり、どの樹木をとっても京都が一番美しく、多くの観光スポットが存在します。