



よいことの
ために手を
取りあおう

国際ロータリー第2610地区

南砺ロータリークラブ

クラブ会報 なんと



NO. 2679

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/福光会館2Fサークルルーム1 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ぶんろく光 0763-53-1333 FAX 53-1334

大阪万博マスコットキャラクター
「ミヤクミヤク」 片山道代会員撮影



第2740回例会 令和7年7月15日(火) 晴30.5℃

- ◆点鐘 12:30 石崎和三会長
- ◆司会 安居利浩SAA
- ◆ソング「それでこそロータリー」
- ◆ゲスト シンガーソングライター-北村 瞳様
南砺福野高等学校 教諭 橘 凡子様
交換留学生 橘 泰里君



◆会長の時間 石崎和三会長 橘留学生と母凡子さん

今、いろいろ忙しいですね。一つは天候。もう一つは、選挙ですか。私が知っている限りでは、久患龍三君が走り回ってますけど、皆さん、体壊さないようにしてください。私は去年調子悪かったのですが、今年は少し良くなったと思ってやっております。横綱の大の里について、「本当に強い人は謙虚で礼儀正しい。実力があるから強がらない。素直に人の話を聞く。肝に銘じた人生訓である。」って読みましたが、僕には無理かなと思ったのですが、やはり何かをできる人は必ず何か持ってます。ぜひ勉強したいと思います。

◆幹事報告 野村 守幹事

- ①小山英一ガバナー年度最初の「ガバナー月信」来信。
- ②青少年交換留学生募集要項が来ています。
- ③ロータリーリーダーシップ研究会（RLI）。3回受講必要です。久患龍三君は3回目。特に、次期幹事、次 次年度幹事の方は受けられた方がいいと思います。9月6日に第1回目が行われるということです。私の方から勝手にメールを送りますので、よろしくをお願いします。

◆委員会報告

- *社会奉仕委員会 吉田 実委員長
《親子ふれあいフェスティバル》のご案内。・7/27(日)・福光大橋の西側河川敷(桜橋上流付近)。8時半集合。付近の清掃。後、鮎の塩焼き。焼いた鮎を、参加された皆さんに配る。開始11時～15時まで。例会(第2741回例会)ですから、全員参加をお願いします。中止の場合は、焼かずに鮎を渡しますので持ち帰ってください。Tシャツは事務局に取りに来て下さい。取りに来れない方は、当日お配りします。案内は、1両日にメール又はFAXで流します。受付で出欠を書いて下さい。

*交換留学生カウンセラー 久患龍三会長
今日、橘君が親子で挨拶に来られました。お父さんはアメリカ人でハーフです。ちなみに、私は福光と井波のハーフです。えっとですね、8月15日頃からスカレットさんがこちらに来ます。今、谷口君と私で下準備して、ほぼ大筋を決めたんですが、これからスカレットさん受け入れチームを作りたいと思います。私の独断と偏見で決めましたので、ノーとは言わないでください。座長に国際奉仕の谷口君、カウンセラーが私久患です。ユース米山から山田孝君、森雄一君、イン

ンターアクトの高瀬君、ホストファミリーを代表して石崎雄世君と会長石崎和三君と幹事野村守君、SAAの安居君、ホストファミリー経験者の岩木君の皆さんにアドバイス戴きたいと思えます。このグループでチームを作り、いろいろと決めて進めたいと思えますので、もう日がなく例会も普通の例会をできないので、例会以外のところで段取りしてご案内しますので、ご協力をお願いいたします。

もう一つ、次年度、当クラブからガバナー補佐を出さなくてはなりません。8月中に答えを出せという通達が来ておりますので、歴代会長の皆さんに集まって戴き、ガバナー補佐候補を決めたいと思えます。現職の石崎会長まで、歴代会長はメンバーですのでよろしくをお願いします。以上です。

◆委員会報告

*国際奉仕委員会 榊 祐人委員
福野高校の橘泰里君がまもなくアメリカ留学に出発されるので、ご紹介したいと思います。福野高校でバスケットボールを頑張っておられ、将来はNBAで活躍される選手になるかもしれません。我々、一生懸命アシストしていきたいと思えます。それでは、自己紹介、ご挨拶をお母さんと一緒にお願いします。

●橘 泰里(たいり)君
今回は貴重な機会をください、有難うございます。僕は8月20日にアメリカのアイオワ州に行きます。今回のこの貴重な機会を将来に活かせるような経験をしてきたいと思えます。ありがとうございました。

●橘 凡子さん
今程、泰里が行くに当たって、スカレットさんがいらっしゃるということで、本当にたくさんの方々関わっていらっしゃるということを感じました。泰里がアメリカに行った際も、いろんな方にご協力をいただいて、一年間過ごすことができると思えますので、それに感謝して毎日過ごしていきたいと思えます。ありがとうございました。よろしくをお願いします。

*国際奉仕委員会 榊 祐人委員
補足ですが、現委員長からの提案で、橘君に励ましのメッセージを書いていただきたいと思います。

*出席委員会 上坂英伸直前委員長
7月8日をもって皆様の出席を集計しました。前年度の皆出席の方をご紹介します。全員で17名。荒井君、石崎和君、岩木君、尾山君、片山浩君、木村君、久患君、鮫島君、高瀬君、谷村君、船藤君、古瀬君、森雄君、山田孝君、吉田美君、安居君、私です。アテンドも含めて、館田さんコーナーで皆出席のプレゼントをご用意しておりますので、お立ち寄りください。

★ニコニコボックス 7/15 山田 孝副委員長

石崎和君 忙しい日々、お体大切に！
古瀬君 武田さんの卓話の北村さん、ようこそ。後ほど宜しくお願います。橘さん、ようこそ。アメリカでは体に気を付けて頑張って来て下さい。
山田孝君 北村さんようこそ。橘さん気をつけて。
鮫島君 歌、がんばります。
榊 君 北村瞳さんようこそ。橘泰里さん、もうすぐ留学ですね。健康に留意してがんばって下さい。
吉田美君 TVを見て、悩みと迷い、混同するな。迷いは選択肢ある。悩みは結果、悩んでも仕方ない。自身で選んだ道を正解するためには、何としても寝る間も惜しみ、やり切る事。
藤井君 北村さんのロータリーソング指導、楽しみです。交換留学生の橘さん、ぜひ楽しんで視野を広めてきて下さい。
野村君 橘君、がんばって下さい。北村さんよろしくお願います。
石崎雄君 今日、施設にいる母親を連れて、期日前投票に行ってきました。投票を終えた母親は「清き一票を投票できて清々しい気持ちだ」と喜んでくれました。
久患君 橘君、元気でアメリカへGOO!!
北村瞳さん、ソングの練習よろしく!!
尾山君 7月12日、ゴールドウィンゴルフ倶楽部にて、5バーティ4 桿、スコア71でプレー。初エージシュート達成しました。
武田君 瞳さん、本日のご指導有難うございます。愛してます。堂故さんかなり厳しいので宜しくお願います！
大島君 例会に参加出来るのがうれしいです。
川合君 午後1時から富山県輸出促進に関する会合があります。
船藤君 橘先生、橘留学生、北村さん、ようこそ。早退します。
谷村賢君、木勢君 / 早退します。



今日はロータリーソングの練習ということで、皆さん開会の時に歌われた曲と、もう1曲、僭越ながら指導させていただきます。

歌をみんなで歌うことの意味合い、国歌もそうですし、ひいては校歌であったり、軍歌であったり、別々の個人だけど、同じ目的を持った集団、団体が、同じ曲を歌うことで足並みが揃う、同じリズムを刻んで同じ言葉を発することで気持ちが一つになると言われているので、グループを指導していくときに歌は使われてきました。なので今日はみんなでロータリーソングを歌って士気を高め、皆さんの一体感がより強まっていくような練習ができればと思っています。皆さんがまとまってきたら終わりにしたいと思いますが、ご飯召し上がったばかりで体を動かさにくいとは思いますが、1回発声練習もした上で声出していきたいと思っています。皆さん立ち上がっていただいて。普段もボイトレのレッスンさせていただいてるんですが、一生懸命歌うときは2時間くらい前までにしています。直前すぎますが、今回は。というのもお腹いっぱいの方に力入れたら「おえっ」てなりますから。皆さん足、肩幅くらいに開いて、お尻の穴締めるよう

なつもりで力入れて。骨盤底筋という筋肉を起き上がらせてください。そうしないと、人って重力がかかっているから、普段スマホ見たりして、皆さん骨盤の底の筋肉がだいたい斜めに倒れてる。このままだと深い呼吸は吸えない。なので、まずはしっかり下半身を起こしてあげるということが大事。足を肩幅に開いたら、お尻の穴しめるつもりで力入れて、お尻から腰のあたり触っていただいて、ここを意識して生活することってあんまりないと思うんですけど、この真ん中の背骨をグッとホールドするつもりで、腰の方も背中に入れてあげる。そうやって下半身がしっかり力入ったところからかかとをドン、脱力した上半身を骨盤底筋に乗せてあげる。これくらいならお昼ご飯出てこないですか。脱力して今から歌うよ。皆さん一人一人ステイジの上に乗ってつもりで。皆さんの頭上からスポットライトがパツと当たったつもりで、このスポットライトを鎖骨で受け止める。少し鎖骨の位置を高く。そしたら今自然と胸が開いている状態。少し気持ちいい、普段の生活よりも少しだけ胸張って、腰のあたりで反動を支えたい。腕をプランとして、このまま肩こりにも効くストレッチを一つやって歌い始めたいと思います。肩を思いっきり耳にギュッと近づけて、このまま胸を開く。高さ変えないで、胸を開いて、落とす。上手！落とすと全部吐き切る。最後、全部吐き切るときに、1回おへそ触ってください。おへそから指3つ下のところに丹田というツボがあります。そのあたりにグッと力をかけて、その腹圧で息を丁寧に吐き切ります。今から歌います。ここで一つ小話なのですが、入眠式って聞いたことありますか？眠る前にするルーティンが決まっている方が眠りが深いデータがあるそうです。脳が「あ、この行動をしたら、この後自分は眠るんだ。」という風にちゃんと準備をしてくれる。歌う時も一緒に、今こうやって肩を動かしたり、深呼吸したりしてあげると、これから自分は声を出すんだなって体が認識してくれて歌いやすくなります。皆さん歌うことよりも多分プレゼンされたり、人前でお話されることが多いと思うので、そのときは胸を開いて、これから声を出すよ準備をしていただけたらなと思います。では、今日は「奉仕の理想」という曲と、「それでこそロータリー」を承っております。私、森山直太郎さんがすごく好きなんですけど、有名な話で9割くらいは歌詞を読むつもりで歌っている。残りの1割でメロディーを載せているそうです。なので、歌詞の意味がわからないような状態では、いい歌は歌えない。日本語で伝えるためのメロディーですので、私はレッスンの時に最初にメロディーをつけて

ないで読むことを推奨しております。一回皆さんで読んでみたいと思います。この「いや」、どういう意味ですかわかる方いらっしゃいますか？「いや」は前段を否定する「いや」なのか、そうじゃないのか、ですよね。そうじゃないです、きつとね。これはおそらく「ますます輝きて」と「輝きて」という言葉を強調してるんですね。鼓舞の「いや」ですね。この会が、メンバーが変わったり、色んな変遷があると思うけれども、益々栄えていこうと気持ちを上向きにしている曲なんです。それを頭に置いた上で、いっぱい聞いてみたいと思います。今聞いたらわかるように「いや」とても丁寧に歌っていることが伝わってきたと思います。自分たちの代がもし終わっても、これからも続いていくクレスシェンドな気持ちで、どんどん盛り上がって、どんどん栄えていこうよロータリーと気持ちを乗せて、一回では、最初から歌ってみますね。皆さんとっても素敵な歌声です。やっぱりこの「いや」から更に「ロータリー」と盛り上げる積りで歌われたらとっても良くなると思います。

今度は「それでこそロータリー」ですが、この曲も、座った状態でも同じように下腹に意識を集中して、鎖骨を少し押し上げて、深い呼吸をしながら。しっかり息続くように深い呼吸を吸ってあげてください。途中で息継ぎしないように気をつけて。1番の歌詞を最後まで読んでから歌ってほしいと思います。

さっきよりも街を歩いているみたいなイメージです。だって「やー」って「おーい」言うて。女性の会員さんも増えてきたので、言葉に抵抗があるかもしれないって優しいこと書いてありますけど、でも決して呼びつけるような「おーい」じゃなくて親しみを込めた「おーい」。親しい友人を呼ぶ「やー」なので、ここは強く言うのではなく、気持ち込めて「やー！」ってハイタッチするみたいな気持ちで言うだけでいいと思います。街を歩いてて会った遠い仲間を親しみを込めて呼ぶ、そんな気持ちで歌っていただけたらいいかなと思います。歩いて、散歩して、仲間を呼ぶみたいな、みんなの仲間意識がまた醸成されるかなと思います。



ゲストを囲んで (第2740回例会)

(今回の会報担当: 藤井一哉)

◆出席報告

吉田美花委員長

会員数	7月15日出席率	7月1日修正率
45 (免除1)	77.80% (出35)	73.30% (出33メーク0)

次回の予定 8月5日(火) 第2742回例会
 例会変更 《納涼家族会》 IOXヴァルト 18:30
 担当 親睦活動委員長 鮫島智爾君