

2007-2008年度 国際ロータリーのテーマ  
ROTARY SHARES  
ロータリーは分かちあいの心  
R.I.会長 ウィルフリッドJ.ウィルキンソン

2007-2008年度 アゼリアロータリーのテーマ  
クラブ会員と 地域の人々と そして未来を担う若者と  
“最も美しいもの 笑顔分かち合いましょう”

〈本日の例会〉  
第 422 回例会 10月22日(月)  
「クラブフォーラム」  
職業奉仕委員会担当

〈次回のお知らせ〉  
第 423 回例会 10月29日(月)  
外部卓話「郷土の食材を生かした食のゆめ」  
果物創作料理店「愉芽(ゆめ)くじら」  
本多 碩峯 氏

〈前回の例会記録〉  
ロータリーソング それでこそロータリー  
ゲスト紹介 太田昭弘さん  
シャキヤ・アンジュさん  
ビジター紹介 なし  
出席報告 会員数43名  
本日の出席(10/15) 36名 83.72%  
前々回修正出席(9/10) 33名 76.74%  
(内メイキャップ1名)

〈四つのテスト〉  
言行はこれに照らしてから  
I. 真実かどうか III. 好意と友情を深めるか  
II. みんなに公平か IV. みんなのためになるかどうか

●市内8ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	10月22日(月)	卓話「道成寺の七不思議」道成寺副住職 小野俊成氏
和歌山	10月23日(火)	外部講師卓話
和歌山東南	10月24日(水)	クラブフォーラム 職業奉仕委員会
和歌山西	10月24日(水)	コーヒータイム テーブルミーティング
和歌山東	10月25日(木)	臨時総会
和歌山城南	10月25日(木)	外部卓話～米山月間に因んで～
和歌山南	10月26日(金)	外部卓話「バランススコアカード」
和歌山中	10月26日(金)	創立記念例会(創立記念日10月25日)

### 会長報告

会長 信川昌通  
前回の例会ガバナー公式訪問ご協力ありがとうございました。ガバナーより下記の通り、お礼のメールが届いております。


記  
和歌山アゼリアロータリークラブ様。本日は温かくお迎えいただきまして有難う御座いました。お陰で無事公式訪問を終わる事が出来ました。活あふれたクラブの皆さんに、お目にかかれて、大変力強く感じました。地区を代表するクラブとして益々発展、成長なさいますよう、大いに期待いたしております。婦人メンバーの増強に一層の、お力添えいただきますよう、お願い申し上げます。  
ガバナー 平原祥彰

### 幹事報告

幹事 安宅浩一  
こんにちは、今週の土曜(10/20)に2640地区3組のIMが県文で開催されますので御出席される方は時間厳守にて宜しくお願い致します。それと本日はワンワン基金及びひかり基金の募金箱をまわしますので宜しくお願い致します。

### 委員会報告

◎広報委員会 川野富喜子  
ロータリーの友紹介  
10月号の読みどころを紹介いたします





## ヨコ組

P 1 R I 会長メッセージ

[自らの職業に最善をつくす]

P 31 若者が料理の腕を競う チェスリン・ベイカ

P 42 [エンバinston 便り]

P 43 [管理委員長の思い]

## タテ組

P 14 俳壇 「登り来て日光きけず見て想ふ」

「年金の政策転じ離婚ふえ」

「山頂で望む黒潮弧を描く」

「ぐい飲みをあれこれ替えて夜の酒」

P 25 ロータリーアットワーク

「5年後の再会」 和歌山西ロータリークラブ

「市役所ロビーでロータリーを広報」

美原ロータリークラブ

以上で10月号のご案内を終了いたします。

## ◎米山奨学委員会

委員長 山田 茂

米山奨学金授与



## ◎社会奉仕委員会

委員長 石垣秀幸

去る10月13、14日と二日間にわたり第8回和歌浦ドラゴンボート選手権が開催され和歌山アゼリア杯の授与に安宅幹事と石垣で言ってきました。

今年は中学生の部、和歌山ドラゴンボート選手権も同日開催で盛り上がりを見せており全56チームの参加で大阪、遠くは鳥取からも参加がありました。

## ◎親睦委員会

委員長 東谷俊幸



先日みなさまにお伝えしました親睦旅行ですが吉本劇場に行く予定でしたが誠に申し訳ないのですがチケットの手配が難しく出来ませんでした。

そして神戸空港とビール工場になりました。11月10日市駅8:10 和駅8:30バスにて出発いたします。みなさまの参加よろしくお願いたします。

## ◎10周年記念実行委員会

委員長 小門篤子



経過報告

去る10月9日アゼリアロータリークラブ事務局において10周年記念実行委員会と記念事業委員会の合同委員会を開きました。

早く取り掛からねば後5ヶ月不足ですのでどのような記念事業をするか話し合いました。

①植樹してはどうかという案もありましたが和歌山城再築50周年を迎え市の方も城フェスタアイデアを募集しているということもあり

②和歌山城天守閣最上階にある市内写真「東西南北4面」展示換え

③中心市街地案内板または道標の設置

南海和歌山市駅前広場または城町ハッピーロード上

④和歌山城内の見所案内板の設置「総合案内板、各門案内説明板など」

という案もあって②③④がよいので早速見積もりしてもらい検討して決定することになりました。

## ◎ゴルフ同好会

世話人 貴志孝生

10月12日(金)和歌山CCにて今年度第1回コンペを開催しました。

北畑さんの豪快なドライバーショットに圧倒され、男性陣は力が入り過ぎてスコアメイクに苦労しましたが、爽やかな秋晴れの下でゴルフを満喫しました。

また、プレイ後11月7日の市内9RCゴルフ大会運営について打ち合わせを行いました。

コンペの結果は次の通りです。

		OUT	IN	グロス	ハンディ	ネット
1位	貴志孝生	43	45	88	20.0	68.0
2位	掛下吉三	40	40	80	6.8	73.2
3位	信川昌通	44	43	87	12.8	74.2
4位	大野治朗	49	43	92	17.6	74.4
5位	山田 茂	52	47	99	23.6	75.4
6位	當仲清孝	58	46	104	22.4	81.6
7位	北畑充香	59	55	114	30.8	83.2



### お誕生祝い

井上晴喜会員 10月7日

柴田美和会員 10月22日

福辺昌紀会員 10月27日

お誕生日おめでとうございます。



### 卓 話

「ラフターヨガの入門」



太田昭弘 氏

### 自己紹介

昭和9年9月15日 73歳

職業なし

ボランティア活動概要所属

社団法人健康。生きがい開発財団

登録アドバイザー

活動内容 月1回の福祉事業所、特別養護施設、老人ホーム、デイサービスセンター

巡回ボランティアショー開催に参加

月1.2回 スピーチに指名

各種団体ロータリークラブ他

テーマー ラフターヨガの入門

昨今、特に健康が何よりも大切とともに、健康そのものに、トレーニングの手段がたくさん採用されていますが、ここにラフターヨガのご紹介とともに入門への手がかり、レッスンを企画してみました。要約程度ですがご案内をさせていただきます。10年以上前から笑いヨガが行われているインドでは体の不調の治る人が続出しているそうです中でも以下のような事例が多くあるそうです風邪を引かなくなった、慢性の痛みが無くなった、喘息の発作がおさまった、糖尿病の症状が良くなった、うつが軽くなった

日本では、笑いヨガの教室で始めてまだ1年程参加者も日毎に増えていますが確実に体の不調が治ると断言できる症例はありません。しかし思わぬ健康効果が得られる人も出ています実際に東京ラフタークラブを主宰する田所メアリーさんも長年悩まされていた片頭痛が笑いヨガによってかいぜんしました。メアリーさんの小さい頃から片頭痛があり10代後半から週1.2回激しい片頭痛で何も手に付かなくなっていましたメアリーさんの片頭痛はタバコの煙やまぶしい太陽の光、人ごみ、嫌なおいなどがきっかけで起こりましたが検査をしても詳しい原因が分らずじまい何をしても片頭痛はよくならなかったそうです。そんなメアリーさんでした笑いヨガを始めて



からトラブルが起きてもすばやく対応できるようになりしかも疲れにくくなったといえます。わかさ 2007.10 記事引用 また、布団に入るとすぐ眠れるようになった他にも笑いヨガで効果のあったという人も沢山いますメアリーさんのご主人もその一人ですもともと笑わないご主人でしたが笑いヨガのお陰でよく笑えるようになり仕事などで得をすることが増えたそうです。以上田所メアリーさんの体験から、わかさ 2007.10 より引用させていただきました。そこで私の場合も少々ペンを走らせて頂きます。73歳です先般ふとした縁で内観を体験しました。場所は冬野の和歌山内観研修所でした7日間の内観自分を見つめる三つの事を朝は6時に起床、夜は9時に床につきますがその間見つめるのが日課です。三つのことを紹介しますと1つ先ず両親の内、母に対して素直な自分であったかどうか!してもらったこと”そうして次にして返したこと#更にご迷惑をかけたことの三つでおよそ1日15時間で三つの事柄を四つに組んで自己を見つめました。普段でしたらとても1日15時間も、それもその間3食事以外テレビもラジオも何もしない、時々自己とのやりとりで体調がおかしくなるのではないかと思いましたがスランプが起こることも全く無しスムーズにしかも体調が日に日に調子が出てまいりました座席由足腰が痛むかと思いましたが7日間の時間無事に越せさせて頂きました。内観中は大きい声で笑うことはしませんが、内観の前には自宅朝おお声で起床後洗顔して即ワッハッハ・ワッハッハと三回笑いヨガ体操をしていました由、全くむしろ体調良く7日間が経過昨日帰宅し、今ここなのです。

### S・A・A報告 【3つの箱】

#### \*ニコニコ箱

井上晴喜会員 先日36才になりました。娘が“HAPPY BIRTHDAY”を歌ってくれました。小さな幸せです。トリプルS。

貴志孝生会員 親睦ゴルフコンペで隠しホールがばっちり当り優勝できました。女神さんありがとう。

北畑米嗣会員 太田先生本日の卓話よろしく願います。

松田美代子会員 和歌山商工まつりに参加しました。クルリンちゃんが子供たちに大人気で嬉しかったです。女性会のオレンジパワーきつき店おつかれ様でした。トリプルS。

西田美恵子会員 9月にお誕生祝いして頂きありがとうございます。ワイン寝酒に飲んでいます。お蔭様でよく眠れます。

太田完治会員 太田昭弘先生 本日笑いについての卓話よろしく願います。トリプルS。

坂部美智子会員 いつもかってしてすみません。トリプルS。

澤本栄子会員 昨日遅まきの運動会のかりもの競争に突然借り出され久しぶりに走り地に足がつかず飛んでいる自分に気付き無事であった事の喜びに感謝しています。トリプルS。

柴田美和会員 このたび 次男が一橋大学の大学院入試に合格致しました。やれやれです。トリプルS。

山田 茂会員 最近欠席が多く申し訳ありません。先日何年ぶりかでアゼリアのゴルフコンペに参加しました。何と5位でした。(全員で7人でしたが…)トリプルS。

本日合計額 45,000円 今年度累計額 377,500円

\*ロータリー財団

井上晴喜会員 松田美代子会員 太田完治会員

坂部美智子会員 澤本栄子会員 柴田美和会員

山田 茂会員

本日合計額 21,000円

\*米山奨学

井上晴喜会員 松田美代子会員 太田完治会員

坂部美智子会員 澤本栄子会員 柴田美和会員

山田 茂会員

本日合計額 23,000円