



2009/10 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分地区 B

市原ロータリークラブ会報



第 2256 回例会 2010 年 3 月 31 日(水) SAA/菊池会員 会報担当/宮地会員
例会場五井グランドホテル 市原市五井 5584-1 事務局 0438-38-3535

★点鐘 市原 RC 会長 千葉精春 ★ソング 奉仕の理想

★お客様 船橋東RC 船橋笑いヨガクラブ 大久保 忠男様

★ 会長挨拶 市原 RC 会長 千葉精春



本日は、お客様として船橋東 RC の大久保忠男様にお越し頂きました。大久保様は税理士であられ、税理士法人 MIGO 大久保事務所を開設しております。山崎会員のご紹介ですが大久保様は税理士の傍ら「笑いヨガ船橋教室」を開設し Teacher として活躍されています。今日は「笑いヨガ」について卓話をお願いしてあります。きっと楽しい時間になると思います。“笑い”は健康に良いと言われています。笑いヨガとは従来のヨガの呼吸法に“笑い”を取り入れたもので、決して難しいポーズをとるものではありません。脳は作り笑いとは本物の笑いを区別できないといわれている為、作り笑いでも脳に対しては本物の笑いと同等の効果があるそうです。どうかお楽しみ下さい。

今日は3月31日で、まさに年度末最後の日です。昨年4月から白鳥カウンセラーのもと当クラブの米山奨学生 尹 青林にとりまして今日で奨学生としては終わります。白鳥会員には一年間大変お世話になりました。感謝申し上げます。尹さんが、中国と日本の架け橋として将来にわたり活躍することを期待する次第です。米山奨学生の現況としては、2009 学年度(2009 年4月～2010 年3月)の米山奨学生は 826 名です。ここ数年、毎年度 800 名前後の奨学生に約 12 億円の奨学金を寄与し民間最大の奨学金寄与団体です。また最大の特徴として返済する必要が無いということです。ここ 10 年を見ても、中国の奨学生が一番多いのは皆さんご承知の通りです。今年度が 383 名、延べ約 4300 人です。その中国で卒業した米山奨学生による「中国学友会」がこの3月に設立されました。その初代会長が「中国学友会の設立は私たち中国学友の夢でした。この夢を形にしたのは、全員に共通する感謝の気持ちです。今、中国で日本を最もよく知っているのは我々をおいてほかにいません。我々の知っている日本を次世代に伝え、今後の日中友好関係を発展させることが我々の大きな目的です。」の感動のスピーチを行いました。また、やはりこの3月に東京世田谷中央 RC がスポンサーとなり、日本に滞在する米山学友を中心とした平均年齢 37 歳の新世代の「東京米山友愛ロータリークラブ」が創立されました。8カ国の国・地域の方達による日本で初めての多国籍のクラブです。

この様に、お世話になったロータリーへの思いをさせ、自らロータリアンになるのは嬉しい限りです。

さて、袖ヶ浦 RC の花見夜例会が 3 月 29 日(月)に開かれ、当クラブから上條会員、山本会員、宮地会員ならびにご令嬢様、上野会員の 5 名が参加されました。

当日は小雨混じりの大変寒い日でした。

ありがとうございました。

★ 幹事報告 幹事 泉水孝夫



1. 千葉緑 RC より青少年健全育成チャリティー・ゴルフコンペのご案内が来て居ります。各クラブ 1 組以上の参加をお願いしたいとのことです。参加希望の方は、クラブで取りまとめて連絡致します。開催日は 5 月 17 日(月) 集合 7 : 20 真名カントリークラブ 真名コースとなっております。よろしくお願い致します。
2. ガバナー事務所より、09-10 年度地区大会の動画が地区 HP でご覧になれるようになりましたとの連絡がきて居ります。

★ 委員会報告

● 国際奉仕委員長 山本会員



★ お客様紹介

● 山崎会員より卓話者大久保様の紹介



★ 卓話 ●「笑いヨガ」 大久保 忠男様



山崎邦夫会長からご紹介ありました様に、お付き合いは20数年になりましたよ
うかね・・・

さて笑いヨガの事ですが、実は私も笑いヨガをどうして始めたのか自分でも
不思議なんです。

きっかけは昨年偶然ですが、テレビで笑いヨガが放映されていたのです。
これは笑いを会社に取り入れると、赤字会社が黒字になってゆくぞ、そう思い
経営革新をやっているが、まじめにやっても良くならない気分気持ちの問題で
会社も変わる「コミュニケーションが必要」と思った。

報連相（報告・連絡・相談）の問題で笑いヨガを取り入れてみようと思ったのです。

笑い衣装を着ながら自分をおかしく見せる。そして腹の底からワハハハ・・・と作り笑いでも良い、大声で笑う。
そうすると横隔膜が動き、内臓のマッサージをすることになり副交感神経が刺激され、エンドルフィンを脳内に
分泌させ、体を柔軟にする。ヨガは呼吸法であり、体内の汚れたものを吐き出させるといいます。

鼻から瞬間的に息を吐き腹式呼吸を行う。お釈迦様も精神を整える為実施されていたという。

この様に、ヨガ呼吸法をとれば1日体の調子が良くなり、24時間内臓をマッサージし、きれいにする訳です。
人生の成功者は、毎日機嫌を良くする事により体調を作っている。イライラを無くす様に笑う。そして利己と利
他で奉仕のバランスを取り健康の元感情を笑いに変える。日常の生活は、上を向いて笑って過ごすことで健康に
なります。全ての行動を笑いにする。（笑いヨガの基本エクササイズ20を手本に・・・）

★ニコニコ・Sorryボックス

千葉会長・泉水幹事

大久保様卓話ありがとうございます。

★ 出席報告

前々回 100% 本日出席 32名 欠席 13名 本日出席率 71.1%