



CREATE HOPE
in the WORLD

世界に希望を 生み出そう

2023-2024 年度国際ロータリーのテーマ

国際ロータリー
会長 ゴードン R. マッキナリー

国際ロータリー第2670地区
ガバナー 吉岡 宏美

◆例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
◆例会場 香川県善通寺市文京町 3-3-3
(事務所) 善通寺商工会議所 2F
TEL(0877)62-7627 FAX (0877)62-7656
E-mail zen-rc@downtown21.gr.jp
WEB <http://www.downtown21.gr.jp/zen-rc>

◆会 長
香川 和久



◆幹 事
白川 等



2023-24年度【会長運営方針】

変化に挑戦し、新たな時代へ歩み出そう



総本山善通寺五重塔

幹事報告

- * 例会後、理事会です。
- * 次年度地区研修協議会について、3月17日と迫ってきました。次週例会までに乗り合わせかどうか、また、部門別会場等のFAXをします。返信をよろしくお願いします。

出席報告 正会員数37名、名誉会員1名

(2024/3/6 現在) (出席免除会員(b)9名(a)1名)
3/6 (2693 例会) 会員数 37名 出席会員 17名(7名)
欠席会員 10名
2/21 (2691 例会) 会員数 36名 出席会員 15名(5名)
<修正>
メイクアップ 5+(1)名
兼岡誠、山下安亮、高木誠一、近藤敏幸、寺嶋謙次君
2/21 出席者 26名 出席率 81.25%
ビジター 0名
お客様 シンガー 篠田 綾香 様

お知らせ

- ★ SAA&親睦合同結婚記念祝日帰り旅行のご案内
日 時 4月14日(日) 集合8:45 出発9時~18時着
集合場所 善通寺商工会議所前
会 費 会員 10,000円 奥様・中学以上 6,000円
旅行先 神戸 北野異人館・(昼食) カフェドパリ
* 出欠確認中です。
- ★ 地区大会 (5月18日(土)) のご案内
本会議 13:00~17:00 アスティとくしま
懇親会 18:00~20:00 徳島グランヴィリオホテル
* クラブ申込締切 3/27(水) FAX では宿泊も確認中

今月の例会プログラム

- 3月6日 客話 シンガー 篠田 綾香 様
- 3月13日 卓話 社会奉仕担当
- 3月20日 休会 (定款第7条にて)
- 3月27日 地区研修協議会報告
各部門参加者

ニコニコBOX

- 高木誠一君: 創業祝を頂いて有難うございます。
- 寺嶋謙次君: 夫人誕生祝、有難うございます
- 野萱礼三郎君: 夫人誕生祝有難うございました。明日がその日になります
- 浜崎達彦君: 篠田様、楽しい例会ありがとうございました。よく声を出して健康づくりに役立てます
- 白井 聡君: 早退させていただきます
- 鍋本恵介君: 3月入会しました。よろしくお願いします
- 細川督夫君: 鍋本君を宜しく申し上げます

☆ 会長所感 ☆

「この世の無常は到底受け入れ難い。それでも勇気をもって生き抜かねばならないのである。」

瀬戸内寂聴 より

四つのテスト

(言行はこれに照らしてから)

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

Zentsuji Rotary Club Weekly Report

客 話

篠田 綾香



まずは自己紹介から
香川県宇多津町在住
のシンガー・ボイストレー
ナー・モデル・司会業
などを職業とし TV・

CM・イベントなどに出演しています。今日はお
招きありがとうございます。

【経 歴】

ミセスジャパン香川大会グランプリ
レジェンドユニバーサルジャパン日本大会グラ
ンプリ
レジェンドユニバーサル世界大会グランプリ

小室哲哉氏に選出され CD 発売
トータス松本氏バックコーラス担当
第 11 代丸亀市観光親善大使
さぬき讃サン華やか大使

心が震える 振動ボイス

～精神的にも肉体的にも健康に♪～

【歌うことのメリット】

- ・ストレス発散・脳内ホルモンの活性化
- ・アンチエイジング・有酸素運動
- ・生活習慣病予防・免疫力アップ
- ・体感が鍛えられる・嚥下機能アップ
- ・痴呆症予防

【腹式呼吸】

息＝生き方 息＝自らの心

吐くのをポイントに口から吐いて鼻で吸う
肩の力を抜き、吸ったときにおへその下や腰回
りが膨らむを感じる
悪いエネルギーを吐き出す
細胞を蘇らせる
自律神経を整える（交感神経・副交感神経）

【心動（振動）ボイス】

心が震える
ため息をつくように
胸に響く胸声（チェストボイス）
声帯 鼻腔 頭蓋骨



ご清聴ありがとうございました。
心も体も健康に♪
また一緒に歌える日を心より
楽しみにしています。

♪天城越え♪・・素敵な歌声を聞かせて頂き
ました。

*頂いた資料より編集しています。



香川会長よりお礼の記念品を

Zentsuji Rotary Club Weekly Report

★★ 入会式 ★★



細川会員より紹介



会長より入会の7つ道具を渡しました。

2024(令和5)年3月6日入会

氏名：鍋本 恵介(なべもと けいすけ)

生年月日：1976(S51). 8. 5 47歳

事業所：(有)岸上エムシーアイ

役職：代表取締役

職業分類：企業カウンセラー

委員会：出席委員 趣味：サッカー

推薦者：細川督夫・田岡直博

2月創業祝
おめでとうございます



5名中1名

3月夫人誕生祝
おめでとうございます

5名中2名



Zentsuji Rotary Club Weekly Report



善通寺 RC 週報 2024年3月13日発行