



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ってます
- 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