

池田ロータリークラブ週報

2024年6月12日〈3298回例会〉 No.3299

(国際ロータリーのテーマ)
世界に希望を生み出そう

(池田ロータリークラブのテーマ)
自信と可能性を育もう



例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
例会場 池田商工会議所 2F
創立 1954年4月24日
事務局 〒563-0025
大阪府池田市城南 1-1-1
池田商工会議所 2F
TEL (072)752-3355
FAX (072)752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

■2023-24年度R I会長 ゴートンR. マッキナリー ■地区ガバナー 延原 健二

■会長 名村 研二郎 ■副会長 林原 みどり ■幹事 新見 香 ■親睦委員長 木平 朝子 ■広報・会報担当 橋本 昌也

2023-24年度 会長 名村 研二郎

まずもって、本日は池田市議会本会議と重なってしまい、例会を欠席させていただきます。申し訳ございません。卓話当番の木平会員、卓話者の下間様、失礼をお許してください。また本日はよろしくお願いいたします。

そして、田嶋会員、おかえりなさい！

また、先日3クラブ合同ゴルフコンペにご参加いただいた皆様、ありがとうございました。私はプレーこそできませんでしたが、表彰式に参加させていただき、有意義な懇親の機会になったことは肌で感じました。また次年度以降も継続されるかもしれないきっかけにもなりましたし、3クラブの繋がりが今後強くなっていくことを期待しています。

さて、今月はロータリー親睦活動月間です。池田ロータリーにおいても、親睦はとても重要です。先日のクラブフォーラムでこれからのクラブの在り方についての議論がありましたが、その方向性に向かったとしても「親睦」の機会を減らさない、むしろ増やしていくことがポイントにあると感じています。あらためまして、今後ともよろしくお願いいたします。



開会・点鐘
ロータリーソング
シェイクハンド
ゲスト&ビジター紹介
出席報告
会長挨拶
幹事報告
委員会報告
ニコニコBOX
本日の卓話

本日の卓話

『有機野菜？
無農薬野菜？の話』

卓話者:北林 寛崇 会員

❖ 幹事報告 ❖

幹事 新見 香 会員

<地区より>

- ① 【ご案内】近藤雅臣元 RI 理事 偲ぶ会
(会員各位)
 - ② 【2024-25 年度】ガバナー公式訪問に関する書類とお願い事項
(暮部会長エレクト、北林幹事エレクト)
 - ③ 米山奨学生レクリエーション 日程決定のお知らせ
(暮部会長エレクト、北林幹事エレクト、次年度米山カウンセラー橘高会員)
 - ④ 【ご案内】2024-25 年度クラブ米山奨学委員長・カウンセラー研修会(2024.07.27)
(次年度米山カウンセラー橘高会員)
 - ⑤ 2025 年カルガリー国際大会のご案内資料
(暮部会長エレクト、北林幹事エレクト、次年度国際奉仕委員長田嶋会員)
 - ⑥ 【2023-24 年度】ガバナー月信 6 月号送付のご案内 (会員各位)
 - ⑦ 2024 年 6 月 | ロータリー親睦活動月間
(名村会長)
 - ⑧ ロータリーの友 6 月号 推奨記事と関連記事のご紹介 (新見幹事)
- <大阪平野 RC より>
- ⑨ 創立 50 周年記念式典・祝宴のお知らせ
(名村会長、暮部会長エレクト)

<池田市美術展運営委員会より>

- ⑩ 第 65 回池田市美術展開催に伴う寄託賞のご恵贈について(お願い)
(次年度社会奉仕委員長田中会員)

❖ 出席報告 ❖

出席報告 永田 大介 会員

- 出席数 19 名
- 会員数 26 名
- 出席率 73.07%
- 前々々回 5 月 8 日 (水)
補正出席率 88.46%
- 北林 寛崇 (理事会)
- 暮部 光昭 (理事会)
- 柴田 宜孟 (理事会)
- 山口 正之 (理事会)

❖ ニコニコ BOX ❖

ニコニコ 担当 笹川 哲士 会員

- 名村研二郎会長：欠席のお詫び。本日は欠席となり申し訳ございません。卓話担当の木平会員、卓話者の下間様。どうぞよろしくお願ひします。
- 橘高又八郎会員：本人誕生日、皆出席の品をいただき。遂に年齢を喜ぶ歳となりましたので、喜んで立たせてもらいます。皆出席を戴く日に欠席をしました。
- 山口 正之会員：写真をいただき。
- 北野 紀之会員：下間先生宜しく！
- 岸上 宏司会員：写真をいただき。
- 吉岡 崇 会員：写真をいただき。
- 奥村 昌也会員：写真をいただき。
- 田嶋也寸志会員：本人誕生日の品をいただき。心配おかけしましたが、回復しました。
- 永田 大介会員：配偶者誕生日の品をいただき。

3 好意と友情を深めるか 4 みんなのためになるかどうか

田中 孝史会員：写真をいただいて。
豊田 脩一会員：写真をいただいて。
林原みどり会員：写真をいただいて。3クラブ
合同コンペご参加ありがとうございます。五月晴れの快晴
のもと楽しい交流ともてまし
た事感謝しております。
北林 寛崇会員：写真をいただいて。
橋本 昌也会員：配偶者誕生日の品をいただ
いて。写真をいただいて。先
日の3クラブゴルフコンペで
は、橘高会員、林原会員はじ
め皆様有難うございました。
楽しく過ごせました。
木平 朝子会員：本日卓話当番です。よろし
くお願いいたします。写真あ
りがとうございます。
笹川 哲士会員：欠席のお詫び。
新見 香 会員：親睦ゴルフ欠席のお詫び。

❖ 6月のお祝い❖

会員誕生日：
橘高又八郎会員
田嶋也寸志会員



配偶者誕生日：
永田 恵子様
橋本亜沙美様



❖ お客様紹介❖

SAA 北林 寛崇 会員

下間 都代子 様



大野 永紀子 様

❖ 前回の卓話❖



『声のポジティブトレーニングで、
自分も誰かも元気にさせる』

卓話者：下間 都代子 様

卓話当番：木平 朝子 会員



池田RCのテーマ「自信と可能性を育もう」

私たちの脳は案外単純に出来ているらしく、口に出したことを真に受けてくれるそうです。

私の提唱する「声のポジトレ」は、その脳の仕組みを使い、ボイストレーニングついでに脳を騙し、心をポジティブに変換していこうというもの。

これを遊び感覚でやっていくうちに、自分が好きになっていきます。

自分が好きな人は心に余裕が生まれ、他者に対して寛大になります。そして、他者を勇気づけたり、受け止めることができたりするようになっていきます。

では、ボイストレーニングでどのようにすれば脳を騙すことができるのでしょうか。

声のポジトレでは聴覚の仕組みを活用します。私たちの耳は普段、他人の声や外野音、音楽などを聴き、脳に電気信号を送って認識しており、自分が発する声はほぼ感知していません。

そこで、ポジティブなワードを、あたかも心の底から共感しているかのような「抑揚」をつけながら大きな声で発し、自分の耳から感知させます。

すると、聴こえて来た声を、第三者に言われたように脳が受け止め、そのポジティブなワードを素直に聴き入れることができます。

例えば「カッコいい！」という言葉に抑揚をしっかりとつけて声に出してみます。すると、本心はさておき、脳は「カッコいい」と信じてしまいます。

このように、脳が勘違いして真に受けるように仕向けるのが「声のポジトレ」。

これが、抑揚のない言い方だと、リアリティがなく「嘘」だとバレてしまうので、抑揚がとても大切です。

ポジティブワードを言うときは①大きな声で②抑揚をつけて この2つが最大のポイントです。「カッコいい！」の場合は、2音目の「こ」を高い音でいうことで抑揚がつきます。「声のポジトレ」で抑揚のある話し方を身に付け、自分自身を。そして他者を元気づけてあげてくださいね。

このたびはお招きいただきありがとうございました。



6月のスケジュール

5	水	3298 回例会
12	水	3299 回例会
19	水	3300 回例会/ 三役退任挨拶
26	水	休会

7月のスケジュール

3	水	3301 回例会/ 三役就任挨拶
10	水	3302 回例会/ クラブアッセンブリー①
17	水	休会
24	水	3303 回例会/ 夜間納涼例会
31	水	休会

ニコニコ箱の累計

6月12日現在 954,000円

義捐金BOX

5月22日時点累計	58,297 円
6月5日分	1,334 円
累計	59,631 円



知床旅情

知床の岬に はまなすの咲くころ
思い出しておくれ 俺たちのことを
飲んで騒いで 丘にのぼれば
遙か国後に 白夜は明ける



6月19日（水）

『三役退任挨拶』

卓話者：名村 研二郎 会長
林原 みどり 副会長
新見 香 幹事

<池田 RC・SNS アカウント>



<池田 RAC・SNS アカウント>

