創立１９５９年１０月２日　承認１９５９年１０月４日　http://sabaerotary.com/

WEEKLY REPORT

Rotary

Sabae Rotary Club

ＲＩ第2650地区 2017-2018年度　鯖江ロータリークラブ

2017-18年度 国際ロータリーテーマ

ロータリー：
変化をもたらす

2017-18年度 第2650地区スローガン

愛着と誇り

鯖江ロータリークラブ会長方針

できることから始めてみましょう

「クラブの改革」と「人道奉仕」

会　長　大島　恒彦

第2838回 3/2(金)

3月第1例会

点鐘：12:30

テーマ　笑う門には福来る!!簡単なのに大きな効果!
笑いのパワーを活かす秘密をお伝えします。

笑いヨガ講師(Laughter Yoga International University 認定ティーチャー)

卓話　**齋藤　ゆき　様**

第2839回 3/9(金)

3月第2例会

点鐘：12:30

ふくい産業支援センター

卓話　**窪田　正明　様**

第2840回 3/16(金)

3月第3例会

点鐘：18:30

ローターアクトとの合同夜間例会
会場：富士屋会館

3/2(金) 第2838回 例会報告

出席率59.5％

鯖江商工会議所３階中ホール

四つのテスト

① 真実か どうか
② みんなに公平か
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

開会点鐘
四つのテスト
国歌斉唱
ロータリーソング
僕のRC、私のRC、みんなのRC
会長の時間
結婚・誕生・勤続表彰
幹事報告等
閉会点鐘

ロータリーソング

「奉仕の理想」

桑原　重之　会員

僕のRC,私のRC,みんなのRC

増永　英彦　会員

ロータリーとの出会いは、自家のお寺の住職である、佐々木さんから、RCで修業しなさいと誘われたのが始まりでした。RCは素晴らしい団体だと思っております。まだまだ勉強させていただきたいとも思っていますし、自分でも成長してきているなと思います。皆様今後ともよろしくお願いいたします。

会長挨拶

大島　恒彦　会長

クルマの盗難被害がこの近年増加している事と、手口が巧妙になって来ている等がヤフーニュースに載っていましたので紹介します。2016年の1年間のデーターですが、11,655台が盗難被害にあっています。件数が多い順番は1. 茨城県1,590台、2. 大阪府1,577台、3. 千葉県1,538台、福井県は32台で32番目です。盗難が多い車種は、1. プリウス（1,058台）2. ハイエース（1,391台）3. ランドクルーザー（510台）の順番です。この順番と台数ですが2年間殆ど一緒です。

現在販売しているクルマの殆どがイモビライザー付きですから、盗難被害に遭うのか不思議に思われる方がおられるではないでしょうか。イモビライザーは自動車盗難防止装置で、キーのＩＤと車両本体内に登録されたＩＤコードが一致しないとエンジンが始動しない装置です。ではなぜ盗まれてしまうのか。本来はクルマの修理作業に使われる「イモビカッター」と呼ばれるイモビライザーの機能を無効にする装置を使用する方法とクルマを制御するコンピューターを自分が用意した別の機器にすりかえてエンジンをかけて走り去る方法等、いずれも所要時間は2～10分程度だそうです。盗難車は解体されて海外に持ち出され、現地で組み立てて再販される例が多いようで、海外で需要のある車種が狙われやすく、交通網が発達している地域での被害も目立つようです。海外で性能が良い日本車は人気が高く、中古車市場でも高く売買されているようです。車両保険に加入されていますと保険会社から保険金が支払われますが昨年1年間の支払は278件あり、その内プリウスが62件（22.3％）だそうです。では盗まれない為にはどうしたらよいか、クルマから離れるときには全て窓・ドアを完全に閉めロックする事が大切です。皆さんも、しばらくの間だったら大丈夫だと思いエンジンをかけたままコンビニで買い物をしたりしていませんか。特に寒い時、暑いときは特に多いようです。まずこれをやめなければいけません。それから車内の見えるところに貴重品やバック等を置かないこと。近年、車上荒らしを目的にクルマごと盗まれる事も多発しているようです。

私の会社の敷地に販売車両を展示していますが、夜間は展示場にライトを点けて明るくしています。ライトを点けるようになってからはいたずらをされる事が無くなりました。このように少し所有者が気を付けることで、盗難を未然に防ぐことが出来るのではないで思われます。一方でイモビカッターを使うような巧妙な手口はまだ良い防止策が無いようです。心配な方は車両保険にご加入されていかがですか。

結婚祝い

園　幸雄　会員
野中　敏昭　会員
馬場　一彦　会員
酒井　優嘉　会員
大久保　衛　会員
深見　泰和　会員
増永　英彦　会員
小部　隆充　会員
孝久　治宏　会員
佐野　直美　会員
瀧谷 えみ子　会員

誕生祝い

酒井　芳則　会員
帰山　明朗　会員
武内　隆敏　会員
黒田　敏夫　会員

勤続表賞

酒井　芳則　会員
酒井　雅憲　会員
峰田　信匡　会員
黒田　敏夫　会員
岡本　圭子　会員

卓話　笑いヨガ講師(Laughter Yoga International University 認定ティーチャー)
齋藤　ゆき　様

テーマ　**笑う門には福来る!!簡単なのに大きな効果!**
笑いのパワーを活かす秘密をお伝えします。

講師紹介　帰山　明朗　会員

本日は笑いヨガ講師の「齋藤　ゆき　様」をお迎えしました。16年前に大阪から鯖江に来られました。笑いヨガの講師としてのお顔の他、「鯖江市文化の館」にお勤め、読み聞かせ等での子どもたちへの活動、伝統芸能「狂言」にも取り組まれ、色々な方面にご活躍しております。大雪の中、笑う事の少ない冬だったと思いますが、やっと春が来て、皆さんと共に笑うことができたらと思います。

笑いヨガ　齋藤　ゆき　様

この後体験をして頂こうと思います。注意点は重度のヘルニア・心疾患・てんかんや出血を伴う痔ろう・ここ最近手術をされた方、もしおられましたら主治医の指示に従っていただきたいので、この場は座って口角を上げて笑顔を作ってくださるだけでも効果がありますので、笑顔でご覧ください。

笑いヨガとは?

1.ユーモアや冗談やコメディを使わずに、誰でもできる「笑いの健康体操」
2.グループで体操として笑うが、アイコンタクトや子どものような遊び心で自然な笑いに変わっていく。
3.笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせて「笑いヨガ」と言われる。
4.笑いヨガのコンセプトは、身体が作り笑いと本物の笑いの区別がつかない、どちらも身体的・精神的に効果を得ることができるという科学的根拠に基づく。
5.1995年にインドの内科医マダン・カタリアによって考案された。

なぜ笑いヨガが良いのか

1.気分を高める(副交感神経を刺激すると気持ちを高めるホルモン分泌)
2.健康上のメリット(血流アップで体温や免疫力・キラー細胞がアップ、血糖値安定)
3.ビジネス上のメリット(朝礼・休憩時間・会議前後に取り入れられ、ストレスホルモンであるコルチゾールが減少、脳が活性化して企画力アップ・チームの団結力・職場の雰囲気づくり・人材育成)
4.社会とつながる(人と人をつなぐ:良い人生は、良い人間関係)
5.困難な時でも笑うことができる(前向きな気持ちに切り替えられる)

私は、以前抗うつ剤を利用していたくらいでした。ですが、笑いを始めてから呼吸をする時に、「生かされているな」と体感する事があり、その時、ダメな自分・できない自分を許すことができるようになりました。自分が許せると、他の人のことも「この人頑張っている」皆それぞれの正義があって、生きているという事が分かるようになって、人の顔色をうかがったり、自分が嫌われていると思ったりすることが、それは相手の感情であると感ずるようになりまして、囚われるという事がなくなりました。そうすると、普段の生活が感謝に変わりました。今日ここで皆様の前で話をさせていただくことができて、感謝で一杯です。

「笑う事は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」これが笑いヨガのコンセプトです。どんなつらい時でも口角を上げて、ハッ、ハッ、ハッ、ハーと言うだけで効果が上がります。慣れてくると子どものように無邪気な気持ちで笑えるようになってきます。これらの効果を得るためには、継続したまとまった笑いが必要です。私たちの生活の中では、悲しいニュースとか、大笑いできるような要因が減ってきています。そういう中で笑える機会を待つのがもったいない、笑える状況が無いため、条件なく笑うのが笑いヨガクラブとなっています。

笑いヨガ体験

・手拍子(手のひらのツボを刺激)→リズムを付けていく(声を付けましょうホッ、ホッ、ハハハ　ホッ、ホッ、ハハハ)
・子ども心に帰るキーワード(胸を張って手を上げる)→ヤッター、ヤッター
(ご当地バージョン:だんねえ、だんねえ、イエーィ)
・インドの挨拶、アイコンタクト、ハハハ(あなたに合えて嬉しいねの気持ち)
・ハハハハハハハハハ・・・・・・・・
・ホッ、ホッ、ハハハ、ホッ、ホッ、ハハハ、イエーィ、だんねえ、だんねえ、イエーィ、だんねえ、だんねえ、イエーィ
(深呼吸:鼻から吸って～止める～吐く)
・握手笑い(片手で・両手で)ハハハハハハハハハ・・・・・・・・
ホッ、ホッ、ハハハ、ホッ、ホッ、ハハハ、イエーィ、だんねえ、だんねえ、イエーィ、だんねえ、だんねえ、イエーィ
皆さんオリンピック見ていましたか?
・エーッ、エーッ、金メダル!、アハハハハ、エーッ、エーッ、金メダル!、アハハハハ
・エーッ、エーッ、金メダル!、アハハハハ(タッチしながら笑ってください)
(深呼吸:鼻から吸って～止める「花束を抱えるように」～吐く「吐ききってください」)
・そのままリラックスして座ってください。
・深ーく長ーい深呼吸、なりたい自分をイメージして心の中で思いましょう
これで終わります。笑うと人生が変わると思います。

委員会報告

田村　康夫　財団委員長

レートが今月108円に下がりました。皆様の温かいお志をお願いします。本日ご寄付いただいたのは、野呂和夫会員・窪田健一会員・清水康弘会員・田村康夫でした。

牧野 友美　次年度幹事

次年度幹事より、次回9日の例会終了後に、18～19年度の理事会を開催いたします。お名前は、清水会員・大橋会員・小淵会員・大島会長・窪田会員・堀江会員・幸道会員・帰山会員・瀧ヶ花会員・吉田会員です。よろしくお願いします。

その他お知らせ
帰山明朗　会員

鯖江公民館に於いて3月11日にスプリングコンサートを開催します。お手元のチラシの通りお茶、ケーキ付のコンサートです。ソプラノ歌手　吉田珠代　様（吉田俊博会員のお嬢様）が出演されます。チケットは￥500で、帰山まで

幹　事　報　告

川手　博明　幹事

次年度新しい会員名簿で、全会員の写真を更新したいとの次年度会長からの要望で、小部会員が写真を撮っていただいていますので、まだ撮影していない方はよろしくお願いします。

今月号のガバナーズレターに合併の記事が載っています。これだけのボリューム扱いは、なかなかないと思いますので、皆様ご一読頂けたらと思います。

日本事務局からのお知らせ
2018年3月のレートは、1ドル＝108円です
(3月レート適用は、3月1日(木)以降に弊局口座へ着金対象)

にこにこBOX報告

大島	恒彦	会員	本日の卓話に期待して
梅田	吉臣	会員	3/3お雛様の前にきれいな卓話者齋藤さまをお迎えして
窪田	健一	会員	卓話を楽しみに
牧野	友美	会員	齋藤さまをお迎えして
峰田	信匡	会員	勤続表彰ありがとうございます
岡本	圭子	会員	〃　よいことがありました
酒井	芳則	会員	誕生祝を勤続表彰を頂きありがとうございます
帰山	明朗	会員	齋藤ゆき様卓話ありがとうございます。誕生祝を頂いて
黒田	敏夫	会員	誕生祝いを頂いて
孝久	治宏	会員	結婚祝いを頂いて
佐野	直美	会員	〃　本日の卓話を楽しみです
園	幸雄	会員	結婚祝いを頂いて
増永	英彦	会員	〃　小計 ￥ 49,000
小部	隆充	会員	〃　累計 ￥ 982,000
酒井	優嘉	会員	本日はありがとうございました