

Weekly Report

東京お茶の水ロータリークラブ



2024-25年度RI会長 ステファニー A. アーチック
ロータリーのマジック
第2580地区ガバナー 石川 彌八郎
隔たりを取り除き、「ご縁」を大切に

ロータリー活動を
最大限に楽しもう!

2024-25年度 クラブ会長 海江田 健司

本日の卓話

クラブフォーラム 地区補助金申請の奉仕事業について

司会進行
点鐘
我らの生業
ゲスト・ビジター紹介
ニコニコボックス報告
会長報告
幹事報告
出席報告

加藤 丈晴会員
海江田健司会長
和田 夏彦会員
海江田健司会長
加藤 丈晴会員
海江田健司会長
中野 広行幹事
加藤 丈晴会員

挨拶 東京小石川 RC・ガバナーノミニー 谷一 文子様

2026-27 年度地区大会、おそらく 2027 年の 2 月下旬に行う予定ですが、皆様方には地区大会のご準備等一緒にさせていただく担当クラブということで、本日はご挨拶に参りました。ぜひ楽しい意義のある地区大会にしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



ゲスト・ビジター

ゲストスピーカー
東京小石川 RC・ガバナーノミニー
東京小石川 RC・直前幹事
東京小石川 RC・会長

北野 珠誇様
谷一 文子様
高橋 義一様
仁平 範昭様

挨拶 東京小石川 RC・直前幹事 高橋 義一様

谷一年度で地区幹事を指名されております。まだ責任の重さは感じていませんが、だんだんといろんな話を聞いていると心が重たくなってきます。お茶の水 RC の皆様には本当にお世話になっております。どうぞよろしくお願いいたします。



ニコニコボックス

谷一文子様・高橋義一様・仁平範昭様

2026-27 年度には東京お茶の水 RC の皆様に地区大会でお世話になります。本日はご挨拶に参りました。よろしくお願いいたします。

海江田会長 北野様、本日の卓話よろしく申し上げます。楽しみにしております。

中野幹事 北野様、本日の卓話楽しみにしております。

土居会員 谷一ガバナーノミニー、小石川 RC の高橋さん、仁平さん、いらっしゃいませ。地区大会宜しく申し上げます。

加藤会員 北野様、本日の卓話よろしく申し上げます。

永井会員 北野様、卓話楽しみにしております。

大原会員 卓話楽しみにしてします。

高山会員 北野様「笑顔のお話」楽しみにしてします。

渡辺会員 北野様、本日は足をお運び頂き誠に有難うございます。卓話、楽しみにしております。

山田会員 卓話たのしみにしてします。

山下会員 北野様の卓話が楽しみです!

藤本会員・岩佐会員・神保会員・海江田会長
先日の会合でのおつりです。よろしく申し上げます。

計 33,500 円 累計 370,187 円

挨拶 東京小石川 RC・会長 仁平 範昭様

今年度会長をしております仁平と申します。地区大会の時には、その担当になるということで仰せつかっておりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。



会長報告 海江田 健司会長

- ・地区より、能登半島豪雨災害支援金のお願いの案内がきました。募金 BOX を各テーブルに回させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。
- ・10 月 20 日(日)第 3 回あらかわ遊園ポリオデーが開催されます。10 月 15 日締め切りです。ぜひご参加いただければと思います。
- ・今年 2 月に開催された「第 4 回 RYLA セミナー」の報告書が届きました。興味のある方は事務局テーブルの上に置いておきますのでご覧ください。

幹事報告 中野 広行幹事

- ・10 月度理事役員会の議事録を配布しました。
- ・次週 16 日は休会です。次回は 23 日でブックハウスカフェでの例会です。お間違えのないようお願いいたします。
- ・ロータリー希望の風奨学金と、能登半島豪雨災害支援金へのご協力、ありがとうございました。

<地区関係行事>

- ・10 月 16 日(水) RLI 研究会 2 回目があり、日根野会員、木村会員、山下会員が参加されます。

係してきます。男性は、眉間やおでこ、眉毛の上がり上がっていきたりしますが、目を開ける筋肉が弱くなってくると、おでこ、前頭筋という筋肉で上げてしまうため、筋トレしている状態になります。血流と関係が深いので、顔を動かすことで脳も活性化しますし、すごく素敵な笑顔にも変わっていきます。年齢に関係なく何歳からでも鍛えれば筋肉が発達します。表情筋は毎日使っています。でも実は20~30%しか使われていません。20代から50代の女性800人で調査したところ、1日なんと30秒未満しか笑っていないとわかりました。

鏡で見ている顔は「嘘」です。脳はものすごくやさしいので、自然に一番いい顔にしてくれています。鏡を見ないと自分の顔は見えません。また無表情の顔って怖いんです。人から見られる顔は、毎朝鏡で見ている顔から、マイナス20~30%と言われていています。笑顔表情筋トレーニング効果は、以下です。

- ・タルミ・法令線改善・予防
- ・クマ・むくみ・顔の歪み改善
- ・笑顔力アップ
- ・笑顔の写真写りアップ
- ・脳の活性化、メンタルアップ
- ・表情豊かになる
- ・コミュニケーション力がアップ
- ・NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化

筋肉が形状記憶してしまいます。

「眉間のしわ」苦しいときにする仕草なので、印象が変わってしまいます。「おでこのしわ」目を開ける筋肉は重力に逆らって開けなきゃいけないため、目を開ける筋肉が弱まるとおでこ「前頭筋」で上げだします。前頭筋は大きいため、それを使って開けると楽ですが、上げると瞼を引っ張ってしまい、瞼が下がってきます。ストレスによる噛み締め、歯並び、顎の形、噛み癖、口輪筋の衰えにより、口を閉じる筋肉が弱くなります。表情筋トレーニングで、ほうれい線・瞼のたるみ・顔のたるみが改善して笑顔美人になりましょう。

鏡を見ながら必ずやってください。

やり過ぎたら逆効果なので、回数少なくて大丈夫です。

肩回し

肩上げ

耳回し

ツボ押しで筋肉を緩めましょう

◆百会(ひゃくえ) *全身の流れを整える

◆防老(ぼうろう) *老いを防ぐ

◆翳風(えいふう) *顔の筋肉を和らげる

【トレーニング1】眼輪筋・眼窩部

はれぼったいまぶたの解消

- 1:軽く目を薄めにする
- 2:力を入れずに目を閉じる
- 3:上下のラインで押し合う
- 4:自然の表情に戻す



3回繰り返しましょう

【トレーニング2】小頬骨筋

笑顔力をあげます

- 1:右側だけ目尻に向かって口角を上げていきます
- 2:そのまま
- 3:自然の表情に戻す
- 4:左側も同様に行う



3回繰り返しましょう

【トレーニング3】ストロートレーニング

- 1:口を開けて、ストローを置き、口を閉じます(噛まない)
- 2:広角を上げていきます
- 3:そのまま
- 4:自然の表情に戻す

かなり効果が高いので、ぜひみなさんでやってみてください。毎日正しく行くと必ず効果が表れますので、ぜひやっていただくと嬉しいです。個別トレーニングも企業研修もっておりますので、ご希望ございましたらお声がけください。今日はありがとうございました。

