



2014～2015年度 ROTARY CLUB OF TOYOKAWA HOI CLUB WEEKLY

やらまいか

例会日/毎週火曜日 12:30 例会場/豊川商工会議所

会長/滝下 勲 幹事/伊藤正幸 会報委員会/河本圭史・大場 篤

事務局/豊川市豊川町辺通4-4 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 Fax0533-86-8889

HP/<http://toyokawahoi.tank.jp>

クラブテーマ: 和の心と・地元へ奉仕を

本年度第27回 通算1373回 平成27年1月27日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	1/13 修正出席率
		59名	35名	66.1%	100%

ゲスト: 笑いヨガ講師 宮川なみ子さん ビジター: (なし)

★会長あいさつ

滝下 勲会長



こんにちは。
25日の日曜日に「ほーほう子ども音楽祭」が開催され、当クラブも協賛しているの、表彰式に行ってきました。

思っていたよりも大勢の子どもさんが出席していました。80名ぐらいの子供さんが参加していました。私の孫が代田中学校の吹奏楽部で出席していました。個人の演奏から、吹奏楽部などの団体の演奏など色々ありました。この音楽祭には何年も協賛していますが、協賛金が良い使われ方をしているなと思いました。ここに参加した子供さんの中から世界に羽ばたいて行く子が出てくれたらとも思っています。

今日は少し暖かいですが、また寒くなるとも聞いています。今日は1月最後の例会で、来週には節分で、少しずつ春が近づいています。節分例会は、豊川RCと合同例会を行います。大勢の皆さんのご出席をお願いします。

★幹事報告

伊藤正幸幹事

2/3 合同節分例会について
地区WF Fの収支報告書について
ロータリー2020年新世紀ビジョンについて

★委員会報告

雑誌広報委員会 (来山委員長)
ロータリーの友1月号の紹介

★笑いヨガ

講師: 宮川なみ子さん

笑いヨガとは・・・

1995年インド人医師マダン・カタリア博士が考案しました。笑うのに理由はいりません。笑いに体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガで、笑顔で毎日を過ごしましょう。笑うと体が変わり、体が変わると気分が変わり、気分が変わると行動が変わります。

◎笑いの効果

- ・酸素があらゆる主な臓器に充分にいきわたることで、心身ともにエネルギーが満ち溢れた状態になります。
- ・ストレスレベルが75%以上も減少します。
- ・エンドルフィンのレベルが上がるので、気分が良くなる上、様々な痛みが軽減されます。
- ・自信が高まり、コミュニケーションスキルや創造性が高まります。
- ・血圧が下がり、脈拍が下がることでリラックス効果を得ることができます。
- ・うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減の声も聞きます。
- ・ストレスにより低下している免疫系、消化器系、生殖系状態が良くなります。
- ・リンパ系の循環が活性化し、血行が良くなります。
- ・5分間の大笑いは、15分のボート漕ぎマシン運動量になり。笑っているのだから辛さを感じることなく、無理なく自然に運動が出来ます。

◎笑いヨガの実践



★ニコニコボックス

近藤哲司会員 久しぶりに出席して
伴 辰三会員 結婚記念日を祝って頂き
滝下 勲会員 入会記念日を祝って頂き
鈴木 博会員 //

会報担当：河本圭史会員・大場 篤会員