## TOKYO CHUO SHIN **ROTARY CLUB**

これにより肺活量を増やして取り込む酸素を多くす れば、血管・心臓の強化につながります。車の運転中 も腹式呼吸を心掛けて下さい。

- ②口を横に開いてウーと声を出して、口輪筋を使って下 さい。ふだん表情筋を狭い範囲でしか使わないと表 情が緩んでしまいます。このトレーニングを続けること で唇のしわが亡くなり滑舌も良くなります。
- ③鼻の下に鉛筆や指を挟んで下さい。又豊齢(ほうれい) 線に指をあて内へ内へと押し込むようにマッサージし て下さい。口を大きく開けて、線から1センチ離れたと ころを内側に寄せて下さい。ここが緩むと滑舌が悪く なります。
- ④「かえるぴょこ」トレーニング
- 下唇の左右端を内側にマッサージして押し込んで、ア →ウと発声を繰り返して下さい。その形で「かえるぴょ こぴょこ3ぴょこぴょこ、合せてぴょこぴょこ6ぴょこぴょ こ」と繰り返して下さい。このトレーニングは確実に 滑舌を良くしてくれます。
- ⑤口をイと発声する形にし、口角(口の両脇)を上げた り下げたり、左右へずらしたりして動かします。上りに くい方を特に念入りに動かします。このトレーニングで 顔の左右が対称でないケースも直せます。又小顔効果 もあります。
- ⑥顎の蝶番の筋肉強化のために上を向いて上顎を上げ、 顔を洗う時のように下を向いて下顎を下げます。又蝶 番を早く動かして「まめまめ、まめまめ」と大きな声を 出して下さい。現代は口を大きく開ける機会が少なく なり、蝶番の筋肉も使わないと薄くなり、無くなってき ます。横向きに寝ると顔が歪むことが多いのですが、 このトレーニングで歪が改善されます。
- ⑦「アー、アー」と発音してうなじの下の筋肉をバイブ レーションさせて下さい。これにより頭蓋骨全体が振 動して、大きな声をはっきり出すことができるようになり ます。口を大きく開けて喋ることで、喉への負担を減 らすことができ、朝9時から夕方6時まで学生に講義 しても負担を感じないですみます。
- ⑧左右の耳の上下に数か所関節があり、目を動かす筋肉 にもつながっていますので、この関節を上げたり下げ たりして、上端・下端で形をキープして、目を大きく開 いて下さい。顔全体の表情筋の強化になります。
- ⑨喉廻りの筋肉強化

口を大きく開けて、「んが、んが」と続けて発声し続 けて下さい。喉廻りの筋肉が覚醒してきます。首から 上の筋肉が強化され呼吸も楽になります。

以上のトレーニングを繰り返すことで健康で美しく年を重 ねて下さいませ。

• 質問1

カラオケの呼吸法はどうしたらよいですか?

A. それは是非腹式呼吸でやって下さい。呼吸法が 悪いとポリープができたりします。

## • 質問2

先生のトレーニング法の詳しく説明された本は出版さ れていますか?

A. DVDを出していますが、本日は持参しておりませ ん。YouTubeでもご覧になれますが、DVDのご 希望があればご連絡下さればお送りいたします。

(要約文責 宮下)

福元智子会長 久しぶりの椎野パスト会長のご参加、本 当にうれしく思います。元気な顔を拝見で きて安心しましたので、ニコニコします。

清宮普美代幹事 海渡さん、野呂さんと一緒にNYC(ニュー ヨーク) のダンススタジオでトレーニングして きました! 残念ながらやせませんでした。

秋葉良子会員 インドRの方達のご来訪、又、その準備 にたずさわった皆様、本当にお疲れ様で した。

石井本子会員 しばらくお休みさせて頂きました。ニコニコ します。

石川和子会員 松屋で開催しました"ちびまる子ちゃん展" 8月26日に終了いたしました。たくさんの方 に足をお運びいただき感謝です。

石 原 忠 始 会員 土曜日に夏休み将棋大会を主催 100名 以上の参加者、日曜は昭和大でがんの 免疫療法のセミナーを受けてきましたの で、ニコニコします。

大盛敬子会員 椎野さん、お元気になられて良かったです! 今後共宜しくお願い致します。

白坂亜紀会員 夏休みにゆっくり両親と過ごすことが出来 ました。

辻喜代子会員 本日は日頃お世話になってます清水先生 のお話楽しみにしております。又、今朝 は2580地区よりおあずかりしてます留学生 ブラジル、ラファエル君初登校、なれない 制服を着てでかけました。早く学校になれ ます事祈ってます。

時枝紀子会員 昨日は、青少年交換プログラムの帰国生 報告会がありました。一年で大きく成長し た彼らのスピーチを聞いてこのプログラム が人材育成に大きく役立っていることを実 感致しました。

野呂洋子会員 清宮さんと海渡さんの企画するNYの研修 を受けてきました。NYのプロダンサーたち とスタジオで踊る経験は最高でした。

丸山冨美江会員 足が痛くて心が沈んでいましたが、ロータ リーに来て皆さんの明るいお顔にいやされ ました。

山田桂子会員朝航空券の予約をして、一年年を重ねた 事を実感しました。でもうれしいので誕生 日ニコニコいたします

にこにこ合計 28,000円/ 今期累計 171,990円

クラブ週報 宮下 文夫・小堀 彰・川上 鉄太郎 編集担当 落合 守征・原川 明貴子



# TOKYO CHUO SHIN ROTARY CLUB 東京中央新ロータリークラブ週報

例会日 毎週月曜日(12:30~13:30) 会 長 福元 智子 幹 事 清宮 普美代

事務局 〒104-0061 中央区銀座8-11-12 正金ビル2F

TEL 03-5537-0270 FAX 03-5537-0271 http://blog.livedoor.jp/chuoshin/

2019-2020年度 国際ロータリーテーマ 「ロータリーは世界をつなぐ」

## 本日の例会 第753回 2019年9月9日(月)

並 卓話 「PBG国際奉仕について」 株式会社スプリングウォーターハウス 代表取締役 熊谷春水様

例会報告 第751回 2019年8月26日(月)

出席者24名+メーキャップ10名 (正会員62名-休会6名)

### ☆ 幹事報告(代行黒岩友美副会長)

- 本日は週報を配布しました。
- 9月2日(月) は午前11時から理事会がありますので理 事の皆様よろしくお願いいたします。
- 8月22日(木) ロータリー財団の平和フェローとコーディ ネーターとの顔合せ会に行って参りました。
- 当クラブの金子会員が中心となり、私も参加して、地区 に軽音楽同好会を設立し、9月15日(日)銀座6丁目「タ クト」で「発会チャリティライブ」を開催いたします。是 非ご参加下さい。

## x バナー交換報告

北海道 江別RCの佐々木光治様 に初めてメーキャップいただきまし たので、バナー交換を致しました。



## (司会 野呂洋子会員)

各テーブル上に配布してあるちびまる子ちゃんキーホ ルダーは日本アニメーション石川和子会員からのプレゼ ントです。どうぞお好きなものをお持ち帰り下さい。

#### ☆ 育成園サマーキャンプ報告(富田洋平会員)

8月10日(土) 11日(日) に育成園サマーキャンプを 実施しました。世田谷の育成園から御殿場の東山会場 まで当クラブ9名、子どもたち10名、ローターアクト3名 でカルガモの親子のように楽しく移動しました。

今年も富士山登山・キャンプファイヤーなど盛りだくさ んのアクティビティを行い、待ち遠しくしていた子どもた ちに堪能してもらえたと思います。今年も初参加の会員 が3,4名いましたが、来年も初参加お待ちしています。 ご協力ありがとうございました。

#### ☆ 交換留学生報告(時枝紀子会員)

- 8月9日(金) 昼に成田に無事 「ららちゃん」が到着し、 お出迎えしました。ドイツ出身の明るく素直な16歳の女 子高生です。
- その後代々木オリンピックセンターに2泊して留学生全 員でオリエンテーションを受け、8月17日からはサマー キャンプで富士山登山なども行われ、ららちゃんからも 富士山登山の写真が届いております。ららちゃんは夏休 み明けから青山学院に通学することとなっています。

• 受け入れホームは、あけぼのRCと当RCで分担し、当 クラブでは野呂会員宅と時枝宅にてお引受け予定です。

## ☆ 育成園夏祭り報告(伊藤知佳子会員)

育成園では8月30日(金)午後6時から夏祭りを計画 しています。子どもたちも待っていますので、キャンプ に行かれなかった会員もたくさん参加して下さい。

### ▼PBG 国際奉仕2019第1回ミーティング報告 (山田桂子会員)

8月23日本年度第1回会合に石川会員と共に出席しま した。自己紹介や今までの活動の紹介がありました。 パラオ・ミクロネシアは何百という島の集合体でアメリカ 統治下から独立した現在も教育と医療が不足していま す。2750地区の13クラブが共同して医療機器の贈与を 行うプロジェクトを進めています。

9月9日(月)の卓話で、中央RCの熊谷様がPBG国 際奉仕の現状についてお話されますので皆様是非ご清 聴下さい。

## 報告(2750地区銀座・日本橋グループガバナー補佐 田中政義様)

銀座・日本橋グループ11クラブの会長・幹事会の総 意で本年度のIMを下記のように開催します。特に今年 度はマーク・マローニーRI会長の方針に沿い国連との 絆を強める為「飢餓をゼロ」を目指す国連世界食糧計画 (WFP) 会長、日清食品ホールディングス株式会社社 長兼CEOの安藤宏基様とWFPの支援者である女優竹 下景子様をお招きして講演会と懇親会を開催します。

また本年度のIMは11クラブの将来を担う若手リー ダーが力を合わせ、銀座・日本橋グループ1000人のロー タリアンの力を見事に結集するIMにしていきたいと思い ます。ご出席賜ります様お願い申し上げます。

ガバナー補佐)

田中政義様 インドロータリークラブとの交流会の大成 (銀座・日本橋グループ 功おめでとうございます。 石川様の卓話 楽しみにしています。

福元智子会長 先日はインド例会皆様ありがとうございまし た! 皆様とともに楽しめて本当によかった です!! 8月は育成園キャンプ・留学生ララ ちゃんの来日など盛り沢山でしたね!

伊藤知佳子会員 先日の例会は皆様おつかれ様でした。大 成功でした! 今日は、まるこちゃん楽しみ にしてます。

黒岩友美会員

本日は石川和子会員の卓話楽しみです! 皆様先日、8月19日、インドの方達100名 をむかえての例会おつかれざまでした!

辻喜代子会員 秋が確実に近づいてますね。

野呂洋子会員 先週はすごかったですね。改めて、外国 人にとって日本のアニメは日本の文化の象

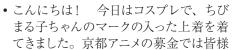
徴ですね。本日の卓話楽しみです。 にこにこ合計 14,000円/今期累計 143,990円

038569 第753回 190909配布.indd 1-2 2019/09/06 12:35



## 「ちびまる子ちゃん」

## 日本アニメーション株式会社 代表取締役 石川 和子 会員





ご協力いただきありがとうございました。募金は無事京都 アニメに届けました。まだまだ病院に入院中の方も多く、 活動も制約されていますので、アニメ界としてこれからも 京都アニメの支援を続ける所存でございます。

- ・ちびまる子ちゃんを作り続けて早30年になります。当社は 他にも赤毛のアン、フランダースの犬、釣り吉三平、ドカ ベンなど沢山のアニメ作品を送り出しています。NHKの朝 ドラ「なつぞら」は日本のアニメ界の草創期の物語ですが、 広瀬すずさんが演じる主人公なっちゃんのモデルとなった 奥山玲子さんもアニメーターで当社作品「母を訪ねて三千 里」などにご協力いただいていました。ドラマに出てくる もじゃもじゃ頭のおじさんが宮崎駿監督です。
- アニメの良いところは、子どもたちがアニメの内容を楽し みながら、人間性の涵養に資するものであり、動物たちも 感情豊かに登場して主人公と一緒に笑ったり泣いたり怒っ たりすることです。

## (ちびまる子ちゃん(声優)の挨拶)

• 「ちびまる子ちゃんは石川さんがモデルだよね」とよく言わ れますが、違うのです。静岡県清水市生まれのさくらもも こ先生が自分のこどものころをモデルに1960年代清水市 の日常生活を描いたものです。

まる子の顔もこの30年で、初期の目が点状態から10年 目には目が少し大きくなり、今はすっかり目も描かれて大 人っぽくなりました。

- 主題歌のBB クイーンズの「おどるポンポコリン」は、1990 年(平成2年)にリリースされ、190万枚も売り上げ、レコー ド大賞を取り、BBクイーンズはその点紅白にも出場しまし た。今でもももいろクローバーZがカバーしてヒット中です。
- •「ちびまる子ちゃん」との出会いは、私の娘が父(当時日本 アニメ社長)に、『今、「りぼん」に連載中のまんが「ちび まる子ちゃん」がクラスで大人気なの。アニメで見てみたい』 とおねだりしたのがきっかけでした。父は一本気な直情型 ですから、「そうか。そんなに面白いなら劇画にするぞ」 と早速その場からりぼんを買いに行きました。

普通は代理店を通す版権交渉も当社から集英社に直 接頼み込み、スポンサーも自社で人脈を辿って捜したとこ ろ、NTTさんにご尽力頂いて、日曜午後6時からのゴー ルデンタイムの枠が取れたのです。

• しかし、制作現場が大変で、それまで世界名作劇場など の重厚なストーリー物しか作っていなかったので、ギャッ プが大きいちびまる子ちゃんには馴染めず、「社長、本当 にちびまる子やるんですか?」「本当に作っていいんです か?」と何回も父は制作陣に念を押されたそうです。

最初は周りから「1年で終る」「どうせ視聴率も取れない よ」とか散々に言われていたのですが、1990年1月に放 映がスタートするとその直後から子どもたちの大人気にな り、その年の10月には39.9%の超高視聴率を記録したの です。当時紅白でも40%と言われた時代ですから、これ は事件となりました。

• まる子の世界観「ガーン」

子どもの顔を縦線で覆うシーンを「ガーン」と表現してまる 子がすごくびっくり驚いたことを表したところ、これがいまま でにないシーンとして子どもたちに大当たりになったのです。

• まる子の30分

エピソード2つで30分番組を作るのですが、なめらかに 動くアニメにするには原画が3,500枚程必要なので、200 名のスタッフが約6ヵ月かけて絵を描いて色を塗り、背景 を記入し、仕上げたところでアフレコで声を入れて完成さ せます。ちなみに、世界名作劇場では30分で6,000枚の 原画が必要です。

とにかくアニメ作りは大変! 当社は聖蹟桜ヶ丘にアニメ スタジオがあり、私も週1回必ず顔を出していますが、シ ナリオが遅れ、絵コンテや原画がまだ来ないなど、大騒 動の中でいつもなんとか仕上げてくれるスタジオのまる子 班のスタッフには大感謝です。

• 「まる子は続く」

去年8月に原作者さくらももこ先生が亡くなり、「まる子」ファ ンにも当社にも一大衝撃となりました。

ももこ先生はまる子ちゃんそのもので、こどもの心を持 ち続けた清い方でした。お酒も大好きで、一緒にカラオケ に行ったり、女子の悩みや「まる子」の構想を語り明かし たりしたものでした。私はももこ先生は「まる子ちゃん」の 中に生き続けていると思っています。

でも、先生が亡くなっても「まる子」は続きます。

「まる子」の原作は17巻130話しかないのですが、アニ メは大半が原作にはないオリジナル作品なんです。アニメ は今週の9月1日の放映分で1212話になり、7,8人のライ ターが交代でお話を作っています。ここにいる熊谷もライ ターの一人です(拍手)。ライターは毎回新しいネタを捜す のが悩みですが、当社としては過去に同じ話は一つも出し ていないのが自慢です。

• 「まる子」のストーリーは、日常生活を中心に食事シーン (お かずも毎回違う)、お風呂、学校、四季など日本のよさを 盛り込んで、昭和49年4月から昭和50年3月までの1年間 で、「まる子 小3」のシチュエーションは変えません。

そのため、この時代にないものは出せません。電話は 黒電話で携帯・スマホ・テレカなどはありません。

私は温かい昭和が大好きなので、「まる子」を通して海 外にも国内にも昭和の良さを伝え続けていきたいと思って います。現在「まる子」は海外でも60以上の国と地域で 放送、配信され親しまれています。

• 30 周年イベント

「まる子」は来年1月でアニメ化30周年を迎えるので、記 念企画「ちびまる子ちゃん展」を8月8日から8月26日ま で銀座松屋で開催しています。セル画、スケッチ画、絵 コンテ、映像、ももこ先生直筆脚本など約350点を展示し ている楽しいお祭りです。

今日夜8時までですから、どうぞいらして下さい。

終わりに

これからも「原作を大切に」を合言葉に原点に戻って、現 代の流れで規制が強くなっている中でも子どもらしく、大 胆で、いたずら好きで、いつもお母さんに怒られているま る子を通して、「こどもってこんなものだからあまり叱らな いでね」とのメッセージをパワー全開の「まる子」と共に 伝え続けていきたいと思います。又、アニメには子どもを 幸せにする力があるので、世界の劣悪な環境に苦しんで いる子どもたちの力になれるようこれからも「まる子」に 活躍してもらいますので、皆様も「まる子」の応援よろしく お願いいたします。

(要約文責 宮下)

## TOKYO CHUO SHIN ROTARY CLUB

## 例会報告 第752回 2019年9月2日(月)

出席率 58.93% 出席者29名+メーキャップ4名

(正会員62名-休会6名)

## ☆ 幹事報告(清宮普美代幹事)

- 本日はロータリーの友とニューモラルを配布しました。
- 本日の理事会では、今期5人目となる新会員として諏 訪智美様が承認されました。
- ・ 今期の最終目標会員数は70人なので、あと7人となり ました。
- 今後新入会員について歓迎会を行っていくことになりま したので、追ってお知らせ致します。
- 今後の誕生日プレゼントは「焼き菓子」となりました。
- ロータリーの友9月号の67頁には当クラブ須永会員の 「ふるさと納税」の記事、66頁には豊橋RCの松本孝 一会員の熊本地震の際の社会奉仕活動に触れた「養 生の力」という本の紹介記事がありますのでどうぞ熟 読下さい。
- 福元会長のご尽力で、インドから41RCの102名が参 加下さった8月19日特別例会の写真集が出来上がりま した。希望者には実費で配布致しますのでお申出下さ
- 本日は8月19日特別例会でインドロータリアンからいた だいたショールを、メーキャップのお客様の肩に掛けさ せていただきました。
- 本日はファイヤーサイドミーティング (10月29日(火)) のご案内を配布致しましたので、宜しくお願い致します。
- 各テーブルの上に、野呂さんと私が一緒にニューヨー クで研修を受けた際のお土産のチョコレートを配布致 しましたので、どうぞご賞味下さい。

## 並入会式(鈴木善和新会員)

鈴木善和新会員に福元智子 会長から入会証とバッヂが交 付されました。

(秋葉良子会員の紹介) こんにちは! 今期会員数目



標が70人で、今期4人目が鈴木会員です。ご覧のとお り真面目な方で高崎RCパスト会長のご紹介で「いい 人がいるけどどうかね?」とのお話があり、当クラブに うってつけの男性会員でした。皆様どうぞよろしくお願 い致します。

(自己紹介)

現在企業の事業協同組合の理事長をしています。こ んな外貌ですがまだ52歳です。これから頑張って皆 様のお役に立ちたいと思っています。よろしくお願い 致します。

## ☆バナー到着報告(司会野呂洋子会員組織委員長)

先週の例会でバナー交換致しました北海道江別RCか ら交換用のバナーが届きましたので、会場に飾りました。

## ☆9月のハッピーバースデイ

石井本子会員(19日生れ)、山田桂子会員(2日生れ)

### ☆お久しぶり出席のご挨拶(椎野登貴子パスト会長)

皆様大変お久しぶりです。昨年度会長の椎野でござい ます。昨年1年のお勤めを終えた後に体調を崩してお 休みさせていただいていました。

久しぶりに出席してみると新しい世代が着々と活躍 されているのを拝見して、とても嬉しく思いました。私 も体調を調えて、今後ご協力して参りたいと思っており ます。



【プロフィール】

## 「大人の声のトレーニング」

## 京都造形芸術大学講師

清水 由香 様



フェリス女学院大学音楽学部声楽科 プリンスホテルディナーショーやミュージカルをはじ

め、日本テレビレギュラーレポーター出演、他ドラマにも 多数出演。

2002年よりヴォイストレーナーとしてカルチャー関東全 域にて20講座を担当する講師として活躍、スポーツクラ ブにてフェイスリフティングヴォイスを担当する。シンガー としてライヴ、ディナーショーにてクラシックからポピュ ラーまで幅広いジャンルを歌いこなす。

2013年2月NPO法人を設立。音楽と芸術の振興活動 を開始。介護予防講座を行政の事業で行なっている。

今年4月8枚目のCDアルバム「春の誘い」を発表。 また表情筋トレーニングとヴォイトレを融合させた「フェ イスリフティングヴォイス」メソッドを考案し、雑誌など で話題に。

歌だけでなく、スピーチや話し方、朗読についてのテ クニックや声の出し方の講師も務め、ナレーターとしても 活躍している。

- 私は4年前から大学の講師として、「フェイスリフティン グヴォイストレーニング」を担当し、関東地域で5歳 から90歳位までの生徒さんにフェイスリフティングヴォ イスメソッドを行なうトレーナーとして活動しています。 6年前からNPO法人を設立し、介護予防のためにト レーニングも行っています。本日は、女性がとても多 い会で嬉しく思います。
- 発声には呼吸がとても重要な役割を果たしています。 一般的には肋骨を開閉して胸を膨らませて行う浅い胸 式呼吸の方が多いのですが、私は普段の生活から腹 式呼吸をしていただきたいと思っています。

腹式呼吸は、お腹の筋肉を使って肋骨の下にある横 隔膜を上下に動かすことで呼吸する深い呼吸法です。

(1)声を出すためのトレーニングとして、歯と歯の間からスー と息を出すものがあります。

まず、そのままスーと長く息を吐きます。さらにお臍 の下2. 3センチの丹田の奥から吐き続けます。

038569 第753回 190909配布.indd 3-4 2019/09/06 12:36