

# Weekly Report

## ■会務報告 森田かおる 幹事

(1) 帯広南RC、夜間例会開催のご案内 (クラブフォーラム)

日時 11月19日(月)  
午後6時30分

場所 北海道ホテル

※アルコールが出ますので、飲まれる方は運転をお控えください。

(2) 帯広南RC、年末家族会開催のご案内

日時 12月2日(日) 午後6時30分  
場所 北海道ホテル

※尚、12月3日(月)の繰上げ例会と致します

(3) 帯広南RC、年次総会開催のご案内

日時 12月10日(月) 午後0時30分  
場所 北海道ホテル



## ■委員会報告

小川芳勝 次々年度会長ノミニー選考委員長  
選考委員、全員一致で花房浩一会員を推薦することになりました。



## ■ニコニコ献金 重森康弘会員

白岩 征之会員：11月23日に市産業経済功労者として表彰を受けます。業界の推薦ですが私を向上させてくれましたロータリアンに感謝します。



## ■プログラム

松田 整 プログラム委員長

今日はボイストレーナーの菅野様これから季節カラオケなど歌う機会があると思いますので呼吸法と喉のエクササイズ等卓話をお願いします



ゲスト紹介 [プロフィール]

かんの まさよし

菅野 真嘉

昭和57年7月7日生まれ 36歳

ボイストレーナー

札幌ビジュアルアーツ専門学校  
音響学科 ヴォーカル専攻卒業  
神奈川県横須賀市ルシェルヴォーカル教室にて  
チーフインストラクターを務める。  
その後、地元北海道帯広にてヴォーカル教室HIS  
を開校し独立。  
数々の大手レコード会社と業務提携を結び、オー  
ディション開催、新人開発業務も同時に行う。  
市内各所で外部講師も行う。  
自身でも様々な音楽活動を展開。

菅野 真嘉様

帯広でボーカル教室HISを開校しております。生徒さんが170数名で4歳から70代幅広い年齢層です。これから忘年会シーズンで歌をうたわれることあるかと思しますので、今日は呼吸法をやろうと思います。

皆さんの声を作っている声帯の事についてですが、声帯は筋肉でできています。年齢とともに声帯の筋力が壊化してだんだん声がでなくなります。声は喉ぼとけで作られています声帯を操る筋肉があり、耳の後ろからつながる筋肉、下に引っ張る筋肉、かん高い声、裏声の筋肉とあります。足腰の筋肉と同じで使わないとドンドン退化してしまいます。年齢を重ねるごとに歌を歌う機会がだんだん少なくなります。使わない筋肉はどんどん退化し若いころの声が出ない、大きい声が出ない、すぐ声がガラガラになってしまう事があります。声帯はいくつになっても使うことで鍛えることができます。笑う事で筋肉を連続使う事になり、よく笑う人は声が大きいです。

ググググとかハハハハなど声を出してみましよう。主軸になってくるのが裏声を出し続けることによって気づいたら音程が取れるようになっていたり、高い声はどんどん伸びてきます。裏声で鍛えることです。



## 広報・クラブ会報委員会よりお知らせ

広報・クラブ会報を通じて実りあるクラブ活動に貢献したいと思います。会員皆様に原稿の依頼及び私からの取材を行います。

そして毎週クラブ会報誌に200~400字程度のスペースを確保してその内容を掲載します。

①会員の皆様が具体的にどのような仕事をしているか

②土業からの新しいあるいは役に立つ情報提供

③個人的に会員皆様にお知らせしたいお話等々興味深く楽しい会報にしていきたいので皆様の協力をお願い致します。

■メイクアップは欠席した当日の前後14日以内 ■例会欠席の場合はSAA又は幹事まで連絡お願い致します

## 例会案内

月曜日 広尾RC：ホテルむらかみ (12:15)  
火曜日 芽室RC：めむろーど3Fレファレンスルーム (12:15) 帯広東RC：ホテル日航ノースランド帯広  
水曜日 帯広RC：ホテル日航ノースランド帯広 上士幌RC：上士幌町商工会館 (12:10) 音更RC：パピオ木野2F  
木曜日 足寄RC：足寄銀河ホール2F会議室 (18:30) 清水RC：清水町中央公民館 帯広西RC：北海道ホテル  
金曜日 帯広北RC：ホテル日航ノースランド帯広

11

2018 November

第1245回例会

2018.11.12



DISTRICT 2500 JAPAN THE ROTARY CLUB OG OBIHIRO SOUTH Weekly Report

会報

第2500地区第6分区分・帯広南ロータリークラブ



2018年11月

ロータリー財団月間



ボイストレーナー 菅野真嘉様

## ◆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

RI2500地区  
帯広南ロータリークラブ  
創立平成2年4月23日

会 長 小田 衣代  
副 会 長 佐藤みゆき  
副 会 長 鈴木 恵子  
幹 事 森田かおる  
会 計 三浦 静子  
S A A 清原三枝子  
広報・クラブ会報委員長 徳江 孝一  
広報・クラブ会報副委員長 和田 信仁  
委 員 大玉 公輝  
明口 隆光

ホームページが新しくなりました

<http://www.obihironami-rc.com>

- 例会日/月曜日 12:30~13:30
- 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目  
・0155-21-0001
- 事務所/ 帯広経済センタービル4F  
・0155-25-7347  
・0155-28-6033

## 会長方針

ロータリーを居心地の良い場所にしよう。  
そして温かい関係をもたらそう。

## ■会長挨拶

鈴木恵子 副会長

会長がお休みですので代行させていただきます。毎年この季節になりますと私のうちでは鮭の飯寿司を漬け込むことになっております。そのほかにかぶとかにしん漬けをやっているのですが、飯寿司は年末までに食べられるようにするには、11月20日くらいまでに全部入れてしまわなければならないので、今は安くてよい鮭が手に入るか野菜がそろうのかなど頭から飯寿司の事が離れません。鮭は3本使います、大根は鮭1本に4本使いますので12本、にんじん生姜など刻まなければなりません。もちろん鮭も一口だいにカットします。ご飯を少し硬めに炊いてとか、合わせたりとか、わたし一人でやりますので本当に大変なのです。鮭の飯寿司のつけ方は色々な方法があって私のお友達でもするかたがいますが、その家その家で違いますので面白いものだと思っています。皆様のお宅でも奥様がつける方がおられると思います。そういう方にお聞きしてみたいなと思っています。

この時期日暮れも早く、寒くもなります。雪の事も心配しなければなりません。車のタイヤ交換は皆さんお済みになったでしょうか。なるべく早くとお勧めします。ご家族の皆さんもお忙しい日々を過ごしていらっしゃると思います。風邪などひかれませぬよう体調維持に努めていただきたいと思います。

■出席状況報告  
10月平均出席率 77.3%

■ニコニコ献金  
11月12日 5,000円 累計 313,000円

■2500地区2018年 9月  
平均出席率 79.3%

■帯広5RCクラブ出席率 9月  
帯広RC 83.5% 帯広東RC 91.0%  
帯広北RC 88.9% 帯広西RC 84.0%  
帯広南RC 85.8%