



Mima RC Weekly Report

週 報

国際ロータリー2670地区

例会場：森友

毎週火曜日19:00~20:00

出席報告

会員数	会場出席	ZOOM	欠席	メーキャップ	修正合計	出席率
31	19		12	0	19	61.3%

2025-2026年度 第 7 回 例会プログラム

開会点鐘 19時 四つのテスト／我らの生業

ゲスト いません

会長の時間／幹事報告／委員会報告／卓話／スマイルボックス発表

会長の時間



夕立が降り気温が下がらずいぶん過ごしやすくなりました。本日は例会終了後、カラオケ大会を企画していますがカラオケについて話します。

カラオケには、ストレス解消、運動、脳の活性化、免疫力向上、自律神経の調整、社会的つながりの強化、表情筋の活性化など、心身に多くの健康効果があります。腹式呼吸で歌うことで全身に酸素が行き渡り、血流が促進されるとともに、幸せホルモンの分泌を促し、メンタル面の健康にもつながります。また、歌の歌詞やメロディーを覚えたり、表現力豊かに歌ったりすることは、記憶力や創造性を高める効果も期待できます。

具体的な効果としてストレス解消・精神的効果。歌うことでセロトニン、ドーパミン、エンドルフィンといった「幸せホルモン」が分泌され、幸福感や満足感を得やすくなります。表現豊かな歌唱は感情を解放する手段となり、ストレスを軽減し、心の健康を保つのに役立ちます。

身体的効果として、腹式呼吸による深い呼吸は全身に酸素を送り込み、有酸素運動にもなります。血行が促進され、血圧の安定や血糖値の低下にもつながる可能性があります。免疫機能の向上が期待できます。

口腔機能・美容効果もあり、大きく口を開けて歌うことで、口輪筋などの表情筋が鍛えられ、顔のたるみやほうれい線、シワの予防・改善に効果があります。唾液の分泌が促進され、ドライマウスの予防や口内環境の維持にも役立ちます。

※口輪筋（こうりんきん）とは、唇のまわりをぐるりと取り囲む筋肉で、口を閉じたり、すぼめたり、口笛を吹いたりする際に使われます。発声や表情を豊かにする動作にも重要な役割を果たしており、歌うことでこの筋肉が鍛えられるため、口元の美しさや表情の若々しさを保つのに役立ちます。

脳の活性化・認知機能向上もあり、歌うことで脳の様々な部位が刺激され、聴覚、運動、感情、記憶といった高次機能が活性化します。新しい歌詞やメロディーを覚えることは、記憶力や集中力を高めるのに役立ちます。社会的なつながりも得られるため、軽度の認知症の進行を遅らせる効果も期待できます。

健康維持にカラオケを取り入れるには心身の健康を保つために、カラオケを定期的に楽しむことが大切です。感情を込めて表現豊かに歌うと、口腔機能と心理的な効果が高まります。

やってはいけないこととして独り占めして歌う、批評する、勝手に指導する、でしょうか。

今宵もカラオケで健康になりましょう。

幹事報告

到着週報：脇町 RC 阿波池田 RC 鴨島 RC

- ・ 10 月 25 日高知で開催される地区大会の出欠をお願いいたします。締切は 8 月 27 日のため今回で終了します。14 名の参加となります。参加される会員は登録料 10,000 円を次回例会にお持ちください。
- ・ 来月 9 月の例会は 2 日、9 日ガバナー補佐訪問例会、16 日懇親会、25 日脇町 RC との合同ガバナー公式訪問例会、この日は木曜 12 時 30 分より清月屋敷にて例会を行いますので間違いないようお願いいたします。30 日は休会とします。

委員会報告

澤田ゴルフ担当

「9 月 14 日は美馬 RC 主管の 5 クラブゴルフコンペを行います。よろしくお願いいたします。」

藤岡会員に配偶者祝いの記念品贈呈



卓話

片岡会員



郵便局の転送サービスについてのチラシを配らせていただきました。転送届は2年前から確認作業が厳しくなり公的書類での本人確認が絶対になりました。その作業は東京で一括処理されており1週間から10日くらいかかります。料金はかかりません。1年間だけのサービスです。

郵便局の思いというか目的としては円滑な転居をしてもらうことですが、親が施設に入り郵便物をどちらの子供に転送するか、などトラブルも目立ちます。

郵便局もDX化が進み転居届もインターネットでできます。「ゆうID」を登録し、これは一般的なアカウントを取るのと同じ要領でします。このIDを取得すると「ゆうゆうポイント」を貯めることができ、こういったサービスはお客様の方が詳しく、若い人はすぐ覚えますが私のような年齢の高いものはなかなか慣れません。お気軽にお声がけしていただいて大丈夫ですが、私に聞くと時間がかかるので若い人に聞いた方がいいかもしれません。

内容証明郵便についてお客様から質問されましたが内容証明郵便にはルールがありAという人からBという人にこういう内容の郵便が送られたという証明を郵便局がするもので領収書など添付物は同封できないとなっています。これも聞かれて調べたのですが初めて知りました。

郵便局も民営化から17～8年経ちましたが民営化になってよかったと思えることが、ゆうパック、ゆうメールなどを送る量に合わせて個別の料金設定ができるようになりました。今まではどんなにたくさん送られても同じようにしか料金が設定できませんでした。お客様のためになることができうれしく思います。

スマイルボックスの発表

ありません

次回例会

9月2日 19時～ 場所 森友

※出欠連絡は前日までに幹事までご連絡ください。