



よいことの
ために
手を取りあおう

会報

WEEKLY REPORT

2025-26 R.I.会長

フランチェスコ・アレツツォ
第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ

会長／荒木 樹

副会長／一宮 綾子

幹事／齊藤 政樹

[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

第3177回 例会報告

2025.9.12

●例会日／金曜日〈12:30～13:30〉
●例会場／ホテル日航ノースランド帯広
●事務局／帯広市西3条南9丁目23 帯広経済センタービル東館3F
TEL 0155-25-7347

■点 鐘

荒木 樹 会長

■開会宣言

及川 悟 SAA

■ロータリーソング（我らの生業）

■ゲスト紹介

一般社団法人 fase grow method協会

表情筋トレーナー 関 亜希子 様

■ビジター紹介

東京中央ロータリークラブ 北崎 隆 様

■会 食

■会長挨拶

荒木 樹 会長



・季節の共有：最低気温13度。日中は暑
さ残るが朝夕は涼しい

・主題：クラブ運営の根幹である標準定
款の遵守と整合性確認

・標準定款の位置付け

○ 国際ロータリー（RI）規定審議会により3年
ごとに制定

○ 現行は2022年版。次回改訂は2025年見込み

・改正可能範囲

○ クラブが独自に改正できるのは「クラブ名」
「所在地」のみ（変更にはガバナー届出・RI理
事会承認が必要）

・標準定款とクラブ会則の不一致

○ 公式翻訳の標準定款と当クラブ会則に複数の
不一致を確認

○ 会長より謝意とお詫び：標準定款が唯一の正
しい準拠文書

○ 相違点の整合表（正誤表）を後日配布予定

・具体的指摘：第7条「会合」第1節（例会）

○ D：理事会が取りやめ可能な例会は年4回ま
で → 当クラブの休会回数が超過疑い

○ F：クラブ細則に例会規定と異なる運営を定
めることが可能（ただし月2回以上開催必須）

○ 問題の本質：当クラブ細則にF相当条項が欠
落しているため混乱発生

・是正方針

○ 早急にクラブ細則の改正手続き（第1節Fの
趣旨を反映）

○ 現会長年度内に改正を必ず実施

○ 表現相違・引用誤りを含む正誤表の作成・報
告

・結論：標準定款の遵守を最優先し、細則整備で
運営実態との整合を図る

■会務報告

斎藤 政樹 幹事



・例会予定

○ 9/19（金）：休会

○ 9/27（土）18:00：家族夜間例会
（帯広競馬場内「焼肉レンガ」）※9/26
（金）からの繰り下げ

・地区大会（第2500地区）釧路市

○ 10/24（金）～10/26（日）

・社会奉仕行事（第2500地区）

○ 10/5（日）9:30～11:00：道の駅「しらぬか
恋問」及び浜辺で清掃（参加は幹事まで）

・交通安全啓発（全市一斉街頭啓発）

○ 9/8（月）国道38号線 旗振り（各団体1名）
→ 社会奉仕委員会 蘇我委員長が参加済み

○ 11/1（土）：ローターアクト第2500・2510
地区交流会（札内スポーツセンター）

■委員会報告



・青少年プログラム委員会（阿部委員長）

・「大人のたしなみ：靴磨きワーク
ショップ」



- 9/18 (木) 競馬場「十勝村」
- 参加希望：掲示 (ホワイトボード) または声かけで受付
- ・ローターアクト交流会 (第2500・第2510地区合同)
 - 11/1 (土) 札内スポーツセンター
 - 仮登録受付中

■ニコニコボックスの発表 一宮 綾子 副会長



阿部 直之 会員 伊藤 隆志 会員
大浦 功之 会員 齊藤 政樹 会員
松本 健春 会員 細川 吉博 会員

■プログラム 大浦 功之 会報広報委員長

【～史上最高の笑顔と出会える～

表情筋癬抜きトレーニングfase grow method】



一般社団法人 fase grow method協会
表情筋トレーナー 関 亜希子 様
○ 二児 (男女双子) の母

- 専門：表情筋トレーニング (若々しい笑顔づくり・健康的な表情習慣)
- 提供内容：しわ・ほうれい線・クマ等、笑顔に関わる表情筋トレーニング

・講師プロフィール・実績

- ・経歴：音更町出身／帯広三条高校→医療事務 (調剤薬局) 9年→出産退職→美容志向から転身
- ・資格・所属：2024年講師認定→同年プロ講師→2025年マスター講師 (最高位)
- ・活動：全国・国外オンライン、市内対面。講師育成・体験イベント運営
- ・出展予定：今月20・21日「カチコレ」 (かちまい主催) に表情筋体験出展
- ・アクセシビリティ：昨年手話通訳養成受講、今年3月手話通訳者資格取得。手話対応レッスン準備中

・表情筋トレーニングの要点

- ・山林は負債化しやすく、補助金はあるが利益は少ない。50年ごとの皆伐・再植林後、ソーラーパネル業者への売却が増加。
- ・経済性と環境性を両立し、資産として次世代に引き継げる山林を目指す。

林業の新しい価値提案

- ・概要：20～30種の表情筋を正しく動かし鍛

え、表情・印象を整える

- ・背景：日常使用は2～3割程度。スマホ・マスク習慣で衰え加速
- ・主なニーズ：たるみ・しわ・ほうれい線・マリオネットライン、写真写り・ブライダル等
- ・メリット：道具不要／隙間時間で実践／血流促進・美肌・自然な笑顔・左右差緩和
- ・リスク：誤った動作はしわの原因。過負荷で「筋肉質な顔」に。正しい知識とフォームが必須

・変化する事例と原因分析

- ・講師自身：34歳の口角横しわが40歳で消失→原因は加齢・遺伝ではなく「表情癖」
- ・表情癖：無意識の筋活動習慣がしわ・たるみ・印象悪化を生む→癬抜きと習慣改善が鍵

・フェイスグロメソッドの特長

- ・中核：まず緩めて癬を抜く→正しく動かす→鍛える→目標の顔に育てる
- ・負荷設計：強すぎる負荷を避け、筋肥大による不自然さを防止
- ・パーソナライズ：骨格・癖・悩みに合わせた個別処方最短変化

・自力で変える価値

- ・医療美容は即効性があるが、表情筋は自分で動かさないと変わらない
- ・継続は一生もののセルフケアとなり、内面の自信につながる

・ビジネスへの波及

- ・第一印象は数秒で決定：顔の情報が大きく影響
- ・ポジティブ表情は場を和らげ、信頼・関係性を高める
- ・銀行・役場での接遇向上講習、美容専門学校の授業などで導入

・デモンストレーション：目力ポーズ (上眼瞼挙筋・眼輪筋)

- ・効果：目のくぼみ・まぶたのたるみ対策、二重幅の回復傾向、目力アップ、おでこのしわ対策
- ・手順

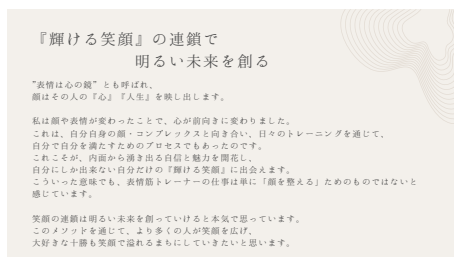
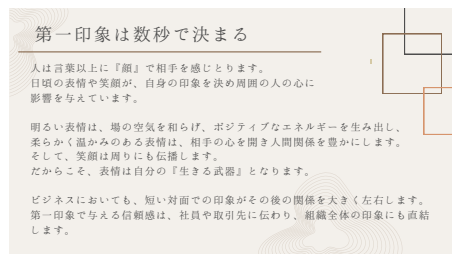
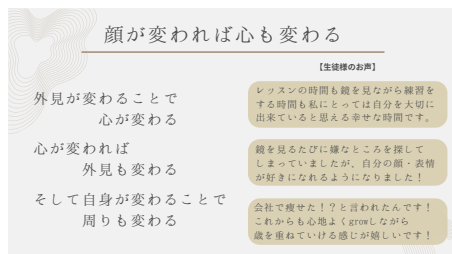
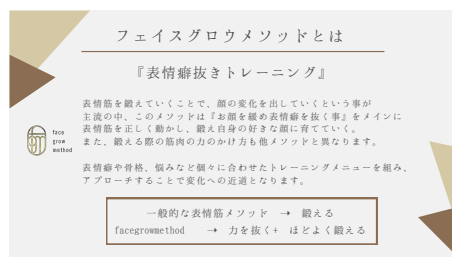
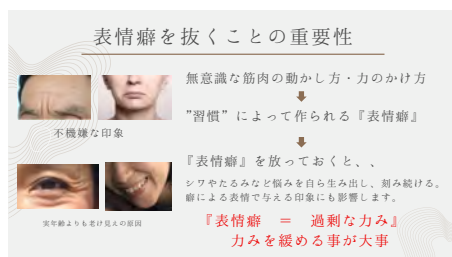
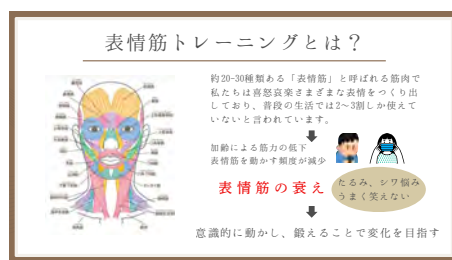
- 1) 片手でおでこ・眉間を優しく押さえ、前頭筋の代償を抑える



- 2) 目をうっすら細め→「見開く」を5回
(眉・額で上に開かない。二重幅を奥に押し込む意識)
- 3) 5回目に見開いたら、視線だけ天井・つむじ方向へ5秒キープ
- 2) 体感：目がクラクラすれば眼輪筋を捉えられているサイン
- 3) 目安：目元は1週間、全体は約2週間で変化自覚(個人差あり)

・講師のメッセージ

- ・協会理念：「顔が変われば心が変わる→心が変われば外見も変わる→自分が変われば周囲も変わる」
- ・笑顔の連鎖で十勝を笑顔あふれるまちに。家族・職場・友人・企業単位での体験歓迎



■次週のプログラム予定

「休 会」

■閉会宣言

及川 悟 SAA

■点鐘

荒木 樹 会長

例会案内

〈月曜日〉広尾RC:日高信金広尾支店
帯広南RC:北海道ホテル
〈火曜日〉芽室RC:めむろーどセミナー
帯広東RC:ホテル日航ノースランド

〈水曜日〉帯広RC:ホテル日航ノースランド
上士幌RC:川村福祉会館
音更RC:ハビオ木野

〈木曜日〉足寄RC:足寄銀河ホール21
清水RC:清水町中央公民館
帯広西RC:北海道ホテル

■出席報告/渡辺 紘生 出席委員長

会員数	計算に用いる 会 員 数	ホームクラブ 出 席 数	マークアップ	欠 席	出席率
58					51.78%