

# NEWSLETTER

ITC-J Council No.2



第41期テーマ

和顔施わがんせ

～意識して笑顔を～



ITC-J 第40期テーマ  
未来につなぐ

Vol.40 No.2 April 2022

## カウンスルNo.2 第41期会長 岡村洋子



昨年は新型コロナウイルス感染二年目に当たり前年の経験が生かせるかと思いきやデルタ株へと変異しその対策に翻弄され緊急事態宣言・蔓延防止等の不自由な日々を余儀なくされましたが、人は閉塞感の中では生きられません。人との絆を信じ何かを追い求める姿勢は持ち続けていきたいものです。

### 第1回会合

2021年11月29日神戸ポートピアホテルで開催出来ました。開会の前に41期の就任式を行って頂き、公式訪問者にITC-J稲葉由利子会長をお迎えし会合テーマ「和顔施」の通り終始和やかに進められました。

プログラムは「歌劇カヴァレリア・ルスティカーナより間奏曲」に乗せショートストーリーを創作・発表・評価し合う、手作り未知数のものでしたが各テーブルの発表は完成度高く二年ぶりに出会えた会員同士の笑顔が印象的でした。



### 他クラブ例会訪問

- 10月 御影クラブ「大人の心にも響く子供の絵本」=3者3様の絵本を選び読み聞かせした。
  - 11月 三田クラブ「哲学対話」=人生の生きがい全員が発表された。
  - 1月 イースト神戸クラブ「Festivals in the world」=英語クラブの例会、PPT使用、教育も。
  - 3月 京都クラブ「音読 口の体操」=御所を臨む会場、音読と朗読の違い実践を全員で。
- 各クラブ共手応えのある例会プログラムで今後は相互に行き来して学び合えるのではないかと思います。

### クラブ会長会

2022年2月12日(土)13時 ZOOM

8クラブの内 京都、六甲を除く6クラブ会長、カウンスル役員が出席し、公式訪問者指摘の件、スピーチコンテストの件、次期役員選出方法の件について意見交換した。

### 継続会員表彰者・・・高木清子第二副会長報告より

40年	小谷貞子(京都) 後藤蓉子(甲南) 酢谷道子(甲南)
30年	竹田清子(イースト神戸) 高井和代(甲南) 中村記子(六甲) 福田田鶴子(三田) 中田敬子(三田) 則末美都子(三田) 大西奈香子(三田)
20年	角田亘子(御影)

### 常任委員会報告

- \* 会計監査辻良子委員長：「適正かつ正確に監査し来期第1回会合にて報告します。」
- \* ウェブサイト藤之原仁美委員長：「会長の要望を伺いながら随時ウェブサイトに更新致しました。もっと皆様に興味を持って見て頂けるようなHPを心がけたいと思います。各クラブ例会報告などの情報、ご意見をお寄せ下さい。」

## 第2回会合プログラムご案内

- 第1部 スピーチコンテスト 10頁に掲載  
 第2部 帽子のお話と楽しいショー

### 新たな自分との出会い お帽子でハッと!



鏡の前で帽子を被った時、違う自分を発見して嬉しくなりますね。私たちの年代こそおしゃれをして楽しみましょう。でも難しくない? 大丈夫! 「帽子のお話と楽しいショー」で学んで、新たな自分に出会いましょう。

講師: 株式会社マキシン代表取締役社長 渡邊百合氏 元阪神クラブ会員  
 創業82年のマキシンは日本の帽子ファッション界を常にリード。フランス

から帽子の伝統を守るシュバリエ賞を受賞、その他華々しいご経歴をお持ちです。  
 フランス帽子コンテストで第1位受賞された神戸マイスターの大平千鶴子氏もお越し下さいます。

プログラム委員長 弓場真理子



### 第41期 第1回会合 決算書

2021年11月29日

収入の部			支出の部		
科目	金額	備考	科目	金額	備考
会合補助金	70,000	カウンスル会計より	ホテル支払い	290,000	ITCプラン5,000×58
登録費	330,000	全日 5,500×60		726	コーヒー600×1×1.1%(サ)×1.1%
	2,000	半日 2,000×1		10,230	音響費 9,300×1.1%
			茶菓費	18,522	菓子・キャンディー等
			事務費	540	コピー代・送金料・送料等
			会場	6,864	備品・花・ネームカード等
			キャンセルの返金	5,500	
			繰越金	69,518	カウンスル会計へ
		(参考) 金額は消費税を含む		100	振込料
合計	402,000		合計	402,000	

会合コーディネーター 阪神クラブ 三宮晶子

会合会計 船橋侑子

## クラブ例会後期プログラム予定表

阪神クラブ 会長 木下恵美子

ますます華やぐ人生なり

13:30～



月 日	プログラム
2月 4日	スピーチのワークショップ (ZOOM)
3月 4日	6つの帽子
4月 1日	6つの帽子
5月 13日	アウトティング 新緑を楽しむ
6月 3日	役員就任式

神戸クラブ 会長 立花眞琴

Looking back to the History

14:00～



月 日	プログラム
2月10日	Nature
3月10日	Enjoying Now (Fertile Earth)
4月14日	Communication (For Better Understanding)
5月12日	Outing (Let's be united)
6月16日	The 50 <sup>th</sup> Anniversary with old members (Blooming Society)

イースト神戸クラブ 会長 辻坊洋子

The Power of Creative Imagination

13:30～



月 日	プログラム
February17,	Speech Contest
March 17,	Research Speech for Outing
April 21,	Outing
May 19,	Guest Speaker: Mr.Hamish Bownie
June 16,	Installation

京都クラブ 会長 井上有子

和気藹々

13:30～



月 日	プログラム
2月18日	スピーチコンテスト
3月18日	音読 (口の体操)
4月15日	京の春を楽しむ 野外例会 (東華菜館)
5月20日	情報を伝えるスピーチ
6月17日	役員就任式 「笑いの文化」 落語家 露の団姫

甲南クラブ 会長 後藤容子



変化に順応していこう ～40年の歩みとその先へ～ 10:00～

月 日	プログラム
2月24日	即興スピーチ
3月24日	講演「私たちの終活」 武本夕香子弁護士
4月28日	グループワーク Aグループ・Bグループ
5月26日	グループワーク Cグループ
6月23日	40周年記念例会 役員就任式（有馬にて）

六甲クラブ 会長 橋本めぐみ



而今に生きる 13:00～

月 日	プログラム
2月19日	映像で見る六甲クラブ
3月19日	ひな祭りを祝う
4月16日	野外例会 桜を愛でる
5月21日	SDGsについて
6月18日	インスタレーション

御影クラブ 会長 興梶美和



ATM－明るく、楽しく、前向きに 9:50～

月 日	プログラム
2月 8日	デモンストレーション スピーチ
3月 8日	SDGsについて
4月12日	薬膳について 講師 棟田佳緒理
5月10日	アウティング 須磨離宮公園
6月14日	役員就任式 認知症のサポーター

三田クラブ 会長 中田敬子



Everything Must Change 全ては変わっていく 10:30～

月 日	プログラム
2月 5日	スピーチ デモンストレーション
3月 5日	体操指導を受ける
4月 2日	アウティング
5月 7日	Do コーラスの招聘
6月 4日	役員交代式 委員会報告

例会分布		日	月	火	水	木	金	土
午前	第1週						阪神	三田
	第2週			御影		神戸		
午後	第3週					イ-スト神戸	京都	六甲
	第4週					甲南		

## 素敵な笑顔

“ 私がクラブで推薦する素敵な笑顔、ご自身の事、ITC-Jの思い出などを語って下さいました ”



### 阪神クラブ 三宮晶子

長い ITC 歴の間には、楽しかったこと大変だったこと色々な事がありました。随分遠い昔の事の様でありながら、私の記憶の中で消えないのが阪神大震災の時の事です。ITC って何だろう？スピーチコンテスト??この未曾有の大災害をまえに、日頃行っている ITC 活動が、とても些細なことに思えました。どの様に向き合えばよいのでしょうか？ 自問自答しました。名古屋クラブの大先輩の新木昌子さんにお電話をしてみました。お答えは「無理をしないことね」でした。スピーチコンテストは中止しました。私はクラブ会長をしていました。会員の一人一人の安否を尋ね、例会を開くことに。会場の山村サロンのビルは倒壊し使用できず別の場所を探しました。当日誰もが被害を受けているのに全員出席でした。あの時の喜びは忘れられません。運動靴にズボン、リュックサックの「震災ルック」愛犬同伴の会員もいました。全員が元気で逢えたことを心より喜びあいました。その年阪神クラブは設立 30 周年を迎えていました。日時を延期して予定通り大阪リーガロイヤルホテルで大勢のメンバーゲストをお迎えし記念例会を催すことができました。「変化への素早い対応、重要な問題への対処に備える知性、思考力並びに行動力を身に付ける為に ITC のトレーニングは大切なのです。」



バルク良子さん

### 神戸クラブ 立花眞琴

神戸クラブを設立したバルク良子さんは、日本の大学を卒業後 1958 年アフリカ丸に乗って、横浜港からアメリカに渡りました。5 年間の留学生生活を終えて日本に帰ってきた時、トーストミストレスクラブに出会いました。1972 年 3 月 18 日神戸市中央区山本通のバプテスト教会で阪神クラブの Maxine Bascom さん、山本尚さん、武田とし子さん、河野千恵子さんにご出席いただき、神戸クラブの第 1 回設立会合を開きました。その後、数回準備会合を開き 1972 年 8 月 1 日に神戸クラブは、日本で 3 番目のクラブとして誕生しました。毎月の例会は北野町のモダンで伝統ある神戸外国倶楽部でディナーを楽しみながら行なっていました。自分の考えを明確、簡潔に表現する能力を磨きたい。自分が持っているものを生かそう、何が出来るか自己発見をしよう。バルクさんは、多くの世界大会にも出席しました。1990 年 NZ、オークランドで開かれた ITC 世界大会では Div.VI の副会長に選ばれました。アメリカへ行くまでは苦労が多かったバルクさんは、自分自身のことを“綾部のおしん”と呼んでいます。何があってもくじけない強い心と、「素敵な笑顔」で周りの人たちを暖かく包んでくださいます。日本人とアメリカ人の両方の良さを持ち、国際感覚を身につけている心の広い人です。



### イースト神戸クラブ 藤木桂子

ITC の思い出は枚挙にいとまがありません。嫁として母としての重要な役割を何とか遣り遂げて、ふと気が付くと燃え尽き症候群に罹り始めている自分に気が付き始めました。何よりの良薬として勧められて入会したのが ITC でした。夫の仕事で時々迎え入れる海外の客人達との円滑なコミュニケーションに一抹の不安を抱えていましたので、イースト神戸との出会いは想像以上に私の行動力を活性化させてくれました。月に一度の例会は全て英語で行われますので、眠っていた英語脳が少しずつ目覚めてきたのを今も覚えています。入会して 32 年余、一人の主婦では到底なしえない海外との関りや、何事もルールに沿って進行される事など多くを学び身につけました。今も鮮明に覚えていることがあります。我がイースト神戸クラブが 40 周年を迎えるにあたり、記念行事として 2016 年 10 月 28 日にポーランドからマルボルク市少年少女合唱団を招き、演奏会を神戸市のうはらホールに於いて開催したことです。事前の綿密な打ち合わせや、会場の手配、ホームステイの受け入れ先など、少ない会員で精一杯力を合わせて、培ったコミュニケーション能力を存分に発揮して、見事に成し遂げました。私は我が EKC を誇りに思っています！



### 京都クラブ 中川愛子

この度「知って得する zoom のあれこれ」という資料を受信し通信技術の発展と共にこれからの ITC-J の活動に益々の可能性を感じた反面、歳を重ね、正直不安も感じております。その様なある日、1981 年の古い手帳が見つかり、各週「トーストミストレス」の文字に、遠く過ぎ去った日々を懐かしく思い出しておりました。京都クラブのチャーターは 1979 年それから 3 年後の 3 月、私はたまたまチリに滞在しておりましたが、ある日京都クラブの指名委員会よりお手紙が届き、本当に驚きました。そこには第二副会長の就任依頼とお休み中のクラブの現状が丁寧に綴られておりました。今ならメール送信でしょうが、当時日本の裏側まで自筆でお手紙を下された委員会のお役目はさぞかしお手数だった事と思います。また同時にメンバーとしていつもお心に留めて頂いた事を改めて感じました。入会して初めての役員就任でしたが、これを機に素晴らしい学びの会である事を知り沢山の方々とのお出会いと共にチャーターから 43 年「トーストミストレス」「ITC」「ITC-J」と名称は変わりましたが宣誓の理念に基づく活動は変わらず今も私の人生に彩を添えて頂いております。



### 甲南クラブ 後藤蓉子

甲南クラブは1982年3月、高度成長期真っ只中、神戸のカナディアンスクールを会場に30名でチャーター式典が行われました。この年の6月、日本リージョンが設立され、ITC（当時はトーストミストレス）は右肩上がりの繁栄期でもありました。丁度このころ私は末娘の受験も済み、入会のお誘いは願ってもない良いタイミングでした。初めてデモンストレーション会合に出席した時、素敵な笑顔で接して下さった ITC の会員の皆様方のフレンドリーな会話に引き込まれ楽しかった1日が忘れられません。こうして楽しく学びながらいつの間にかワープロやパソコン、今の状況の中 Zoom まで時を重ねてできるようになりました、まさに時代の変化に順応していかなければなりません。振り返ると、私の人生の約半分を多くの ITC の友人とともに学んできましたが、近年会員の高齢化や時代の変化による減少は大きな問題になってきていると思います。しかし私のような高齢者はコミュニケーションがなくては寂しい人生になってしまいます。若い人からは発想とアイデアを、古い人からは経験による知恵をもらいながら素敵な笑顔の揃う毎例会を楽しみにしています。

---



### 六甲クラブ 塩崎眞喜子

六甲クラブの山姥?? 塩崎です。卒寿を一つ越えてしまいました。チャーターメンバーは私一人となってしまいました。30数年前、女学生時代の親友からの突然の1本の電話、トーストミストレスクラブへのお誘いの電話からご縁は始まりました。戦前の教育を受けたその頃の私は、人前に出ることはもちろん人前で話すことなどとても！とても！でした。それなのに気が付けば、チャーター式典で第2副会長としてマイクの前でメンバーのお名前を読みあげている私がありました。それから幾星霜・・・体力気力思考力抜群低下の私は、クラブのお荷物になっているのではないかと思います。でももうしばらく皆さまのお仲間であっていただきたいと思っています。

---



### 御影クラブ 角田亘子

この写真は、昨年コロナが少し治まった頃に例会終了後、全員で写したものです。無事に例会を終えて楽しそうに笑っています。全員がそろうのはこの時は久しぶりで、その後は体調を崩されたり、お忙しくなられたりして今は8人で例会をしております。御影クラブは全員の日頃の心がけが良いのかアウトティングの時、雨に降られたことがありません。3年前、京都府美山町に出かけた折日も当日は真っ青な五月晴れ、次の日は土砂降りの雨。「え～昨日でよかったね～。やっぱり私たちは精進が良いのよね」といいあったものです。また、クラブ員は皆それぞれに素晴らしいものを持っていますので、例会もバラエティに富んだプログラムを行なっています。最近ではSDGsをとりあげ会長が問題提起したことを受け各自がSDGsについてそれぞれ調べました。皆、真剣に17ある議題の中から一つを取り上げ発表しました。いろいろ詳しく調べて発表したので、知識が増えました。家でも「難しいことをしているね」と言われています。この写真を何年か後（?歳）に見てこんな時もあった思い出すことでしょうか。そのときコロナもなく、戦争もない世界である事を祈らずにはられません。

---



### 三田クラブ 則末美都子

「素敵な笑顔」というテーマをもらって鏡を覗いてみた。白髪頭に皺くちや、化粧気の無い顔はさながら妖怪?山姥? につ! 笑ってみる、いやだ、皺が増えた。子供の頃から血色が悪く、人見知りや物言わず、誉め言葉はおしとやか! これは見え透いた社交辞令。ある時笑顔を褒めてもらった、晴天の霹靂の出来事だった。笑顔を私の「チャーミングポイント」にしよう・・・と思った出発点。アルバムをめくってみる。どの写真もにこっ!と笑っている。ということは・・・いつも笑顔で心掛けていたに相違ない。人との接触でも笑顔で忘れまいとした。少しずつ陰に隠れることは減っていったみたい。これは確かに笑顔の効用だと思う。副産物は表情皺、プラスがあればマイナスもあって均衡がとれるということ。絵手紙教室で漢字一文字を書くことになり好きな字を選ぶ。「笑」を選んだ。添える言葉は、前に届いて素敵だと書き留めていた「人の笑顔は幸せを呼ぶ」 満足!満足!顔の皺は今日までの道程の跡、苦も楽も思い出になればみな楽しい。 これからも笑顔で、素敵な!と云えるかな?自分だけではない、沢山の笑顔の人と出会いたい。

## ITC-J 宣誓

我々、インタラクティブ トレーニング イン コミュニケーション ジャパンのメンバーは、世界中の相互理解促進のために、コミュニケーション技術と指導力の向上に努めることをここに誓います。

## ITC-J PLEDGE

We, as members of Interactive Training in Communication-Japan, hereby pledge to improve our communication and leadership skills, in order to achieve greater understanding throughout the world.

## Happy Anniversary



神戸クラブが設立50周年を迎えました。



甲南クラブが設立40周年を迎えました。

おめでとうございます、益々ご活躍されますよう心から願っています。

— 身近な話題を2つ：健康よもやま話・法律よもやま話 —



### 最近耳が聞こえにくくなってませんか？



会話が聞き取りにくい、体温計やレンジの電子音に気がつかない  
テレビのボリュームが大きくなった…。これは加齢性難聴といい、

耳の中にある音を察知する毛（有毛細胞）が加齢により少なくなる事で起こり、残念ながらもう元には戻りません。こんな時どう対処するかでその後の聞こえが左右されます。

耳鼻科の受診や、耳の血流を良くする生活習慣を送れば難聴の進行を緩やかに出来ます。

**耳が遠くならないためには、耳の血流障害を防ぐことが重要です。主な予防法5つ！**

- ① 不必要な強大音でテレビやラジオを聞かない（小さな音が耳に入らなくなる）
- ② 塩分、コレステロールを控えた食事（血流障害は高血圧、高コレステロールが引き金）
- ③ 適度な有酸素運動（1日30分程度のウォーキング等の有酸素運動は血流の促進になる）
- ④ 禁煙（喫煙は血管が収縮し血流を悪くする）
- ⑤ イヤホンでなくヘッドフォンを使って音を聞く（耳への刺激がまだ少ない）



**難聴を放置しておくリスク：認知症の発症、交通事故、転倒他危険に遭いやすい！**

補聴器で聞こえを補う方法もあり、最近のは種類も豊富で目立ちにくいですよ。（NHK健康他から参照）

## ～シンデレラから相続問題を考える～

阪神クラブ 武本夕香子

私は伊丹市内で弁護士をしています。最近、相続事件がとて増えています。弁護士は、守秘義務があるので、実際に扱った事件について語るわけにはいきません。

そこで、今日は、シンデレラの物語を題材に相続問題を考えてみたいと思います。

シンデレラの物語の中にはシンデレラのお父さんは出てきません。

シンデレラのお父さんは、既に亡くなっていた可能性が高いと思います。

この場合、日本では、シンデレラと継母は、シンデレラのお父さんの相続財産について2分の1ずつの相続権があります。しかし、継母の連れ子である義理の姉2人は、(亡くなったお父さんと養子縁組をしていない限り) 相続権はありません。

また、仮に、その後、シンデレラが亡くなったとしても、継母や義理のお姉さん(以下継母と義理のお姉さん2人を合わせて「継母ら」と言います。)にはシンデレラの相続権はないので、シンデレラの財産が継母らに相続されることはありません。

ただ、この場合でもシンデレラに相続人が存在せず、かつ、継母らがシンデレラと生活を共にしていた場合は、継母らが家庭裁判所に「特別縁故者」(民法第958条の3)である旨申請して家庭裁判所が認めれば、継母らにシンデレラの財産の一部又は全部が分与されることがあり得ます。

そう考えるとシンデレラをいじめても家から追い出さない理由もわかる気がしてきます。

シンデレラの物語の背景には実は相続財産のもめごとがあったりして・・・??

いずれにしても王子様という良き伴侶を得て、継母らとの相続問題からも解放されたシンデレラなのでした。めでたしめでたし。

以上



### 編集 後記

お忙しいところ原稿とお写真の送付にご協力戴きまして有難うございました。皆様のご協力のお陰で素敵な NEWSLETTER が出来上がりました。改めまして御礼申し上げます。会長のビジョンはいつも明快で、しかも前向きなアイデアを出して戴けるので非常に助かります。今年こそコロナも終息に向かって欲しいですし、何よりウクライナの方々に一日も早く平穏な毎日が訪れる事を願ってやみません。

編集者：武本夕香子(阪神) 委員：浅井淑子(甲南)



## ITC-J カウンシル No.2 第 41 期

### スピーチコンテスト

2022 年 4 月 20 日 (水)

於：神戸ポートピアホテル 和楽の間

#### 英語の部

Order	Club	Contestant	Subject	Title	Time	Rank
	East Kobe	Michiko Fudemoto	Change	My ITC Life		

#### 日本語の部

出場順	クラブ	出場者	論 題	題 目	時間	順位
	京都	大野 三恵子	道	道しるべ		
	三田	則末 美都子	出会い	絵手紙		

#### 日本語の部

##### 審査員

安積 恭子 (カウンシルNo. 3 姫路クラブ会員)

船橋 侑子 (カウンシルNo. 2 阪神クラブ会員)

梶木 博子 (カウンシルNo. 2 御影クラブ会員)

審査員代理 橋本めぐみ (カウンシルNo. 2 六甲クラブ会員)

##### 評価者

英 語 伯井 睦子 (甲南クラブ) 興梠 美和 (御影クラブ)

日本語 木下恵美子 (阪神クラブ) 後藤 蓉子 (甲南クラブ)

プログラムリーダー 井上 明子 (甲南クラブ)

テラー 若林 裕子 (甲南クラブ) 福田田鶴子 (三田クラブ)

タイマー 正明 裕子 (御影クラブ) 中村 記子 (六甲クラブ)

##### ページ

##### スピーチコンテスト委員会

委員長 酢谷 道子 (甲南クラブ)

委 員 旭 榮 (阪神クラブ)

委 員 角田 亘子 (御影クラブ)

委 員 大西奈香子 (三田クラブ)

メモ欄



A large rectangular area with a solid orange border. Inside the border, there are 18 horizontal dashed lines, creating a series of rows for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



## カウンスルNo.2 第2回会合プログラム

日時：2022年4月20日（水）11:00～15:30

場所：神戸ポートピアホテル 和楽の間

開 会	会 長	岡村 洋子	11:00
ITC-J 宣誓		横山 末子（六甲）	
挨拶	会 長	岡村 洋子	
ゲスト紹介	会長 / 第二副会長	高木 清子	
ビジネス			

### —— 昼食（60分） ——

午後の部			12:30
------	--	--	-------

インスピレーション

立石 峯子（京都）

豊かな日本語を声に出して読めば、それがそのまま「あなたの語彙」になってゆく。より多くの語彙を身に付けることは、手持ちの絵の具が増えるようなもの。語彙が豊かになれば見える世界が変わる。

齋藤 孝

### プログラム

1部 スピーチコンテスト

プログラムリーダー 井上 明子（甲南）

2部 帽子のお話と楽しいショー

プログラムリーダー 三宮 晶子（阪神）

「新たな自分との出会い～お帽子でハッと！」

渡邊 百合氏（株式会社マキシン代表取締役社長）

第42期役員就任式	インストラリングオフィサー	加藤 啓子	14:50
-----------	---------------	-------	-------

登録者数報告 コーディネーター 杉谷 和代（イースト神戸）

タイム報告 浅井 淑子（甲南）/播磨由美子（甲南）

次回会合案内 次期第一副会長

閉 会	会 長	岡村 洋子	15:20
-----	-----	-------	-------

ホストクラブ : イースト神戸クラブ/神戸クラブ

コーディネーター : 杉谷 和代（イースト神戸）

コ・コーディネーター: 立花 眞琴（神戸）

### 登録者数

クラブ	阪 神	神 戸	イースト神戸	京 都	甲 南	六 甲	御 影	三 田	合 計
会員数									
登録者数									
ゲスト	講師	一般ゲスト		他カウンスルゲスト					