



『愛される企業と地域を未来に伝えるタグボード（牽引船）となり、経営者を創出し続ける』

ojbひるば



一般社団法人
大垣青年重役会

第49年度 第9号
平成27年4月25日発行

<http://www.ojb.jp>

ステージ 第49年度スローガン **次の舞台に上がる** とことこまっすぐ

第49年度4月例会

演題 『輝く笑顔の作り方ー自分を大切にしようー』

脳と身体を同時に幼い頃の自分に振り返り笑う事で、ニュートラルな自分を取り戻す体験を行いました。経営者としてのコミュニケーション能力の向上につながりました。



吉田大助会長挨拶



講師紹介をする
田中真奈美会員



司会をする
小林諒士会員



◎講師 笑いヨガリーダー

大西美代子先生

◎ところ 大垣フォーラムホテル

◎とき 平成27年4月9日(木)

◎出席者 33名

「いつも笑顔で」

川瀬 知哉

笑いヨガとは何だろうと非常に興味を持ってのぞんだ4月例会でした。会場に入ると机が無く、座席が無い。受付ではニックネームを記入してください

と言われ、ますます何をするのかと思いつつ講演が始まると全員が席を立て講師の誘導により、愛想笑いではあるが会場全体が笑い始める。そんな皆様姿を見ておかしくなり、また笑ってしまう例会でした。

気付けば私は最近心の底から笑えてない気がします。きっと表情は険しく、その表情を見た社員も暗い気持ちになり、会社の雰囲気や暗くしてしまっているのではないかと思います。ストレスは誰しもが抱えるものであり、それを発散するかしないかでその人の生き方が変わると思います。例会の中で愛想笑いでも笑い続けていると最終的には何だか心がすっきりした気分になりました。

最後に「いいぞ！いいぞ！イエーイ！」この言葉が頭から離れません。まあたん先生ありがとうございました。

「ワハハハ 笑いヨガ」 北倉 拓也



「笑いヨガ」一体何のことだろうと思いついて例会に出席しました。先ず例会会場がいつもと違う、いったい何が起こるのだろうか？ニックネームのシール、ワクワク感と不安。心して例会に臨みました。先生のお話のあと笑い

ヨガ。最初は子供に戻ったつもりでと言われましたが恥ずかしさも中々子供に戻れなかったのですが最終的には笑ったり、声を出したり皆で手を繋いだりとしていく中で子供に戻ったつもりで自然と大きな声で笑えるようになりました。

私たち経営者や経営幹部はおそらく人に言えない悩みを持って経営をしていると思います。私自身もストレスは抱えています。ストレスはないことがいいと思いますが社会人、特に経営者はストレスと上手に向き合っていないといけないと思います。また、経営者自身の精神状態が従業員にも伝わると思います。今回の笑いヨガ、先ずは私自身が笑って楽しく生活、経営ができるように車の中で笑ってみよう、大きな声でそして今よりさらに元気になろう。それが従業員やお客様に伝われば小さなことかもしれませんが地域の活性化や日本の元気に伝わるのではないかと思います。笑うことで脳が騙される、とにかく笑って過ごせるように私自身がお手本になり、従業員、お客様、家族、友人に影響力を持てるようになりたいと思いました。

今回の例会を通じて笑うことの大切さまた笑う方法を教えていただき今日、今から実践していきたいと思っています。

例会を振り返って

自然な笑顔が、こぼれ、会場内が楽しい雰囲気となりました。
会員それぞれの心の中、脳の働きの何かが変わったのではないのでしょうか？



徐々に自然な笑い
となっていました。



心も身体もリラックスしました。



脳ってなに？こぼれ話 ● ● ● ●

村上和男筑波大名誉教授のお話。産経新聞正論記事（2014.9.26）より抜粋

脳の働きを制御するのは、心

ヒトの全遺伝情報（ゲノム）の解読以前は、DNAは生命の設計図であり、身体の働きを支配していると考えられていたが、実は、違っていた。DNAは単なる設計図にすぎず、それも環境によって書換え可能な設計図である。従って、生命はDNAに支配されていなかった。それでは、生命を支配しているのは脳か？そうではない。

脳は、情報の受信装置のようなものであり、受信装置そのものが歌ったり、考えたり、ドラマを制作したりするものでない。真の制作者は、DNAや脳ではなく『人間の意識』であると考えざるを得ない。そして、生命の真の創造者は、人間の意識を超えた大自然の偉大な働き『サムシング・グレート』だといえる。

慢性病は意識がつくりだしている。怒りや恨みや憎しみなどの感情を持つと、それが悪い遺伝子を活発にしまい、ガンや心臓病の原因となる炎症を起こす。一方、喜びや愛、他人の成功を喜ぶという感情を持つと、良い遺伝子が活発となり、身体は病気にかかりにくくなって、肉体年齢も若返る。脳には心と身体と外界のバランスをとる自己制御装置があり、これを上手に使うことによって、素晴らしい人生を築くことができる・・・と。

脳に使われるのではなく、脳を上手にコントロールして使うことが肝心だ。そのためには、固定観念を捨て去り、柔軟性を持ってリラックスすること、素直であること、心配しないことが大切である。そうすることにより、あらゆる局面を切り開くことが可能になる。

人は心の持ちようを変えることによって、遺伝子のオンとオフを切り替えれば、一生涯進化できる可能性がある。

第3回講師を囲む会

と き：4月9日（木）21：30～23：00

場 所：居酒屋 花子

参加人数：25名

例会に引き続き、大西先生と交流する事ができました。



沢山笑い、
心が明るく軽くなりました。



乾杯の挨拶をする
田中真奈美会員



締め挨拶をする
河合孝浩会員

ご参加ありがとうございました。

研修旅行

6月

19・20日
(金・土)

1日目

帝国ホテル大阪にてガーデンブッフェ後、会議室にて。

株式会社アップサイド地球洗い隊

小山田 光正 隊長

ご講演&意見交換会



あべのハルカス
(ハルカス300展望台)

第43年度の旅行の研修先で夕食!
(鳥インフルエンザ流行のため中止だったので...)



千房のこだわり

千房はお好み焼きだけでなく
お店全体、スタッフその全てが
「千房」なのです。



2日目

SOU・SOU(視察・見学)

錦市場・新京極など自由散策



↑ 本社ビルの地下にある SOU・SOU 在釜(ざいふ)にて

京都でお土産を
購入後大垣へ

OJB 企業紹介

情報提供ありがとうございます

株式会社 山洋商会

大垣市大井町2-8-2

第45年度入会 江森正会員

ディー・ユニット 有限会社

大垣市大島町2-59-2

第49年度新入会員 清水琢磨会員

弊社は、西濃地域のお客様を中心に機械工具の販売をしております。
現在の業界でもそうですが、ネットで全ての物が買える時代になりました。

弊社ではただ物売るだけではなく、
売ることにより人とのつながりを大切
にし、お客様にネットには無い高い満
足を提供できるパートナーになれるよ
う取り組んでおります。

現在では、お客様である加工会社様
と協力し、小ロットの材料加工にも取
り組んでおり、付加価値を付けた商品
として必要とされるお客様へお届けし
ております。



事業を始めて2年目の会社のため、
紹介出来るような事柄は、多くはやれておりませんが、
弊社は、商業広告・グラフィックデザイン・
企業ブランディングを生業としております。
従業員がおりませんので、本年も外部ブレンと連動し、
企業様の価値を高め、また、企業様のエンドユーザーに
応えていけるデザイン、及びWEBサイトの構築を手が
けて行ければと考えております。運良く、何とか2年
目を迎えている次第ですが、毎年仕事が出る喜びを
感じられるよう日々精進してまいります。
目標というより責務になりますが、
制作するだけではなく「機能性」を
提供できる会社でありたいと考えており
ます。



dut
d-unit.inc

- 高橋卓哉会員 遅くなりましたが、創立 50 周年記念事業実行副委員長にご承認いただきましてありがとうございました。大役ではありますが一生懸命つとめさせていただきます。
- 片桐大介会員 第 3 回研修委員会に多数の会員にご参加いただき誠にありがとうございました。
- 上野和幸会員 第 1 回まちゼミ「ワイン初心者のためのワイン事始め」が 20 名の方に受講して頂きました。初めての経験で至らない事も多々ありましたが、次回に生かしたいと思います。次回まちゼミは秋開催予定です。
- 大平晃嗣会員 長男が昨日入学式を迎えることが出来ました。無事に 6 年間過ごして笑って卒業して欲しいです。
- 渡邊雅大会員 本日長女が無事入園式を終えることが出来ました。今後ともがんばりますのでよろしくお願い致します。
- 広報委員会 4 月担当例会無事終える事が出来ました。ありがとうございました。
- 吉田大助会長 4 月例会が無事に終わりました。ありがとうございました。笑いヨガでストレスがなくなりスッキリしました。



大平会員のご長男
瑛喜くん



おしらせ

- ◎5 月例会講師を囲む会(親睦委員会)
と き……5 月 9 日(土) 21:30~23:00
ところ……居酒屋 満咲
大垣市万石 1-137
電話 0584-81-4772
会 費……3,500 円
- ◎小川杯ゴルフコンペ(親睦委員会)
と き……5 月 18 日(土) 8:00~17:00
8:00 集合
8:45 開会式 記念撮影
9:05 スタート OUT
9:20 スタート IN
16:00 表彰式
ところ……養老カントリークラブ
大垣市上石津町堂之上 1526-2
電話 0584-45-2330
会 費……6,000 円(プレー代等は実費精算してください)
備 考……キャンセルの場合、3 日前よりキャンセル料が発生します。予め了承ください。
- ◎岐阜経済大学との懇親会
と き……6 月 11 日(木) 19:30~21:30
(受付 19:00)
ところ……寿司会席 たつみ
大垣市室村町 1 丁目 125
電話 0584-78-9424
(バス利用者は 18:45 に東外側駐車場に集合)
会 費……5,000 円
- ◎家族親睦(親睦委員会)
と き……7 月 12 日(日) 8:00~18:00
(受付 8:00)
ところ……南知多グリーンパレイ
愛知県知多郡南知多町海打越 77-1
電話 0569-62-3939

話題にしてみませんか?あなたならどうする?

OJB を楽しむための
正解のない 49 の問い。

ANSWER

Yes No

- あなたは、今年度の委員会副委員長です。 —
- Q 3 2 役員会の開会時間に少し遅れて会場に到着。会議室の扉を開けようとしたら、会長の開会挨拶が中から聞こえてきた。途中からでも会長の話を聞かため、すぐに扉を開けて、遅参したことを詫言べて着座する?
- あなたは、今年度の研修委員会副委員長です。 —
- Q 3 3 今年度は、3 回シリーズで OJB 会員企業と大学生のインターンシップ・マッピングを委員会企画した。大学との打ち合わせはほとんどが昼間で、どうしても会社を抜けることができない。打ち合わせは、委員長に委ねて仕事を優先する?
- あなたは、今年度の会員委員会委員長です。 —
- Q 3 4 入会希望者から、自分の会社はサービス業で、営業時間が夜 9 時までなので、会社が休みの時しか例会に出席できないが、OJB には知り合いもいるので入会したいという。入会を勧める?
- Q 3 5 ある外国人から入会の希望がある。紹介者はいない。ホームページを見て興味を持ったらしい。会ってみる?
- あなたは、今年度の研修委員会委員長です。 —
- Q 3 6 研修委員会企画した担当例会が、今年度の活動趣旨に即していないという理由で執行部から変更を求められた。自分が役員になったときは、ぜひやりたい企画であったが・・・企画を変更する?

資料提供：栗田和幸特別会員・藤井重雄特別会員・大角勇雄特別会員より

只今、会員委員会では、
第 50 年度 新入会員を募集しております。

情報をお持ちの方は、会員委員会までご連絡ください。

