



Newsletter

COUNCIL No.5 Vol.38 November 2025

第38期テーマ

百花斉放



第44期 ITC-Jテーマ

「柔軟に進化」

大会テーマ

「ごきげんさん」

No.1



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.



堺東クラブ 35 周年記念例会

2026 年 3 月 3 日 (火)

記念野外例会を予定 場所は未定

少人数の為、クラブ員での野外例会を企画中



百花斉放



38 期テーマ

カウンスルNo.5 会長 本田 光代

カウンスルNo.5 第 38 期は、クラブ数 7、会員数は前期より 12 名少ない 80 名という過去最少人数でのスタートとなりました。

年々続く会員数の減少による会費の減少と物価高により経費の節約を余儀なくされ、数年前から会場を 32 階「スカイテラス」から 7 階「フォンタナ」へと変更となりました。14 年前のNo.5 はクラブ数 13、会員数 246 名という今では考えられないほどの会員がおられ、会場のあちらこちらに笑顔の花が咲き、とても華やかな雰囲気でした。

あの頃から十数年の時が流れ、会員の高齢化が会員数減少に拍車をかけています。これはNo.5 に限ったことではありません。そこで「カウンスルNo.5 を若返らせよう」と指名・選出されたのが「若い私」でした。しかし、「若い」と言われても還暦は過ぎておりますが、ITC-J の会員のほとんどが 70 代から 80 代であろうことを考えると、若いのかも知れません。しかしながら、高齢と言われる会員の皆様を見ていてもお歳を感じさせない若さとバイタリティーがあります。

今期のテーマを「百花斉放」と致しました。意味は、多くの花が一斉に開く事、様々なものがその本領を発揮する事です。会員数は減りましたが、皆様の個性と力を発揮して会場にたくさんの笑顔の花を咲かせてください。そして、若い私に皆様のお力をお貸しください。No.5 を盛り上げていけるよう精一杯頑張ります。

第 38 期 (2025～2026) 会合案内 (ホテル日航大阪)

第 1 回会合 2025 年 11 月 27 日 (木) 7F フォンタナ

スピーチコンテスト 2026 年 4 月 22 日 (水) 7F フォンタナ

第 2 回会合 2026 年 6 月 11 日 (木) 7F フォンタナ



カウンスル№.5 第 38 期役員及び常任委員会

[選出役員]

会 長	本田 光代 (大 阪)
第 一 副 会 長	中村 朱李 (千 里)
第 二 副 会 長	本庄 扇宗 (北大阪)
書 記	段 紅子 (大 阪)
会 計	早川 由美 (眉 山)

[任命役員]

議 会 法 規 役 員	遠藤美与子 (堺 東)	
編 集 者	松崎 智子 (北大阪)	宮武 和美 (千 里) 平田 真弓 (眉 山) 早川 由美 (眉 山)

[常任委員会]

常任委員会	委 員 長	委 員
会 計 監 査	橋本 榮子 (大 阪)	島 百利 (大 阪) 本田 裕子 (大 阪)
予 算・財 務	野村 翠子 (大 阪)	菰田 真理 (大 阪) 井上 純子 (千 里)
会 則・決 議	小田 和子 (大 阪)	島津 京子 (堺 東)
会 員 委 員 会	本庄 扇宗 (北大阪)	宮崎 浩史 (北大阪) 栗津 敏子 (千 里) 稲室 恵里 (眉 山)
プログラム・ 教 育	中村 朱李 (千 里)	則武 紀子 (大 阪) 安橋 佳子 (千 里) 辰巳 信子 (千 里)
スピーチ コンテスト	谷間のり子 (千 里)	段 紅子 (大 阪) 立岡 幸子 (南大阪) 柴田 裕美 (千 里)
ウ ェ ブ サ イ ト	平田 真弓 (眉 山)	

豆知識

免疫ケア

がんばり過ぎない生活で免疫を上げる！

病気知らずの体になる！ 免疫ケアこそ最高の健康法

- POINT 1 運動はがんばり過ぎない！タラタラ〜と
- POINT 2 血圧もコレステロールも気にし過ぎない！
- POINT 3 1日1回、ワハハと笑おう！
- POINT 4 ストレスのたまる「いい人」はやめよう

だからのんびり、
がんばり過ぎない！

第38期 役員紹介

第一副会長 中村 朱李

今期は「百花斉放」のテーマのもと、全員参加で、学びあり、楽しさありのプログラム、会員の皆様が興味を持てるようなプログラム作りをしたいと思っています。

コミュニケーション力はあまり自信のない私ですが、役員会、プログラム・教育委員会の皆さまのお知恵を拝借しご協力を頂きながら、沢山の花を咲かせることができますように。今期どうぞよろしくお願いいたします。



第二副会長 本庄 扇宗

カウンスル No.5 第 38 期は会員数 80 名のスタートとなりました。昨期から 12 名の減少となりました。今期は会員の減少がないように、プログラム委員会と連携し、多くのゲストを迎える努力をしたいと思っております。また他クラブ、他カウンスルの訪問で会員の交流を行い、またクラブ例会の欠席者にはクラブ会員の皆様でバックアップをして頂き、また Zoom などのツールを取り入れて参加ということも考えてみてはいかがでしょうか。会員皆様のご協力をお願いいたします。



書記 段 紅子

今期カウンスルテーマ「百花斉放」のもと書記の任務、目的は、議事録を正確な情報と確認と共有でその場にいる人はもちろん当日欠席した人も正しい情報を共有することなのですが、久しぶりの書記の役を受け戸惑っています。年々自身の老いを感じる中、まず健康に留意して、どの会にも参加できる事を最優先にして、メンバーとの友情と信頼は増しているの一年を楽しみたいと思っています。



会計 早川 由美

今期カウンスル会計のご指名を頂き、初めてカウンスルのお役をさせていただきました事になりました。未熟ながらお勉強させていただきましたと思っております。クラブでの経験を基に先輩方にご指導いただきながら、皆様のお役に立つことができるようにしっかり務めていきたいと思っております。会員数、クラブ数の減少で厳しい状況ですが、迅速に、正確に会計業務を行ってまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



任命役員 議会法規役員 遠藤 美与子

編集者 松崎 智子



ク ラ ブ

大 阪クラブ	テーマ：新たな気持ちで 会員数：17 名 例 会：第 3 月曜日 13:30～ 場 所：難波御堂筋ビル 2 F エスパス・ド・ラペ
会 長 橋本 榮子	大阪クラブは今期、新しい仲間を迎えクラブとしても充実し、活発に活動ができています。 徐々に高齢化が進んでいる事も否めませんが、会員個々のコミュニケーション力も高く、チャーターメンバーも健在でそれぞれの会員が主役となり、楽しく有意義な例会になっています。 今期も、他クラブ、他カウンスルとの交流を進め、実り多い期となりますよう、より一層の向上心を持って運営してまいります。
北 大 阪クラブ	テーマ：「習うは一生」 会員数：8 名 例 会：第 2 火曜日 13:30～ 場 所：リーガロイヤルホテル
会 長 木村 貞基	年間テーマ「習うは一生」には、年齢や立場を問わず常に学び続ける姿勢を大切にしたいという思いを込めています。 日々の活動を通じて自らの成長だけでなく仲間の成長を支え合い、交流から学び合う豊かな時間を築きます。 本年度も、会員一人ひとりの学びが実り、人生をより充実させる一助となるよう努めてまいります。
南 大 阪クラブ	テーマ：すべてに感謝！ 会員数：9 名 例 会：第 2 月曜日 13:30～ 場 所：御堂会館
会 長 棚田 順子	今期、南大阪クラブは、第 40 期を迎えました。9 名のスタートと成りました。会員減少の今、クラブの財政の件も検討し、プログラム委員会と共に少人数でも充実したプログラムの作成に心がけました。課題は、第一に会員確保に心がける。他クラブ訪問の推奨をする。毎例会を魅力あるものとし、ITC-J 会員のみならず一般ゲストをお招きする。「芝蘭の交わり」との言葉にありますように、会員一人一人がコミュニケーション能力を高め合っていけるクラブでありたいと願っています。

紹介



城北クラブ	テーマ：新たな一歩を 会員数：7名 例会：第2水曜日 13:30～ 場所：ホテル：アゴーラ大阪守口
 会長 豊川 三千代	今期目標：城北クラブも少人数になりましたが、プログラムのマンネリ化を防ぐ為にも会員の方々にとり常に進歩・向上する意欲の持てるプログラム作りを考えていきたいと思っています。 こういう時期においては、私たちの学びの軸足であるコミュニケーションの重要性、必要性を再確認したく思っています。

千里クラブ	テーマ：ピンチはチャンス～踏み出そう一歩 目標：全員で学ぶ 会員数：14名 例会：第3金曜日 14:00～ 場所：千里阪急ホテル
 会長 寺内 伊久子	ピンチは個人の捉え方ですが、珍しいことではありません。千里クラブも今期の終わりには、慣れ親しんだ千里阪急ホテルとお別れです。環境が変わるという事は、戸惑いとさみしさがありますが、同時に新しいチャレンジの機会でもあります。 今期は新しいメンバーをお迎えでき、貴重な一歩が踏み出せそうです。みんなで環境の変化、例会での学び、笑いとコミュニケーションを楽しんで行きます。



豆知識

ブロッコリー「指定野菜」で、がん予防に、認知症予防!!

小さな幸せを、たっぷりいただいて、毎日、健康でいたいわあ～！

ブロッコリーに豊富に含まれている葉酸が、脳の萎縮からくる認知症を予防します。葉酸は、アミロイドβの元となる遺伝子が現われるのを抑える働きや、脳の神経細胞や血管にダメージを与えるホルモンステインという悪玉アミノ酸を減らす働きを通して、脳が萎縮しはじめるのを防ぎます。さらに、血栓ができにくくなり、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞の予防や、血流の維持にもつながります。



クラブ紹介



堺 東クラブ	テーマ：「共に考え 今を楽しむ」 会員数：5名 例会：第1火曜日 13:30～ 場所：関空泉大津ワシントンホテル
 会長 長谷川 充子	堺東クラブは今期 35 周年を迎えます。 少人数クラブとなって久しく、その間、試行錯誤しながらも、和やかに、楽しく例会を続けて参りました。これも周りの方のご理解があったからこそと心より感謝しています。今期も、まず皆が健康で、無理なく ITC-J 活動が続けられることを目標に、助け合い、知恵を出し合い、共に考えたいと思っています。学びの場があること、集う仲間がいることに感謝して、皆で例会を楽しみたいと思います。

眉山クラブ	テーマ：ご機嫌を学ぶ 会員数：20名 例会：第3月曜日 14:00～ 場所：ふれあい健康館
 会長 熊谷 和代	年間テーマは、自分の機嫌を自分で整えることは、簡単なようでいて、実はとても奥深いものだと感じています。相手の言葉に過剰に反応せず、柔らかく、しなやかに人と関われるように、話す力や聞く力を磨くだけでなく、「自分を整える力」も育み、言葉の選び方、伝え方、そして受け止め方を学びながら、自分自身の心の状態にも目を向けていく1年にしていきたいと思っています。



豆知識



ブロッコリーは、こうした症状でお悩みの方におすすめです！

- *骨粗しょう症を予防したい方
- *貧血を予防したい方
- *冷え性を改善したい方
- *高血圧を予防したい方
- *認知症を防ぎたい方
- *動脈硬化を防ぎたい方
- *視力アップ&ドライアイを改善させたい方
- *むくみや便秘を改善したい方
- *肩こりを緩和させたい方
- *肝機能を高めたい方
- *美白効果&美肌効果を促したい方
- *胃酸の分泌を抑えたい方
- *便秘や下痢を予防したい方

ブロッコリーは極めて栄養素密度が高い頼れる健康増進野菜です。



おススメ あれこれ

私のお勧めグルメ

堺東クラブ 稲次 美子

私は色々なお取り寄せを楽しんでいます。中でもお勧めは「婦人画報」のお取り寄せです。

「スイーツ」「総菜・おつまみ・ご飯のお供」「おせち」など多彩です。中でも一番のお気に入りには大阪土産No.1「鴻池花火」で、フルーツパフェ大福で大輪の花火を表現し、5種類のフルーツに生クリーム+こし餡を合わせた新感覚の菓子です。おせちも、大好評です。

地元の名物。河内野菜の難波ネギ、霜つき白菜。松原のツムラ本店「河内鴨」はふ化、飼育、精肉と全工程を行い、サミットでの正式食材でした。

眉山クラブ 齋藤 ひとみ

毎年恒例 12 月のクリスマス例会です。

会場をホテルに移し、ゲストや大勢のお客様をお迎えし親睦を深め楽しいひとときを過ごしていただけるように、コーディネーターを中心に内容を立案中です。クリスマス雰囲気漂う会場設営や、品数・種類が自慢のバザー、季節の特別なお食事、聞いて為になる講演、参加できるスペシャル企画のプログラム等々、クリスマス例会ならではの企画が盛りだくさん！眉山クラブのメンバーが一致団結してお客様をおもてなし致します。是非、眉山クラブのクリスマス例会にお越しくださいませ。

千里クラブ 安橋 佳子

最近、健康志向の高まりや、SNS 映えするとのことで、抹茶ブームが広がり、抹茶の生産が追い付かないようです。千里クラブでは以前から 3、4 年に一度、新年「初釜」の会を催しています。当初は和服姿も多かったのですが、最近では略式で、お茶の作法を学びながらおいしいお抹茶と和菓子を楽しむ会、年の初めの和気あいあいとした親睦会として、会員一同の楽しみになっています。いつまでもこのような会を開催できるゆとりを大切にしたいと願っている昨今です。

大阪クラブ 坂本 純代

大阪クラブは今期 48 期を迎えて、いぶし銀の輝きを放っています。お二人のチャーターメンバーがユーモアたっぷりに例会場を陽気に笑い声で包んでくれます。また今期大阪クラブに新しいメンバー二人が加わりました。豊中クラブ終結に伴い移籍された精鋭の方々と、これまで ITC-J を長きにわたり牽引されて来ました。もう鬼に金棒と言いましょか、拍手喝采！お二人の新会員入会式では皆で喜びを分かち合いました。仲間が増える事がこれ程までに勇気づけられるとは。クラブの発展を改めて強く意識した 9 月例会となりました。

おススメ あれこれ

北大阪クラブ 宮崎 浩史

今年も残すところ一ヶ月余りとなりました。

今年は、終戦 80 年、昭和百年、日露終戦 110 年、日清終戦 120 年の節目の年でもありました。終戦記念の番組では、間違っていた、軍人は酷いことをした、日本は悪いとばかり。しかし、兵庫県出身者に限定しても、杉原千畝氏より早く 2 万人のユダヤ難民を救い、ソ連の北海道侵攻を阻止した樋口季一郎中将や、沖縄県民と共に散った島守・島田勲知事等の、今に至るまで顕彰され続ける方々のいたことも事実です。この節目の年度内に、靖國神社や各地の護國神社に参拝され、淡路島の戦歿学徒記念・若人の広場公園にも訪問されて、祖国を守る為に命を捧げられた方々に想いを馳せる切っ掛けとされませんか？

南大阪クラブ 平田 恵

今期はプログラム委員会が、色々な英知を出しあって・楽しく充実したプログラムを企画されています。自己紹介はシート記入。シリーズスピーチは私のビックリ箱。お勧めは武将のエピソード・どの様な武将が登場するか？興味があります。

南大阪クラブは今期第 40 周年を迎えます。

野外例会は未定ですが、お祝いを兼ねてされる予定とか？一番の楽しみです。

プログラムを通して、会員の皆様と良いコミュニケーションがとれると思っています。

豆知識

「フレイル」とは？

60 歳以前の中年期は、やせている方が認知症リスクは低いのですが、一転して 60 歳以降は、**やせているとリスクが高くなる**というデータがあります。筋力が落ち、低栄養の“フレイル”という状態は、認知症を発症させやすいので要注意です。フレイルとは、加齢によって心身が極度に衰えてしまっている状態。下に上げた 5 項目のうち、**1~2 つ当てはまるならフレイル予備軍、3 つ以上でフレイルと判断されます。**

筋力は認知機能と関係しており、フレイルになることで認知症リスクは 2.5 倍にもはね上がります。フレイルを予防するには、適度な運動と栄養バランスのよい食事、また周囲の人々の気づきや協力も不可欠です。

意図せず体重が減った

疲れやすい

歩行が遅くなった

握力が弱くなった

週 1 回以上外出をしない

さてあなたはいくつ当てはまりましたか？

Profile

二 胡： 許 可



中国・南京生まれ。

1982 年国立中央音楽学院卒業、翌年国立中央民族楽団のコンサートマスターに就任する。二胡の可能性を飛躍的に広げ二胡奏者の第一人者、ジャンルを超えた世界的アーティストとしての地位を確立している。

カーネギーホールでのリサイタルやベルリン・フィルハーモニーとの共演を成功させている。

ピアノ： 鈴木 真貴



東京藝術大学音楽学部ピアノ科卒業。同大学院修士課程を首席で修了し、クロイツァー賞を受賞。2011 年同大学院博士課程を修了し、博士号を取得。大学院在学中にパリ・エコール・ノルマル音楽院へ留学、コンサーティストディプロムを取得。国内外のコンクールで入賞。現在、演奏活動に並行して高校大学の講師として後進の指導にも力を入れている。

ニューフェイス紹介

千里クラブ 久松 清美

今期から ITC-J 千里クラブに入会させていただきました、久松清美と申します。全く右も左もわからない状態からのスタートです。先日初めての例会に参加、クラブの皆様の温かさに支えられて一步を踏み出しました。それぞれの役割の分担等先は中々大変そうですが、皆様を頼りに私自身は“何とかなるさの精神”でもってしなやかに対応し、衰え行く前頭葉を活発化させるべく楽しみたいと思っております。

城北クラブ 中尾 光子 (奈良クラブ) **カムバック大歓迎**



カウンスル№.5 第1回会合プログラム

百花斉放

2025年11月27日(木)
ホテル日航大阪 7F フォンタナ

午前の部

開 会	会 長	11:00
ITC-J 宣 誓	熊谷 和代 (眉山)	
挨 拶	会 長	
ゲ ス ト 紹 介	会 長・第二副会長	
ビ ジ ネ ス		
公 式 訪 問 者	ITC-J 会 計 西 畠 敏 子 (№.3)	12:00

昼 食

午後の部

インスピレーション	島津 京子 (堺東)	13:00
-----------	------------	-------

人生は続く限り 新しいことを学び
成長し続ける旅だ
エレナ・ルーズベル
(USA 32 代大統領夫人 文筆家)

プ ロ グ ラ ム プログラムリーダー 豊川 三千代

東洋と西洋の出会い ★ スーパー二胡リサイタル

二胡：許可 様 & piano：鈴木 真貴子 様

全員参加型ワークショップ「童謡替え歌合戦」

タ イ ム 報 告	早川 住江 王 久美子 (大阪)
出席状況報告	第二副会長
次 回 予 告	第一副会長
閉 会	会 長

15:00

会合出席者数

2025年10月31日現在 [] 他カウンスルとの重複

クラブ	大 阪	北大阪	南大阪	城 北	千 里	堺 東	眉 山	合 計
会員数	17	8	9	7 [1]	14	5	20	80 [1]
登録者								
ゲスト								
その他ゲスト							総合計	

編集後記

テーマ「百花斉放」の一助を目標にスタッフ総力で第一歩を踏み出しました。
第1号発行に際しまして、原稿やアイディアにご協力をいただきましたこと、
深く感謝いたします。有難うございました。

編集者 松崎智子 スタッフ 宮武和美 平田真弓 早川由美

