

第38期 テーマ

百花齊放



カウンスルNo.5 会長 本田 光代

若葉が青々と茂り生命力あふれる季節となりました。

今期も前期同様、単独でのスピーチコンテストを開催いたします。

スピーチコンテストは人前に立ちスピーチすることはもちろん、いかに自分の思いを聴衆に伝えることが出来るかを訓練する場であります。

スピーチが苦手な人にとっては極度に緊張する時間となりますが、それは自分自身にとって貴重な体験となり自信にもつながってまいります。

スピーチが得意な人も苦手な人も、今日までの自分の努力を信じ、力を出し切ってください。

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.

カウンスルNo.5 スピーチコンテスト

第38期

2025～2026



日本語の部コンテスト

2026年4月22日（敬称略）

順 番	クラブ	氏 名	論 題	題 目	時 間	順 位
	大 阪	田中 和美	終活	第一歩は身近な整理		
	北大阪	原 克彦	人生の喜び	私の大切にしたい言葉		
	千 里	辰巳 信子	チャレンジ	グリーンで見る夢		
	堺 東	遠藤美与子	宝物	命がけで守る伝統文化		
	眉 山	戎谷 淑子	健康	「今が一番」私の健康とおしゃれ術		

◆ 審 査 員 白崎 訓代（No.2 神戸） 播磨由美子（No.2 甲南） 梶木 博子（No.2 御影）
審査員代理 野村 悠美（元千里クラブ）

◆ 評 価 者 笠原 典子（No.2 京都・神戸） 大和喜代美（No.3 芦屋）
田中 基子（No.2 ポート神戸）



◆ カ ウ ン ス ルNo.5 所属クラブ評価者（クラブ会長）



橋本 榮子（大 阪） 棚田 順子（南大阪）
豊川三千代（城 北） 寺内伊久子（千 里）
長谷川充子（堺 東） 熊谷 和代（眉 山）

◆ プログラムリーダー 今出佐知子（眉 山）
◆ 計 時 係 本田 裕子（大 阪） 島 百利（大 阪）
◆ 投 票 計 算 係 小八木利子（南大阪） 山下よし子（南大阪）
◆ ペ ー ジ 本庄 扇宗（北大阪） 松崎 智子（北大阪）
◆ 写 真 係 宮武 和美（千 里）
◆ マイク・アシスタント 柴田 裕美（千 里）



品 格

平均寿命が伸び、人生 100 年時代と言われる今、60 代・70 代・80 代を迎えてもなお現役で活躍し、社会との関わりを大切にしたいと願う女性が増えています。実際にひと昔前の 60 代・70 代・80 代と比べれば見た目も行動力もぐんぐん伸びています。そういった見た目の若々しさや健康意識が高まるなかで、「その人らしさ」や「ふるまい」が、より一層注目されるようになりました。内面に品や美しさを感じなければ、魅力的には見えないのです。品格とは、決して生まれ持ったものだけではありません。日々の言葉遣いや態度、相手を思いやる心の積み重ねで、育まれるもの。教養や育ちを感じさせるふるまいは、ときに言葉以上にその人の印象を左右します。特に女性の場合、「お育ちが見える」「品がある」といった評価が、安心感や信頼感につながる場面も少なくありません。年齢を重ねた今だからこそ身につけたい、“にじみ出る美しさ”が「品格」なのです。TJMOOK 宝島

スピーチコンテスト出場者ご紹介

カウンスル出場に向けてのコメント！



大阪クラブ 田中 和美

クラブのスピーチコンテスト委員会からいただいた論題は「終活」「楽」「旅行」でした。最初「楽」で原稿を作り始めましたが、聴衆にこれを訴えたいという核になる話を作り難く「終活」に変更しました。また、聴衆にお伝えしたいことを端的に表す言葉を「題目」としました。練習はやはり声に出して一日最低3回は通してすると決めて、実行しました。人前で話をする時は「せめてあしふくくせ」と習いましたので姿勢・視線・手のジェスチャー・足の構え・服装・口癖に気をつけるようにしたいです。



北大阪クラブ 原 克彦

今年1月より入会させて頂き、さっそくのスピーチコンテストへの参加となりこれまでに皆様がどんなスピーチをされているのかも判らず、戸惑いもありますが、私の人となりや少しでも知っていただけるようなスピーチが出来ればと思います。引用した言葉などが上手く皆さんに伝わるかなどの工夫をしてみますが、どうなるかは当日の皆さんの反応を見て次への学びにしていきたいです。



千里クラブ 辰巳 信子

退職後、チャレンジし「ゴルフについて」皆様に聞いていただこうとスピーチの内容を思案しました。チャレンジしてからの過程を、聞き手の方々に楽しんで聞いていただけるような内容、話し方の工夫が必要だと考えました。難題ですが、練習の際には速度や緩急、間の取り方、目線などに気をつけてスピーチに取り組むように努めました。当日、どのようになりますことやら・・・。



堺東クラブ 遠藤 美与子

久しぶりにクラブ代表スピーカーに当たり戸惑っています。少人数クラブとなって例会は個人的スピーチプログラムが多くなりましたが、お互い高齢となりメモや原稿が覚えられないのを嘆きつつも新しい発見や知識が広がり、脳に刺激を与えてくれています。「気力はあっても体力がついてこん」の通り、最近老化を実感すると同時に体調を崩し、クラブやカウンスルにご迷惑をおかけしています。こんな時こそ楽しく元気なスピーチをしようと思っています。



眉山クラブ 戎谷 淑子

73歳の今、私が一番と思える事は「自分を楽しむこと」です。髪の毛をきっかけに出会った魔法のお友達と、毎朝のストレッチ。そんな小さな洒落の積み重ねが、私の心にパッと明かりを灯してくれました。2月のスピコンで私の姿を見て一緒に笑ったり、目をウルウルしてくれたり感動を共有できたように思いました。このような経験は、私にとって大切な宝物です。4月も背筋をピンと伸ばして、皆様と心軽やかなひとときを過ごせたら幸いです。





百花斉放

日 時：2026 年 4 月 22 日(水)
場 所：ホテル日航大阪 フォンタナ
担 当：スピーチコンテスト委員会

開 会	会 長	13:30
ITC-J 宣 誓	長谷川 充子(堺 東)	
挨 拶	会 長	
ゲスト紹介	会 長・第二副会長	

スピーチコンテスト



プログラム	プログラムリーダー	今出 佐知子(眉 山)
スピーチ		
タイム報告(書面)	中村 朱李(千 里)	
出席状況報告	第二副会長	
次回予告	第一副会長	
閉 会	会 長	15:30



スピーチはメッセージ

話すことが苦手なら苦手と、開き直ってもいい
流暢に言葉が出てこなくても、焦らなくていい
じっくり言葉を選びながら、ゆっくり話せばいい



会合出席者数

2026 年 3 月 31 日現在 [] 他カウンスルとの重複会員数

	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

今回の Newsletter は、別冊スピーチコンテスト版です。
No.5 の人と人とのつながりを深める冊子を目指して作成
しました。別冊を発行するにあたり、原稿を寄せてくださった皆様に
心より御礼申し上げます。

編集者・松崎智子 スタッフ・宮武和美 平田真弓 早川由美

