

ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を



第2780 第8G 平塚北ロータリークラブ 週報

Hiratsuka North R.C. Weekly



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

会 長：相原 清
会長エレクト：相原 美紀 副 会 長：新倉 裕明
幹 事：平山 英代 会場監督：山田 裕
姉妹クラブ：台湾・桃園ロータリークラブ

例会日：毎週火曜日 12:30～13:30
例会場：レストラン大原2階
事務所：平塚市立野町17-20
連絡先：Tel.0463-30-6336 / Fax.0463-30-6616
E-mail：desk@hiratsukakita-rc.jp

2021 年 12 月 14 日

週報 第 2493 号

例 会 報 告

ロータリーソング 「我等の生業」

司会：山田 裕 副幹事

ゲスト

お誕生祝い 12/17 大胡輝雄さん、12/23 米澤松文さん、12/26 門野坂修一さん。

第2493回例会

2021年12月14日

会長報告

平塚北ロータリークラブ

会長 相原 清

まもなく令和3年が幕を下ろします。コロナウィルスの影響で大変な年でしたが、来年はだれもが笑顔で過ごせる年であることを祈っています。

さて、きょうは「笑いと健康」についての話を少しさせていただきます。笑いが病気に対してもたらす効果の研究については、かなり前から行われているそうです。

きっかけとなったのが、ノーマン・カズンズというアメリカのジャーナリストの体験だそうです。この人は、原爆によってケロイドを負った若い女性たちへの義援金を募る活動を熱心に行い、日本とゆかりの深い人だそうですが、今から50年ほど前、49歳の時、治る確率が500分の1という難病の硬直性脊椎炎という病気にかかってしまったそうです。さまざまな治療の経過を経て、友人の医師とともに笑い療法の研究を始めました。すると彼の体は、数か月後には社会復帰を果たせるまでに改善したのです。

なぜ、笑いが病を完治させたのでしょうか。カズンズ氏によると、笑うと脳内でβ-エンドルフィンという鎮痛作用のあるホルモンが出ることが分かりました。このホルモンには、ストレスを和らげたり、免疫を上げる働きがあるそうです。

その後も多くの人が笑いと健康の関係について研究しています。笑う時には、腹式呼吸と同じ呼吸をしているようで、腹式呼吸では、普通の呼吸の4倍もの空気を吸い込みます。大声で笑うことを繰り返すと、体内にたまっている大量の二酸化炭素が体外に排出され、たくさんの酸素が体内に入りやすくなり、血管を拡張させて血圧を下げるように働きます。

それから、こんな研究もあります。寄席を見に来たお客さんを対象に、がんと闘う免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の働きを調べたところ、大笑いをした後のほうが、はるかにNK細胞が活性化していることがわかりました。細胞の活性化の値が50%近くアップすることもあったそうです。ちなみに、この研究に協力したのが落語家の林家木久扇（前の喜久蔵）だと本人が高座で言っていました。

高齢の人には笑いは特に有効で、大阪府立健康科学センターが行った、笑いの頻度と認知機能との関連についての研究では、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」を比べると、1年後の認知機能の低下の差が3.6倍以上という結果がでています。もちろん、「毎日笑う人」のほうが、認知機能の低下が少ないわけです。

医学的なことは別としても、怒りやイライラを笑いによって吹き飛ばすことが、何よりも健康の秘訣といえそうです。

さて、笑いを英語にすれば「スマイル」。本日は以前からお約束していた「月間スマイル大賞」を発表させていただきます。前回の理事会で満場一致で選ばれました。10月分はメタボについて書いてくださった山田会員と藤岡会員、11月分は、ご家族のほのぼのとした話題を報告してくださった林会員と相原美紀会員です。本日も笑いに満ちた一日になりますように。

《出席委員会》				出席免除会員 6名在席	
	会員数	出席数	出席率	メイクアップ	修正出席率
12月14日	37	17 (3)	58.8%	名	%



お誕生日祝い＝大胡輝雄さん



お誕生日祝い＝米澤松文さん



米山奨学金授与＝ウヌルズル・ベルグテ君



スマイル大賞＝林 啓之さん



スマイル大賞＝山田 裕さん



スマイル大賞＝相原美紀さん



親睦活動委員長＝若森康伸さん



公共イメージ委員長＝根岸君代さん



スマイル出席委員長＝永森忠仁さん



会員増強委員会担当理事＝神保由樹さん



会員選考委員長＝上原公夫さん



職業奉仕委員会担当理事＝杉崎 正さん



社会奉仕委員会担当理事＝栗原幹樹さん



地域奉仕委員長＝林 啓之さん



国際奉仕委員会担当理事＝八日市屋敏雄さん



会計担当理事＝荻谷政夫さん



会場監督担当理事＝山田 裕さん

幹 事 報 告

次週 12 月 21 日の例会は、上半期最後の行事となります家族忘年例会になります。

点鐘 18:30 ホテルサンライフ 5F「江陽の間」です。お時間までにお集まりくださいます様お願い致します。

スマイルBOX

◎相原 清さん・相原美紀さん・櫻田 敬さん＝本日のクラブ協議会、よろしくお願い致します。

◎栗原幹樹さん＝人生初めての大腸内視鏡検査で、ポリープが2個見つかりました。と言う事で、スマイルします。

◎平山英代さん＝本日八王子で初雪降ったそうです。寒いので皆様お体ご自愛下さい。本日クラブ協議会、よろしくお願い致します。

◎八日市屋敏雄さん＝厳しい寒さの中、ご苦労様です。来週忘年会には、寄付を頂いた方にワクワクする賞品が用意されております。奮ってご参加をお願い申し上げます。

◎山田 裕さん＝激動の一年が終わろうとしています。振り返れば、コロナの割にはいろいろと動き回る一年でした。メタボの検査も順調で、来年は年男。健康で良い寅になれるよう頑張ります。

◎中村 豊さん＝今日は雨で寒くなりました。体調に気をつけましょう。

12月14日スマイル合計は、7,000円でした

12月21日 親睦忘年例会 ホテルサンライフ「江陽の間」



