



2015~16 年度 国際ロータリーテーマ  
「世界へのプレゼントになろう ( Be a gift to the world )」  
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン  
2015~16 年度 関ロータリークラブテーマ  
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第 50 代会長 藤井 淳

第 2419 号

平成 28 年 6 月 7 日 (火)

### 前例会の記録 第 2418 回 5 月 31 日(火)12:30

「50 周年実行委員会」

- ◆開会点鐘
- ◆「四つのテスト」斉唱
- ◆会長挨拶 藤井淳



私は、最近司会者が交代して話題の「笑点」をはじめ落語、漫才などが好きですが、「笑い」は、脳を活性化させ、免疫力を高める効果が知られています。まず笑いが脳を活性化し、集中力、記憶力を高める例です。学校の授業では、先生が適度のジョークをさしはさんで、生徒の笑いを誘いながら進める場合、集中力や記憶力の面で格段に効果を上げることができます。逆に退屈な授業は、睡眠導入効果があり、居眠りをする生徒が多くなります。会長挨拶も同じことがいえると思いますので、会員の皆様に睡眠導入しないように気をつけたいと思います。笑いは人々をリラックスさせます。そのことは、リラックスするときに現れる脳波、アルファ波によっても確認されています。脳をリラックスさせると、たまっていた心理的なストレスが軽減され、集中力が飛躍的に高まるのです。集中力は、記憶力や思考力、創造力に良い影響をもたらします。また、家族や友人、仲間たちとの笑いを交えた楽しい会話は、脳を活性化し、ボケを防ぐといわれています。つまらない脳トレをするより、面

白い会話で盛り上がるほうがはるかに脳に良いのかもしれませんが。次に、脳と関連して、笑いがもたらす免疫力強化の例を紹介します。アメリカに「笑い療法学会」というものがあります。この学会は、ノーマン・カズンズというジャーナリストの劇的な体験がきっかけとなって設立されました。彼は強直性脊椎炎という難病にかかったとき、お笑い番組やコメディのフィルムを病室に持ち込んで「お笑い療法」を試みたのです。そして、みごと難病を克服し、半年後に編集の仕事に復帰しました。この実体験は岩波現代文庫からノーマン・カズンズ「笑いとお癒力」という本として、出版されています。1982 年、米国「笑い療法学会」発足に際して、医師や心理学者によるシンポジウムが行われました。その中で確認されたことは、次の三つの内容でした。

- ①大笑いをしてリラックスすると、自律神経の働きが安定する。
- ②笑いによって、脳内モルヒネともいべき強力な鎮痛作用を持つ神経伝達物質 (エンドルフィン) が増加する。
- ③笑うと右脳が活性化されるので、左脳を使うことからくるストレスを和らげる効果がある。

笑いは、自律神経や脳内神経伝達物質に影響を与え、ストレスを和らげることによって、免疫力を高めると考えられています。脳の活性化と免疫力の強化という一石二鳥の効果をもたらす笑いの大切さを、私たちは改めて認識する必要がありそうです。私や酒井さん、

伊佐地さんの駄洒落にも、会員の皆様の健康に役立つことが確認できて、大変嬉しく思います。

#### ◆委員会報告

◎出席委員会 委員 西田泰幸

会員 46 名中 出席 32 名 出席率 72.72%

◎ニコボックス委員会 委員 大岩寿喜子

会長・副会長・幹事の皆さん…いよいよ 50 周年事業に向けて本格始動ですね。早川委員長のもと、一致団結して、素晴らしいものにしましょう！

次期三役(今峰、大澤、池村)の皆さん…本日は、50 周年の事業について語り合う場であります。みんなのための 50 周年、おおいに語り合い、みんなで事業を進めていきましょう！！

長尾、後藤、大岩の皆さん…50 周年、みんなのためのロータリー、がんばりましょう！

ゴルフ会長 岩倉宏幸さん…5/25 のゴルフ会には、多数の出席をありがとうございました。優勝の後藤さんおめでとうございます。次回は 6 月 19 日(日)です。多数の参加をお願いします。飛び入り参加も大歓迎です。

亀井高利さん…先日はバースデーカードありがとうございました。

◎次年度ゴルフ会 会長 堀部哲夫

《次年度ゴルフ会の予定》

7 月 10 日(日) ぎふ美濃ゴルフ倶楽部

9 月 7 日(水) 岐阜関カントリー倶楽部

10 月 2 日(日) 美濃関カントリークラブ

11 月 16 日(水) ぎふ美濃ゴルフ倶楽部

12 月 18 日(日) 美濃関カントリークラブ

3 月 8 日(水) 岐阜関カントリー倶楽部

4 月 2 日(日) ぎふ美濃ゴルフ倶楽部

5 月 10 日(水) 美濃関カントリークラブ

6 月 4 日(日) 岐阜関カントリー倶楽部

◆50 周年実行委員会 委員長 早川力



本日は、50 周年の実行委員会を開催するという事で貴重な例会のお時間を頂戴いたしました。50 周年の実行委員会は、5 つの部門(記念事業、記念講演、記念式典、記念祝賀会、記念誌)に分かれて事業を進めていただきますので、今日

は、5 つのブロックに分かれ部門別の委員会を開いていただきます。

50 周年のテーマとして「みんなのための事業、み

んなのためのロータリー」を掲げました。記念講演は、入場無料で開催する予定ですので、市民の皆様、会員のご家族にも来ていただきたいと思います。ロータリーを楽しんでいただけるよう会員全員で 50 周年事業の企画をしていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



#### ◆幹事報告

◎6 月のロータリーレート 1 ドル : 110 円

◎6 月の例会予定表配布

◎例会変更と休会通知

美濃加茂 RC ・ 可児 RC ・ 各務原かかみの RC

次例会のご案内 6 月 14 日(火) 12 : 30  
「中濃厚生病院の増築と PET / CT について」  
中濃厚生病院 院長 鷹津久登様  
担当 : 会長・幹事

\*\*\*\*\*  
例会 : 毎週火曜日 12 : 30 (第 3 週は水曜日に 18 : 30)  
例会場 : 岐阜県関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店 2F  
事務局 : 岐阜県関市平和通 7-10-25 アメリカ 2F