

Tokyo Tobihino Rotary Club



会長テーマ

会員同士の親睦を深めると共に、
地域社会の奉仕を拡大していく。

2024-25 Weekly Report vol.37-12



会長 仙波秀夫



幹事 日高絢子

2024年10月1日(火) 第1694回 通常例会 於:飛火野事務所

■司会 副幹事 御幡光広会員

■開会点鐘 会長 仙波秀夫会員

■お客様紹介 会長 仙波秀夫会員

本日のお客様は、東京日野プロバスクラブ会長、日本笑い学会講師の林 良健様です。後ほど卓話をお願いしております。ようこそいらっしゃいました。よろしく申し上げます。

■国歌 奉仕の理想 今月の歌「小さい秋みつけた」

■ニコニコ報告 親睦委員会副委員長 馬場弘融会員

■出席報告 出席委員委員長 河野和正会員

報告後記

■会長報告 会長 仙波秀夫会員

月例記念日紹介、記念品贈呈。

突然ですが、皆さんの中で蕁麻疹がでた事がある人はいますか？

先週の土曜日の朝、なんとなく手がかゆい思いながら仕事をしていたのですが、午後になり、仕事が手につかなくなるほど全身にかゆみが広がり、見ると赤いふくらみの発疹が出ていました。急いで皮膚科を受診し飲み薬と、軟膏をだしてもらい、薬を飲んで数時間で、ウソのように発疹が引き、かゆみもおさまりました。

蕁麻疹の原因は、自発的に症状が表れるタイプ(特発性)と特定の刺激に反応して表れるタイプ(刺激誘発型)に分けられ、全体の7割以上が特発性で原因はわからないそうです。

日常で気をつける事は、刺激を避ける、十分な睡眠をとる、ストレスを溜めないことが大事とゆうことです。

蕁麻疹は、4から5人に1人が一生に一度は経験するといわれています。皆さんどうぞ 気を付けてください。

■幹事報告 幹事 日高絢子会員

1.ガバナー月信が届きました。

2.広尾RCより創立25周年記念祝賀会のご案内が届きました。

3.多摩 RCより例会場変更のお知らせが届きました。

■委員会報告 会員組織委員会副委員長 守重昌之会員

■卓話「笑顔が持つ、底知れぬパワー！」 林 良健様

日野プロバスクラブ会長の林です。本日は「笑顔が持つ、底知れぬパワー！」と題してお話しさせていただきます。欧米では早くから病気と気持ちの持ち方も関係に関心が集まっていた

が、20数年前まで日本の医学界では、気持ちの問題を病気に結び付けるのは、非科学的だとの意見が多数を占めていました。

心と体の不思議な関係について

「笑い」は体に効きます。「笑うことで健康になる!」と米カリフォルニア大学のノーマン・カトマンズ氏が説いています。重症の膠原病患者が笑いで半年後に完治。心筋梗塞で危篤患者が「プラス思考と笑い療法」で、心不全を克服しました。笑顔は乱れた機能を正常に戻し、神経・内分泌免疫などの各系のバランスを取り、それぞれが円滑に働くようにし、人間本来備わっている自然治癒力を高め、病気の治癒に効果があります。「笑い」の健康効果は、脳を活性化し、アルファ波が増加し、脳をリラックスさせ活性化する、脳内を流れる血液の量が増加する、反応が早くなり、表情が豊かになります、脳の働きを見極めるバロメーターになり、脳の機能のリハビリテーションに役立ちます。自律神経のバランスが良くなり、血圧が下がり、消化、吸収、排泄を正常化する副交感神経の働きを活発にします。食欲が出て、声が大きくなり、呼吸が楽になります。NK細胞の割合が増え活性の上昇が見られる。うつ状態が軽くなり、積極的・肯定的な気持ちになり、生への意欲を持ち癌患者の生存率が高くなります(生きがい療法)。免疫力が活性化され、唾液中の、風邪などを予防する免疫グロブリンAが増加、日頃からユーモアを解する人は、数値が高く効果が高い。笑い是一种の体操「大笑い」は心拍、血圧を上げて呼吸を盛んにし、酸素消費量を増やします。20秒間の笑いで心拍が倍増した状態が3~5分続き軽い運動に相当します。免疫力の働きを活発にして、感染に対する抵抗力を増し、動脈硬化を遅らせませす。ストレスを解消し免疫を高めます。ストレスを感じると分泌される2種類のストレスホルモン(コルチゾール)が減少し、気分が明るくなり、便秘・痔の症状が緩和され、不眠が改善され、免疫を高めるリンパ球の産出が盛んになります。鎮痛作用を持つエンドルフィンの分泌が促進され、長時間の痛みを耐えられ、よく眠れるようになり、イライラしなくなります。自然治癒力を高め、病気の治療に効果があります。笑いによって自然治癒力が強くなり(潜在意識学習 CD)、心やさしく笑顔になれる音楽(音楽療法)もあります。

笑顔は生活を変える

病気が直る、心の持ち方が人生を変える！ 人生が楽しくなくなります、表情が心の現れですが心は表情に支配されます、結果の笑いではなく、先の笑いができ、うれしいな・楽しいな・ありがたいなといった笑います。

悩みを忘れます、悩みを笑いで吹き飛ばす笑いで気持ちを楽にさせる人が寄ってくる人は潜在的に「笑い」を求めています。仲間になり幸せを掴もうとしています。繁栄します。笑顔が人を呼び繁栄につながります。笑顔のサービスです=和顔施、家庭が明るくなります、笑いで陽気になり気持ちもおおらかになり、家庭が明るくなります。金銭的に恵まれるようになります。笑顔のある人の処にはまず人が集まってきます。そして良い人間関係ができることによって、良い情報が与えられます、好意的な援助を受けられます。性格が明るくなる、笑顔の習慣で、性格まで明るくなります。顔が美しくなり、にっこりとほほ笑む明るい笑顔が本当の魅力を引き出し、美人になれます。男性でも素敵な笑顔は使途を和ませ、信頼感を持たせることができます。食欲が出ます、笑いで費やされるエネルギーは何もしないときの約2~5倍程度、声を出して笑うと横隔膜が上下し腹筋運動にもなる。唾液ノなかにも消化促進ホルモンが出てなお一層食欲を掻き立てます。人間関係がよくなります。笑いが人間と人間との関係において潤滑油として働き、堅苦しい雰囲気吹き飛ばし争いがなくなり、苦境に陥っても自ら笑い飛ばせば気が楽になります。笑いは人間関係を円滑にし、精神的にゆとりを生み出す働きがあります。長生き出来ます。一怒一老、一笑一若、老化予防として、くよくよせず笑顔を決やさないこと、職場が活気づく大きな声と笑いの導入で職場が活気づきます。イライラが消える、思い通りにならないとイライラすることも笑いで浄化できます。人生が好転します。笑顔があれば自分が変わる。・相手が変わる。運命が変わります。

ユーモア感覚を身に着けるには、明るい心になる環境づくりです。明るい話をする、現在の状況を明るく考える、人の欠点を責めない、不安に思わない、天候・気候に文句をいわない、自分の弱さを悲観しない、すべてに感謝できる心、暗いことを一切思わない、人の美点を多く見る、愚痴をいわない、先を心配しない、くよくよしない、希望を持つ、良くすると考える、迷わない、今を肯定する、プラス思考の実践、言葉をプラスに変えたら、人生はプラスになります。笑いの実践。笑顔づくり、つくり笑顔でもよい、イメージ療法、自分の笑顔に自

信を持つ、ミラーの法則。毎朝鏡に向かって笑顔のトレーニング・私が笑えばあなたも笑う・自分がどう思うか肉体は従う・心の張りは顔に出る。

「笑い」は人間だけに与えられた特権、笑顔で健康になり、若返り、美しくなり、素敵な人生を過ごしていきたいものです。

■謝辞・謝礼 会長 仙波秀夫会員

林様、笑顔が大切かその効用について、ユーモアを交えた楽しいお話しありがとうございました。

■閉会点鐘 会長 仙波秀夫会員

ニコニコメッセージ

仙波秀夫さん・林良健さん卓話楽しみにしています。今日はありがとうございます。お話を宜しく願います。

日高絢子さん・10月になりたいが涼くなってきて外出が楽しくなってきました。久しぶりにお休みをとって、諏訪湖をサイクリングする予定をたてています。林様本日の卓話楽しみにしています。よろしく願いいたします。

河野和正さん・八坂神社例大祭、飯縄神社例大祭が終了し、ほっとしています。また、妻に美しいお花をありがとうございます。林様卓話よろしく願い致します。

水野 功さん・日曜日にエバンストンから帰国しました。シカゴは秋の気配が強まって来ました。来週またエバンストンに行きますが、より寒くなっていると心配です。

小高俊明さん・能登災害の様子を見るたびに悲しくなります。6月に訪問した際も復興道半ばでした。支援の輪を広げていければと思います。

御幡光広さん・昭和52年4月に高校を卒業して東京へ就職しました。その年の12月に発売された井上陽水のアルバム「センチメンタル」に収録されていたのが「神無月にかこまれて」でした。早いもので今年もあと3か月となりました。12月のロータリー研究会に向けて皆さんで力を合わせて頑張っていきましょう。

葛西晃子さん・先日は私事でラジオの宣伝をさせて頂いた際、沢山感想をいただきましてありがとうございました。今日は林様卓話宜しくお願いします。笑顔のパワーのお話楽しみです。

梅田俊幸さん・10月に入りましたね。今月は誕生月ですので。孫と2日違いで誕生日を迎えます。林さん、卓話宜しくです。

大貫 寿さん・ようやく暑さも一段落したので、少し遅いのですが、春野菜の種まきを始めました。

馬場弘融さん・石破さんで解散!さあどうなりますか?林様、卓話よろしく頼みます。

山本光一さん・本日の卓話よろしく願い致します。

中澤 洋さん・すごしやすい季節になりました。林先生卓話、笑顔が持つ底知れぬパワー楽しみにしております。

鎗田香織さん・9月末は決算締めでした。今日から新しい期となります。社員と地域のために頑張ります。

出席報告	総数	出席	MU前	MU後	欠席	出席率
第1694回	27	26	0	-	1	96.3
第1692回	26	25	1	0	1	96.3

ニコニコBOX

本日 42,000円 累計 340,000円

本年度目標額1,200,000円 達成率28.3%

※今週のメイクアップ なし

※先々週の後メイクアップ なし