



2018~2019

国際ロータリー第 2730 地区

週報 佐土原ロータリークラブ

BE THE
INSPIRATION

RI テーマ
インスピレーションに
なろう

会長：鷗野 隆春 副会長：武政 勝巳 RI2730 地区ガバナー 川原 篤雄
 幹事：榎田 直樹 会計：梶田 與之助中部グループガバナー補佐 安田 秀一
 事務局：吉野 由里子 会報委員：藤堂 孝一 RI 会長テーマ インスピレーションになろう
 例会 会場：コンベンションセンター 2730 地区スローガン プラスワンの考動を
 例会会場住所：宮崎市大字塩路浜山 例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144
 事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

第 1495 回例会 平成 30 年 8 月 1 日(水)

<本日のプログラム>

- 1.点 鐘 < 国歌斉唱 >
- 2.ロータリーソング 『奉仕の理想』
- 3.四つのテスト唱和
- 4.会長の時間
- 5.幹事報告
- 6.委員会報告
- 7.出席報告
- 8.ハッピーBOX 披露
- 9.8 月度フォーラム「会員増強拡大月間」
- 10.会員卓話「岩切君 鬼塚君」
- 11.点 鐘

第 1494 回[川原 篤雄 ガバナー公式訪問]

例会記録 平成 30 年 7 月 25 日(水)

◎四つのテスト唱和 蔵田 良純君

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

■会長の時間 会長 鷗野 隆春君



「笑いと健康」最近、みなさんは笑っていますか？ 私は幼少のころは、人を笑わせたり、いたずらしたり、

またおいしいものを食べた時、友達と遊んでいるときや、またスポーツを通して、どんな些細なことでも沢山笑っていたような気がします。だんだん年齢を重ねるにつれて笑う回数が減ってきました。笑うことが恥ずかしい、また下品だと感じたり、周りの目が気になるのでしょうか？ また特に変わったこともなく、私生活がマンネリしているからでしょうか？ さらに仕事によるストレス、緊張感等でところに余裕がないからでしょうか？ 変なプライド、威厳を保ちたいと自ら笑顔が作れなくなったのでしょうか？ 子どもはなんと一日に 400 回も微笑むそうですが、大人になると 20 回

5 回以下と言う人も全体の 1~2 割いるのです。 実際、”笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。そこで”笑い”と免疫力の関係についてことで健康になれるというお話をさせていただきます。人間は生まれながらにして、微笑んでおります。お母さんのおなかにいる胎児を 3D 超音波を使ってみると発達中の胎児は子宮の中で微笑んでいるのがわかります。赤ちゃんは生まれた後も、寝ながらですが、微笑むことが多いです。まだ目の見えない赤ちゃんでさえ、人間の声を聞くと微笑みます。赤ちゃんでさえ私が笑いかけると笑い返してくれる、そして私も微笑みます。笑顔は伝染します、そして人を幸せにしてくれます。笑うことが健康になると、いろんな研究機関で発表されております。2010 年アメリカの大学での研究の内容で、1950 年代以前のメジャーリーグの野球のカードで調査したのですが、笑顔で写っている選手の平均寿命は約 80 歳、笑顔でない選手はわずか 72.9 歳でした。笑顔の力はすごいものです、絶えず笑顔でいる子供がそばにいと、不思議と自分まで笑顔になってしまいます。ある大学の調査ですが、笑顔の人を見ながら厳しい表情をするのは、難しいという研究結果が出ております。今年の冬のピョンチャンオリンピックで、カーリングの女子が話題になりました、すばらしい技術で銅メダルを取りました。そだねー、もぐもぐタイムなど、流行語を生みだしましたが、やはり大人気理由は彼女たちの絶やさない笑顔だったのではないのでしょうか？ 「苦しい時こそ笑ってごらん」 これは松岡修三の言葉だそうです。苦しい時に笑うことは大変なことですが、気持ちが落ち込んでいるときに笑えと言うのですから、こんな時に笑えるか！と言いたくなります。必死に笑っても、そんなときはどうしても作り笑いになってしまいます。それでも心から笑うことと一緒に、人の脳は作り笑い、本当の笑いとの区別が無いようです。つくり笑いでも笑っていれば脳が本当に笑っていると勘違いするそうです。そして落ち込んでいた気持ちが、

落ち着いて、前向きになります。前向きになりたいときは、無理やりにでも笑ってください。

■ 幹事報告

幹事 榎田 直樹君



<文書案内>*
宮崎県中部グループ<会長・幹事会>の案内
日時：8月1日
(水)会費 1人
¥6,000
場所：宮崎観光ホテル*山吹

*米山奨学会=上期普通寄付のお願い
*ガバナー事務所=西日本豪雨災害義援金のお願い。
締切7月末日 会員1人=2,000円

■ 出席報告 出席委員 太田 雅文君

○会員数=26名(免除会員2名) 欠席届3名
○出席数=23名 ○メーク届0名
□出席率 88.6%

■ ハッピーBOX 披露 大久保 貞子君



■ ガバナーアドレス

国際ロータリー第2730地区

○川原 篤雄 ガバナー



<原稿・別紙掲載させていただきます>



■ 集合写真

クラブフォーラムの様子



○川原 篤雄ガバナー



○鹿児島サザンウィンド RC
副幹事 長田 優治 様

○クラブ広報委員長

林 重元君



○会員増強委員長

太田 忍君

○ 奉仕プロジェクト委員長

小牧 義隆君



■ 国際ロータリー第2730地区専用 ゴング

全クラブ名が記載されています。