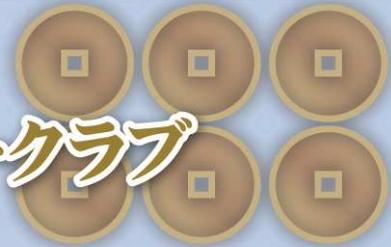




2018-19年度
国際ロータリー会長
バリー・ラシン

第2600地区ガバナー 伊藤 雅基

国際ロータリー第2600地区
上田六文銭ロータリークラブ
Rokumonsen Rotary Club



【事務局】

〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1
上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>

《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30
《例会場》上田東急REIホテル 2F
《創立》1997年2月18日

●会長 水野 泰雄 ●幹事 小嶋 修一 ●会報委員長 柄澤 堯 ●副委員長 大久保昌宏 ●委員 西澤 文登/渡邊 章貴

例会日誌

- 司 会 松澤 一志
- 開会点鐘 水野 泰雄
- 斉 唱 『上田六文銭 RC の歌』
- ビジター(定時受付)
上田 RC 鈴木 哲君
- ゲスト 落語家 林家さんぼ様こと
小諸鉄工企業組合 代表理事 林 純茂様
令夫人 林 厚子様
- 任命書授与
2019-20 年度ガバナー補佐
松澤 一志君
- プログラム キックオフ夜間例会



会長挨拶

水野 泰雄君

本日は 2018~2019 年度上田六文銭 RC のキックオフとして初めての夜間例会です。
小嶋幹事の友人であります林家さんぼ師匠夫妻をお迎えしての落語「真田小僧」で初笑いしましょう。また、さんぼ師匠ご夫妻には公私共々お忙しい中お越しいただきありがとうございます。
みなさん最近～腹の底から大笑をされていますか？薄ら笑いやひきつった愛想笑いではありませんか？昔から『笑う門には福来たる』といいますが、実は笑うと本当に健康に役立つといわれているのをご存知ですか？
そうです、笑うという行為は、身体的にも心理的にも、健康長寿に対してよい影響を与えているということがわかります。
まずは呼吸器系の観点です。笑う時には、「下腹部

に力を入れて息を短く吐く」ことを繰り返しています。これは、腹式呼吸と同じ呼吸法です。

次に、免疫系の観点から見てみます。とある研究において、寄席を見に来たお客さん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)の活性を調べたところ、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。そして笑いは短時間で免疫系の機能を向上させる効果が出る、ということがわかりました。

特に高齢者は一般的に、呼吸筋や横隔膜筋などが加齢によって弱くなることから、呼吸効率が低下し、肺気量減少、ガス交換効率も低下するため、健康な成人(青年期など)よりも、血液中の酸素飽和度が低くなることが考えられています。

でも、大笑いすることで呼吸に必要な筋肉が大きく動かされ、息をしっかりと吸ってしっかりと吐くことができるようになるため、一時的とはいえ、呼吸能力が高まったことが考えられます。

また、高齢者は加齢に伴い動脈は硬化し、血管の収縮力が低下しているため、血圧が変動しやすいとされています。しかし、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げるすることができます。そのため、高血圧や動脈硬化のある高齢者では、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが望ましいと考えられます。大阪府立健康科学センターが行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての横断・縦断研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。

これらのことから、笑うという行為は、身体的にも心理的にも、高齢者の健康長寿に対してよい影響を与えているということがわかります。

そう～みなさん～今夜は下ッ腹に力を入れて大きな声で、おおいに笑いましょう。

※参考：公益財団法人長寿科学振興財団

会報

幹事報告

小嶋 修一君

1. RI より
 - ・コーディネーターニュース 8月号
 - ・ロータリー全国囲碁大会のご案内
2. 地区事務所より
 - ・第30回 RYLA ご案内・・・
 - 参加ご希望の方は幹事または事務局まで
 - ・青少年交換留学生応募について・・・
 - ご希望の方は幹事または事務局まで
 - ・塩尻北 RC 例会場変更のお知らせ
3. AMU より
 - ・上田わっしょいのお知らせ
 - ・ニュースレター

恵送

1. 東御 RC 様・・・会報、クラブ計画書
全会員配布物

1. 当クラブ会報 第987号
2. 会長より 『今週の言葉』
3. 6クラブ会員名簿

その他

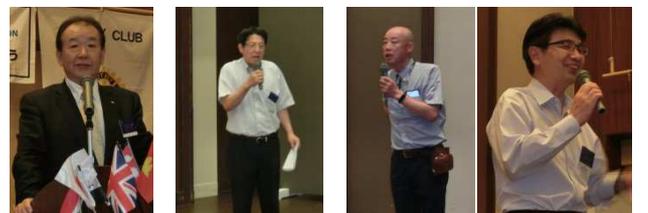
1. 7月14日池上英雄パストガバナーに弔電を送りました。

北村久文君 水野年度キックオフ例会です。暑気払いしましょう。
吉田 穰君 連日の猛暑で夏バテ気味です。

柄澤 堯君 笠原 一洋君 小嶋 修一君
松澤 一志君 宮原 宏一君 西澤 尚夫君
清水 一典君

プログラム

～キックオフ夜間例会～



出席・ニコニコBOX報告

渡邊 章貴君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本日	23	6	0	73.91%
前々回	21	4	1	85.71%

水野泰雄君 今夜はキックオフ夜間例会です。おおいに笑いましょう！
生川秀樹君 今夜は林家さんぼ様の落語を楽しみにしております。
飯島俊勝君 今夜はお世話になります。飲み過ぎに注意します。
山田 豊君 酷暑・猛暑・熱中症にならぬよう。キックオフ夜間例会ご苦労様です。
西澤文登君 野菜の水くれでくたびれました。雨が欲しいですね！！

クラブテーマ「おもてなしから始まるクラブ活動」