

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテル 尼崎  
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階  
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590  
 URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com  
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 35 2023-2024

Today's Program	Next Program
4 月 4 日 (第1678回例会)  「人生最期まで口から食べる 嚥下(えんげ)食のお話」 イートケアクリエイティブ代表 川端恵里氏	4 月 11 日  「挨拶は・・・」  高岡 会長

前回(3月28日)の報告

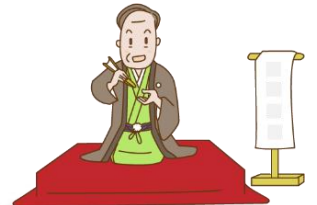
1. ビジター紹介

なし

2. 会長の時間

笑い与健康

先日、落語家の笑福亭笑利さんを会議所にお呼びして落語を聞きました。面白くなくても声を出して笑うと、本当に面白くなってきて、体が温まります。笑い治療の実話があります。アメリカニュージャージー州のノーマン・カインズ氏は、治る見込みが500分の1とされる難病を完治させました。彼は49歳の時に硬直性脊髄炎と診断されました。さまざまな治療の経過を経て、笑いやユーモアが副腎に作用し免疫力に関係すると考え、友人の医師と共に笑い療法の研究を始めました。彼の体は、数ヶ月後には社会復帰が果たせるまでに改善したそうです。その後心筋梗塞となった際にも笑い療法を実践し、手術を受けることなく病を完治させたそうです。笑う時には、下腹部に力を入れて息を短く吐くを繰り返します。腹式呼吸と同じ呼吸法です。1回に出入りする空気の量は、胸式呼吸で500ml、腹式呼吸では最大2000mlにもなり、1分間の呼吸量は腹式の方が多くなります。つまり大声で笑いを繰り返すと、体内にたまっている大量の二酸化炭素を体外に排出され、たくさんの酸素が体内に入ります。すると、肺胞の表面からプロスタグランジンという物質が分泌され、血管が拡張し血圧が下がるように働きます。興奮したときに分泌されるホルモンであるノルアドレナリンの分泌も抑えられるそうです。笑いが呼吸に作用することで、様々な体の不調も整えてくれます。免疫系の観点からみると、寄席を見に来たお客さんが癌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、大笑いをした時のNK細胞は大きく活性化し、別の研究では、お笑いを見た後にNK細胞を調べたところ開演前と比べ35~45%アップし、中には50%近くアップした方もいたそうです。薬剤を使用してNK細胞をアップするには3日かかるそうです。笑いは短時間で免疫機能を向上させる効果があるようです。たくさん笑って、人生を楽しく生きることが健康維持にも繋がります。



3. 幹事報告

○今日の卓話は例会委員会担当で「19番ホール例会」となっておりますが、講師の方はいらっしやいません。のちほど19番ホールの意味を福田さんから話し頂いて、あとは談笑をしたり、吉田さんから5月の移動例会についてのお話をさせて頂きます。



- 他クラブ例会休会のお知らせ  
西宮 RC : 2024 年 4 月 30 日 (火) →休会
- ラインでお知らせしておりますが、野球大会の試合は 5 月 1 日の第二試合となる予定です。  
4 月 30 日の前夜祭への出欠確認をとらせて頂きます。  
ユニフォーム以外の備品につきましては、例会の前か後に時間を調整して皆でまとまって購入に行こうと思います。
  - ・試合開始の 2 時間前に集合下さい。
  - ・健康保険証をお持ち下さい。
  - ・ベンチの中にご家族は入れません。
  - ・ロータリーメンバーも入場カードが必要です。



#### 4. 委員会報告

- クラブ奉仕常任委員会 吉田委員長  
以前よりご案内の 5 月の移動例会につきまして  
5 月 30 日最終例会は京都で、昼間は西本願寺（普段は公開しない所を案内して下さい）  
夜の例会は祇園・八坂にある中村楼という老舗を仮予約しております。  
行程は 2 つのパターンを考えております。
  - ①昼一にバスで都ホテル出発→西本願寺→仲村楼へ
  - ②PM6 時に京都駅でバスに合流→仲村楼へ
 と、考えております。  
4 月の理事会後改めてご案内させて頂きます。  
どうぞみなさん 5 月 30 日を予定にしておいて下さい。



\*その他  
本田会員より、“水堂おにぎりこども食堂”のお話。

#### 5. 同好会報告

なし

#### 6. 出席報告

会 員 数	33 名	出席対象者数 29 名	出席者数 19 名	欠席者 10 名
	65. 52%	前会補正	100%	
本 日 の 欠 席	武田、東本、平井、堀田、平川、井本、徐、川岸、黒田（俊）、黒田（佳）、正木、西原、島谷、杉村、各会員			
メ ー キ ャ ッ プ	平井、平川、徐、川岸、黒田（佳）、正木、西原、島谷、各会員			

#### 7. 4 月のロータリーレート 1 ドル=151 円

#### 8. スピーチ

「長老が言われる 19 番ホール例会」



- \$ ニコニコ BOX \$
- \*明日から黄砂到来だそうです。皆さんお気をつけて……………久木元会員
  - \*やっと春になりそうです……………内藤会員
- \$ フレンドシップ BOX \$
- \*忘れ物をして久々に焦りました……………久木元会員
  - \*野球ユニフォーム、間に合わず、T シャツにプリントです。申し訳ありません……………宮崎会員
  - \*高校野球、報徳がベスト 4 に残りそうですね。尼崎南 RC も甲子園へ行こう。  
尼崎サザンスタースのユニフォームを着てみんなで楽しみましょう……………山本会員
  - \*R6 年(新年度)予算議会が終了しました。  
国会も大変です。今年は大変な年になりそうですが、日本にとって良い年度になりますように……………派多会員
  - \*皆さん、いよいよ 4 日後にこども食堂開始です。  
夕方 4:00~5:30 になりました~宜しく願い致します……………本田会員