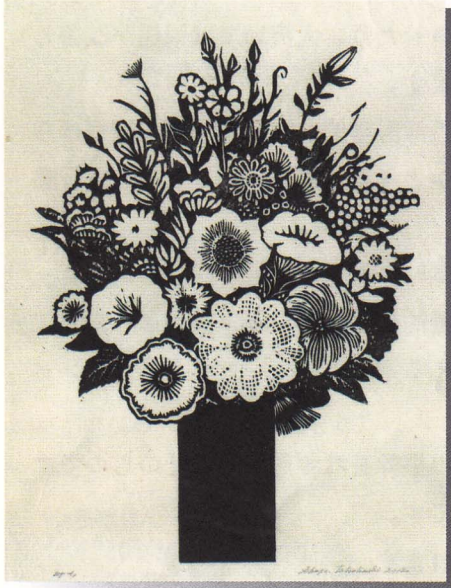




2012~2013

# KAWANOE WEEKLY

H. 24. 11. 20  
No. 20



高橋省三氏繪



## 奉仕を通じて平和を

2012-2013年度国際ロータリー会長

田中作次

- 会 長 鈴木 昇
- 幹 事 大西 聖和
- 会報委員長 高原 達也
- 例会日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例会場 四国中央商工会議所  
電 話 58-3530  
F A X 58-6294
- 事務局 四国中央商工会議所  
電 話 58-3530

## 笑う門には福来たる

井上由文

本題の意味するところは、広辞苑を開くと『いつもにこにこして笑いが満ちている人の家には自然と福運がめぐってくる』とあります。

事程左様に我々は伝統的に「笑う」ことは健康等に良いことだと何となく思っていたようです。

一方、約30年前アメリカの「サタディレビュー」誌の元編集長ノーマン・カーンズ氏が膠原病のひとつで、全身に激しい痛みを伴う強直性脊椎炎を発病し発熱と体の激しい痛みから全く動けない状態になりましたが、当時の医学では「不治の病」と宣告されました。そこで彼はプラスの感情を持たば体に良い結果をもたらすのではないかと考え、積極的に自分の気持ちを明るくする方法として「大笑い」をするという治療を取り入れました。その実際は、一日一回15分間続けて面白い事を考えたり、コメディを見たりして大笑いをするのでした。その結果激しい痛みが軽減し、とうとう病を克服してしまいました。

みどりと自然を大切に

その事実を職業柄もありマスコミを通して発表した結果大きな反響をえ『笑いが健康に良く、病気を治療に導く』という世界の認識を確立しました。

このことを嚆矢として西洋医学の見地からも大いに笑うことはもちろん、笑顔を作るだけでも免疫力（ガンに対する抵抗力）が強くなるという発表や関節リュウマチの症状や血液検査データが改善することを実験データで証明してみせたり、大笑いで糖尿病が改善したとか、脳が活性化した等続々と発表報告されております。

この事実は我々が従来漠然として感じていたことが西洋医学的な実験結果でも裏づけられたものと思います。では何故そのような効果があるかと考えますと「笑う」という行動は笑顔をつくり、息を吐ききることです。

まず脳科学的にはストローを吸う表情をすると脳の抑制時に考える部分が活動しストローを横向きにくわえると、脳の前向きに考える部分が活動的になるという事実があります。取りも直さず笑顔をつくることで、脳から前向きに考える幸せホルモンであるβ-エンドルフィン等が分泌されると考えられます。

次に、息を吐ききるという動作は東洋医学的健康法の根幹をなす丹田呼吸そのもので「気」が体中にみち元気になると考えていいようです。

笑うとは、その相乗効果を期待できるものと考えられます。

昨今の不透明感、閉塞感の漂う時代を

是非一日一回作り笑いでもいい、15分間以上笑う習慣を身につけ毎日を楽しく健康で過ごし、「まゝ何とかなるだろう」という気持ちで乗り切り明るい未来につなげてゆきたいものです。



10月20日の川之江ロータリークラブ創立50周年記念式典、大成功でした。早くから準備に取り組んでこられた鈴木会長、篠原実行委員長、会員の皆様に感謝申し上げます。



11月の花は『菊』

花言葉：白～誠実、真実(四つのテストの1番です！)

紅～愛情



新たな60周年に向けて、出発しましょう。

会報委員会

# 第2487回 例会記録 H. 24. 11. 13

## 出席報告

1. 出席会員 (60名中) 49名
2. 出席免除 2名
3. 当日出席率 84. 48%
4. 前々回補足修正率 98. 28%  
(メイクアップ会員)  
宮 崎会員  
(10/23 観音寺東RC)  
井 川会員  
(11/ 1 東京中央RC)  
篠原正会員  
(11/ 2 伊予三島RC)  
篠原孝会員  
(11/ 6 新居浜南RC)  
原 本会員  
(11/ 9 伊予三島RC)

## 会務報告

1. 例会変更のご案内  
【新居浜南RC】  
平成24年12月11日(火)  
年末家族会(ユアーズ)  
\*リーガロイヤルホテル新居浜2Fクラブ事務局にて受付しております。  
【新居浜RC】  
平成24年12月20日(木)夜間例会  
\*リーガロイヤルホテル新居浜2Fクラブ事務局にて受付しております。  
平成24年12月27日(木)休会  
\*メイクアップの受付はありません。  
平成25年1月3日(木)休会  
\*メイクアップの受付はありません。
2. 国際ロータリー第2670地区  
ガバナー 木村大三郎様  
2020東京オリンピック・パラリンピック招致への協力について  
\*リーフレットとピンバッジをレターケースへお配りしておりますので、ご活用ください。
3. 2012年11・12月 近隣クラブ例会のお知らせ(出席委員会)  
\*川之江RCゴルフ部より\*  
12月23日(日・祝)に開催される第3回ゴルフコンペならびに忘年会にふるってご参加の程よろしく願いいたします。

## 会長の時間

- ・11月開催 家庭集会のご案内

## 委員長の時間

- ・クリスマス会のご案内  
親睦委員長 大西宣弘会員  
・出席報告 出席委員長 石川豊和会員

## ニコニコニュース

- 鈴木昇…本日より家庭集会が始まります。皆様のご協力宜しく願います。
- 石川晋…4年に一度開催される歯科界最大の学術集会“日本歯科医学会総会”が大阪で開催され、11月10日(土)に愛媛県歯科医師会の研究会を代表して発表してきました。待ち時間3時間で同じ発表を1時間毎に3回するというハードなもので大変疲れましたが、良い経験ができました。
- 市 川…F班全員出席です。
- 大西宣…親睦委員会、全員出席です。
- 谷 …\*奈良の写真ありがとうございます。  
\*母が日展に11回目の入選をさせていただきました。12月9日まで六本木の国立新美術館で開催していますので、東京へ行かれた際にお時間がありましたら是非ご観覧下さいませ。
- 三 谷…瀬戸大橋が出来れば買物は岡山方面とアンケートに書いた民間人より公務員の方が多かった事を思い出します。1988年瀬戸大橋開通して、11月12日で2億2,222万2,222人となりました。大手スーパーが四国にやってきました。
- 横 内…家族旅行の写真ありがとうございました。まだまだ40代でも通るような気がします。
- 大西豊…A班家庭集会、本日細川食堂にて行います。良い集会になりますように。

卓 話 (国際奉仕委員会担当)

『奇跡と希望の松』他

横内文行会員

近隣RCの例会日

11月22日 (木) 観音寺商工会議所

11月27日 (火) 観音寺グランドホテル

次週プログラム

11月27日 (火)

(会員選考委員会担当)