

下館ロータリークラブ会報

SHIMODATE ROTARY CLUB WEEKLY REPORT 2023-24

第 02651 号 発行日 令和 5 年 12 月 20 日



世界に希望を生み出そう

本日のプログラム

クリスマス例会



次週のプログラム

3RC合同新年会

会長／宮 田 憲 一 副会長／神 山 芳 子 幹事／堀 江 勤 会長エレクト／宮 田 憲 一

例会 毎週水曜日 12:30 ダイヤモンドホール (〒308-0847 茨城県筑西市玉戸1053-4 ☎0296-28-8511)

ホームページ <http://www.shimodate-rc.gr.jp> Eメール shimodate@ri2820.jp



前例会報告 第 3039 2023/12/13 (水)

来 訪 者 ようこそ下館RCへ

萩原 亢雄 パストガバナー

森 久 仁 子 パスト会長 (筑西きぬRCP会長)

塙 麻 由 子 様 (下館ローターアクトクラブ)

会 長 挨 拶 宮 田 憲 一 会 長



みなさん、こんにちは。

まず、本日のゲストを紹介いたします。RID 2820 パストガバナーの萩原亢雄様です。筑西きぬRCよりパスト会長、森久仁子様です。そして、下館ローターアクトクラブの塙麻由子様です。

萩原様には、この後、ひとこと頂戴したく存じます。よろしくお願いいたします。また本日のプログラムでは、塙さんに卓話をお願いしております。大変楽しみにしておりました。よろしくお願いいたします。

さて、今月のロータリー月間は【疾病予防と治療月間】ですが、免疫力を高めストレスを撃退してくれて、しかも副作用のない妙薬といわれているものがあります。それは『笑うこと』だそうです。

昔からよく笑う人は病気になりにくいなど、笑い与健康には大きな関係があると考えられてきましたが、実際、笑うことで体内のナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力が高まりさまざまな病気の予防・改善に役立つことが科学的にも証明されています。驚くことに、健康な人の体にも 1 日 3000～5000 個ものがん細胞が

生まれているそうです。それらががん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響をおよぼす物質をしっかりと退治しているのが、リンパ球の一種である「ナチュラルキラー(NK)細胞」だそうです。そして、このNK細胞を活性化させるのが、「笑い」の持つ大きな力なのだそうです。人が笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている「間脳(かんのう)」に興奮が伝わり、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌します。それによってNK細胞が活性化され、がん細胞やウイルスなど“病気の原因”を次々と攻撃。それが、免疫力アップのメカニズムです。逆に、悲しみやストレスなどのマイナス情報を脳が受け取ると、NK細胞の働きがにぶくなり免疫力がパワーダウン。いかに笑うことが大切なのか、改めて痛感させられます

また、笑うことで不安感やストレスを軽減する「ドーパミン」、痛みを和らげたり神経を落ち着かせる「エンドルフィン」、幸福ホルモンと呼ばれる「セロトニン」、愛情ホルモン「オキシトシン」などの脳内物質が分泌され、心身がリラックスする効果も期待できるそうです。

ところで話は変わり、今から丁度 100 年前にロータリーの『社会奉仕に関する 1923 年の声明』がセントルイス国際大会で採択されました。いわゆる【決議 23-34】です。

この決議 23-34 の第 1 条には『ロータリーは基本的には、一つの人生哲学であり、それは利己的な欲求と義務およびこれに伴う他人のために奉仕したいという感情とのあいだに常に存在する矛盾を和らげようとするものである。この哲学は奉仕～「超我の奉仕」の哲学であり、これは「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」という実践的な倫理原則に基づくものである』と、ロータリーの奉仕の理念が説かれています。ロータリーの奉仕の理念を確定した唯一のドキュメントだといわれています。そして現在、私たちが行っているさまざまな奉仕プロジェクトの指針・源流になっています。

私たちがおこなう奉仕活動に、もちろん親睦活動にもぜひたくさんの『笑い』『笑顔』『楽しさ』



というびきりの人生のスパイスを加えていければと思います。奉仕活動を通して健康にも寄与できればいいことありません。

会長挨拶は以上となります。

ご 挨 拶

萩原 亢雄 パストガバナー



2年間会長を務められた潮田直前会長が結婚されるとの事、おめでとうございます。

私事です、35年程前、会長を勧められ、迷っていた時に下館クラブの先輩に相談したところ、「会長をやれば必ず良い事があるから受ける」と勧められ受けたことを思い出しました。本当におめでとうございます。

私も歳をとりましたので、新井さんに地区の方も宜しくをお願いします。また、昨日は神山さん、森さんに紫水の方へ顔を出していただき、ありがとうございました。

卓 話

下館RAC 塙 麻由子 会員

「ミスコン世界大会報告」





下館RCのたくさんのサポートのおかげで、
やり切った！と思えるほど
後悔なく世界大会を終えることができました。
この経験をRACの活動などいろんな面で活かして
いきたいとおもいます。
本当にありがとうございました。

スマイルBOX



お祝い事

結婚記念 松浦真也さん・富田良一さん
会員誕生 富田良一さん

- ▶**萩原 亢雄**パストガバナー 今年も色々お世話様でした。
- ▶**森 久仁子さん**(筑西きぬRC) 本日はメイクさせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。
- ▶**宮田 憲一さん** 本日は、萩原パストガバナー、森さん、塙さん、ご来訪ありがとうございます。塙さんの卓話楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。
- ▶**新井 和雄さん** 萩原パストガバナーのご来

訪を記念して。

- ▶**神山 芳子さん** 本日は萩原パストガバナー、森久仁子さん、塙さん、ようこそお出で下さいました。どうぞ宜しくお願い致します。
- ▶**小林 一彦さん** 本日は萩原パストガバナー、森久仁子さん、塙さん、ようこそお出で下さいました。どうぞ宜しくお願い致します。
- ▶**永井 啓一さん** 萩原パストガバナー、ようこそいらっしゃいました。宜しくお願いします。塙さん、卓話宜しくお願いします。
- ▶**中里 泰久さん** 萩原亢雄様、森久仁子様、ようこそ！塙さん、本日はよろしく！
- ▶**松浦 真也さん** 下館ローターアクトクラブ 塙麻由子様、本日は宜しくお願い致します。本日のお客様、ようこそお出で下さいました。

本日の合計 14,000 円 累計 263,000 円

出席報告

会員数	出席数	欠席数	病欠	免除
20	9	6	1	4



ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理想を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理規準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理想を实践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。