



第48年度
第2064回例会 (2024年 4月 22日)
例会プログラム

会員卓話 松本 昭子 君

◎出席 (会員数32名)
(出席規定免除会員 江島 井手 田代)
出席 … 20名 (リモート 井上)
欠席 … 9名 (植田 山岡 竹田 休場 長元
深野 鎌田 中山(将) 森山)
◎出席率 68.9%
◎メーキャップ 12名
IAC 例会…竹田 PETS …長元
ポッチャ大会…深野 休場
地区大会…魚住 友田 大谷 椎原 中山(富) 山崎
中山(将) 森山 鎌田
◎ロータリーソング 我等の生業
◎4つのテスト 坂本 君

会長の時間

皆さんこんにちは。
先ずは、4月17日に発生した愛媛県・高知県での地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。そして、被災地域の皆様の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。
先日は2700地区の一大イベントであります地区大会が開催され、朝から丸1日でしたが、休日にもかかわらず大勢の皆様にご参加いただきまして誠にありがとうございました。
大会2日目は、米山奨学生曾さんの紹介や福岡伸一先生の講演などがとても印象深く大変学びのある大会でした。
さて、本日の卓話は、松本さんの「笑いヨガ体操」ということで、楽しみにしておりますが、今日は折角の機会ですので「笑い」をテーマに、卓話と重複する部分が含まれているかもしれませんが、お届けしたいと思います。

25年程前に私は、あるコミュニケーションツールのデザイン研究開発を進めていたのですがその際に「笑いのコミュニケーション」についてリサーチしていた事があります。その頃は、笑う事で血糖値が下がったり、免疫力が高まったり、ヨガの分野では昔から健康維持のために注目しているといったモノでございましたが、最近では様々な事が分かってきて、さらに「笑いについての研究」が進んでいるように感じます。

なかでも「ほほ笑めば幸せを感じ、怒鳴れば怒りを感じる」という研究結果があります。一見、当たり前のことに思えるかもしれませんが、メカニズムは逆でも効果がでるとのことで、今、ほほ笑みたいと考えていない人も、無理やりでもニコニコしたほほ笑みの表情をつくれば、幸せを感じるという研究結果なのです。つまり、表情や表現が、感情に影響するということです。単なる表情なのでその影響10秒～5分の短い時間に限定されるように思うのですがところが、この短い時間のほほ笑みが、ポジティブな過去の出来事や言葉を思い出させるきっかけとなり、幸福感が持続されるということも、同じ研究で分かったとの事です。

さらには、声をあげて笑えば、その効果は膨らみ、体内の酸素摂取量が増え、脳から放出される幸福ホルモンのエンドルフィンが増加し、緊張がほぐれ、心拍数と血圧が低下することも科学的に証明されているのです。友人と笑い合ったり、本や映画やウェブやテレビで、大笑いする時間が幸せなことは、皆さんもご存知のとおりで、笑顔の場に身を置くことも幸せを感じる秘訣です。もしも、少し気分が落ちている気がしたら、呼吸を整え、口角を上げて、ほほ笑むことで、脳が幸せと勘違いするということです。笑いから幸せを感じ、そこから過去の幸せを思い出し、幸せのループが回り出すという研究結果のようです。古くから伝わる「笑う門には福来る」とは、よくできた「ことわざ」ですね。それでは、今週も皆様の素敵なロータリーライフを願っております。ありがとうございました。

幹事報告・休場君

- 1・台湾東部沖地震に対す支援金のお願い
- 2・4月27日(土)
飯塚 RC 創立 55 周年記念式典
登録料 5,000 円の請求書を本日 BOX に入れて
おりますのでご入金よろしくお願い致します。
- 3・ガバナー特別表彰3月度進捗表、
オープンロータリー実施報告について
- 4・2024-25 年度 海外ロータリーとの
未成年（短期）派遣・受入について
- 5・ハイライトよねやま 289
- 6・会長幹事交流会・新旧会長幹事交流会のご案内
- 7・2024 年 3 月分 米山寄付報告
- 8・第 11 回全国 IAC 研究会神戸会議のご案内

休会のご案内 4月29日(月)・5月 6日(月)
次回例会 5月13日(月)通常例会

ニコニコ BOX

本日計 23,500円
累計 1,013,386円

平嶋君 本日は、松本さん卓話どうぞ宜しくお願い致します。
原中君 ゴルフ同好会コンペで優勝できました。ありがとうございます。
椎原君 所用の為、早退します。
土居君 先週土曜日小倉で飲み会予定していましたが、魚町の火事でお店が。。。
大谷君 腰が相変わらず痛いです。入れときます！山崎さん久しぶりです。嬉しかったです！
中山(富)君 松本さん「笑いヨガ」最高でした。最高でした！ありがとうございます。
小石君 松本さん笑いヨガ卓話ありがとうございました。
安永君 松本さんの卓話「笑いヨガ」楽しみにしています。
坂本君 業務の為早退します。
佐野君 松本さんたのしかったです！
山崎君 魚住君 友田君 松本君 お弁当



会員卓話 松本 昭子 君
「笑いヨガ体操」
楽しい時間を
ありがとうございました!!



地区大会
福岡伸一先生の講演

米山奨学生
曾子芮さんの紹介

皆さん地区大会
お疲れさまでした！



NOOGATA CHUO ROTARY CLUB

2023-2024年度 公共イメージ向上委員会 発行 / 例会日:月曜日 12:30-13:30 / 事務局: 加留部 千恵
事務所及び例会場 <直方商工会議所>直方市殿町7-50 TEL 22-1091 FAX 22-1090 /E-mail: chuo-rc@lilac.ocn.ne.jp

