



週報

WEEKLY REPORT 2024-2025

事務所 三重県伊賀市西明寺2756-104 ヒルホテルピア伊賀内
TEL 0595-24-4650 FAX 0595-24-4656例会 毎週木曜日 12:30点鐘 第3・第5週例会 18:00点鐘
ヒルホテルサンピア伊賀 TEL 0595-24-7000

2023/No.4

URL: <http://www.ict.ne.jp/~u-eastrc/> e-mail: u-eastrc@ict.ne.jp

本日の例会

第2034回 2024年8月1日(木)

開会点鐘 12:30

国歌斉唱『君が代』・RCソング『奉仕の理想』

ビジターの紹介

食事の時間

出席報告

会長の時間

幹事報告

ニコニコボックスの報告

委員会報告・同好会報告

本日の行事 新会員卓話(中西理晃会員)
地区R財団セミナー報告

閉会点鐘 13:30

前回の例会

第2033回 2024年7月25日(木)

開会点鐘 12:30

RCソング『日も風も星も』・歌唱指導『想い出の渚』

ゲスト・ビジターのご紹介

食事の時間

出席報告

会長の時間

幹事報告

ニコニコボックスの報告・委員会・同好会報告

本日の行事 「伊賀市の少子化対策、子育て支援について」

伊賀市子ども未来課 主幹兼企画総務係長 半田政之 様

出席報告 岡田委員長

正会員36名、免除者6名、欠席者4名

出席率 81.25%

6/20修正出席率 100%

会長の時間

皆さんこんにちは。もう7月も終わりで暑い中ですが、本日のテーマを『笑い』ということでちょっと簡単にお話しさせていただきたいと思います。

きっかけとしては、昨日面白いことがあって、道を歩いていると目の前から30代前半くらいの真面目そうな人がいまして、私も歩いてまして、仕事の帰りなのかな？と思ってずっと見てました。その子と目と目があって、ちょっと視線をそらしたのですけれども、視線をそらしたら、すごい違和感を感じたんですね、その子に。パッとよく見たら、首元がTシャツを反対に着るとか、うちの子供とかもよくやったりするのですけれども、Tシャツ反対どころか、反対プラスその首のネームタグが真ん前に来たんですね。だから反対でプラス裏表になっててちょっと私、びっくりしてしまいました。

思わず声をかけて『それ反対やで。しかもだいぶ反対やで。』って本人に話しかけたら、本人もびっくりして、知らんおっちゃんに声かけられてちょっと挙動不振になってたんですけど、『間違えてます？』とか言うんですね。『いやいや間違えすぎやろ』って言って。そう話ししてたら朝の会社行く時からずっとそのまま仕事もしてたって言うんで、誰も何も言わんのかな？と。本人も気づかないのもすごいけど、誰も突っ込まないのかな？と思いました。その後、私もまた歩いて行ったんですけど、思い出し笑いが止まらなかったというか、ちょっとすごいなと思いました。

それでテーマに戻るんですけど、やっぱり人が笑える時はどんな時かということで、自然に笑いが出てくるのには、笑いの出る環境が必要らしいです。人としての権利が守られるような環境が必要なのではないかと。安心していられる、このような状態でなければ、笑いというのは基本出てこないそうです。そして感謝、感動を覚えるような人でなければ、笑顔はこぼれないそうです。子日先生もよくご存知だと思うんですけど、笑いというのはすごく医学的解析、それにもすごい影響があるようで、やっぱり一番もってあれなのは、ストレスを解消してくれる効果がものすごくあるそうで、人がストレスがあるとき、交換神経が働くそうです。

交換神経というのはストレスに対応するために、血圧や心拍数を上昇させ、要はそれがあることによってストレスが解消できないと、常に交換神経が働いてしまって、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞を引き起こす、すごい原因になると言われているらしいです。反対に、笑うと交換神経が働く。交換神経有異の状態から、副交換神経有異の状態に切り替えられるそうです。

そうすることによって、不足の事態を回避できると言われております。笑いには、ストレス状態をリラックス状態に変えてくれる効果があるようです。笑うことによって、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞の活性が始まり、高まり、毎日3,000個から5,000個、自然発生するというがん細胞を殺滅してくれるそうです。ですから、笑いというのが天然のがん治療の特効薬と言われているそうです。ですから、近年、笑うと血糖値が下がり、糖尿病の改善があることが分かってきているらしいです。笑いの存在自体が健康と幸せを演出するとまで言うのは、大げさなのかなという感じもしますが、やっぱり年を取ることによって、笑いとか、なかなか笑う機会というのが増えてきています。失われているような感じがしますので、やはり皆さんもう一度、日々笑いというのは意識してもらったら、健康でいい人生が送れるんじゃないかなと思います。

ニコニコボックスの報告 瀧山委員長

小林会長 こども未来課竹森様・半田様、本日卓話楽しみにしています。

山森幹事・木津会員 暑中お見舞い申し上げます。

出後会員・栗本会員 こども未来課竹森様・半田様 本日出前授業宜しくお願いいたします。

宮岡会員・南会員 竹森課長・半田係長、本日の卓話宜しくお願いいたします。

平井会員・岡田会員・中尾会員 暑さの余りにニコニコボックスに協力します。

中西会員 誕生月を自祝して・・・

西会員 ホーム例会欠席のお詫び

松本会員 早退のお詫び

長谷川会員 早退のお詫び



7月誕生月のお祝い

7月1日 中西 理晃会員

幹事報告 山森幹事

- ・R財団について
- ・クラブセミナーについて
- ・総会について
- ・お見舞いについて

委員会報告

奉仕部門 北澤会員

- ・にぎわいフェスタについての案内

本日の行事

「伊賀市の少子化対策、子育て支援について」

伊賀市子ども未来課 竹森課長 主幹兼企画総務 半田係長 様

