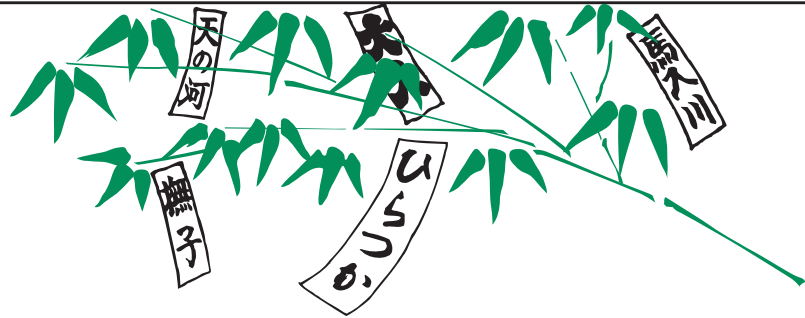




2012～2013年度 国際ロータリーテーマ  
Peace through Service  
「奉仕を通じて平和を」



## HIRATSUKA R.C. WEEKLY

- 会長 小飯塚立雄 ●副会長 鳥海衡一 ●幹事 清水雅広 ●会報委員長 関口幸恵 (2012～2013年度) E-mail:hiraturc@ma.scn-net.ne.jp
- 例会日 毎週木曜日 12:30～13:30 ●会場 グランドホテル神奈中 平塚2F ●事務局 平塚市松風町2-10 平塚商工会議所内
- 四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第2887回

2013年4月4日

グランドホテル神奈中

週報第2887

### 本日の卓話者ご紹介

(医) 社団 小笠原医院 院長  
小笠原 勲 会員



### 卓話

### 笑いの医力

(医) 社団 小笠原医院 院長  
医学博士 小笠原 勲

いま、「笑い」が、社会のいろいろなところで、注目を浴びています。例えば医療の領域でも、最近特に、医師と患者さんとの間の会話や笑顔「笑い」がなくなり、医師と患者さんとの信頼関係が破綻した結果、医療現場で種々の摩擦や混乱を生じ困った状態になっています。「笑い」が、どんなに人と人とのコミュニケーションに役立ってきたかは、今更、言うまでもありません。しかし「現代社会」での現実には誠に残念な状況です。

よく笑う人は、元気です。高齢者でも、元気で活動している方は、明るくて、よく笑う。かつて、キンさん、ギンさんも、テレビで拝見すると、いつも陽気に笑っていました。まさに、「笑う門には福きたる」は、至言で、

現代でも立派に通用しています。

人が、笑えるのは、どんな時か。自然に「笑い」が出てくるためには、「笑い」の出る環境が必要です。人としての権利が守られ、安心していられる。このような状態でなければ、「笑い」は出て来ません。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。

「笑い」に医学的解析を行うと「笑い」はストレスを解消してくれる。ストレスがある時には、交感神経が働く、(人間の自律神経には、交感神経と副交感神経の二種類があって、両者は正反対の働きをする) 交感神経はストレスに対応するため血圧や心拍数を上昇させる。いつも休みなく交感神経が働いていると血圧も上がって、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞を引き起こし易いといわれています。

また、笑うと交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態に切り替えられ、不測の事態を回避できるという。「笑い」は、ストレス状態からリラックス状態にスムーズに変換してくれる効果があるのです。笑うことによって、免疫細胞であるNK(ナチュラルキラー)細胞の活性が高まり、毎日3,000～5,000個自然発生する「ガン細胞」を殺滅してしまう。笑いは、免疫力を亢進してガン発症を予防してくれる。

昨今では、笑うと血糖値が下がり糖尿病の改善に効果があることが分かってきた。「笑い」の存在が、「健康」と「幸福」になることを演出していると言ったら言い過ぎでしょうか。さらに、「笑いの威力」は「笑いの医力」でしょうか? 医学的根拠など種々述べてみましたが、如何でしたか? お互いに、もっと、もっと、笑いあえるような世の中にしたいものです。心からの暖かい「笑い」をもって。

### <出席報告>

本日 4月4日	会員数 63名	対象者 57名	出席者 50(43)名	出席率 79.37%			
前々回 3月21日	会員数 64名	対象者 58名	出席者 46(41)名	出席率 73.02%	MUP 2名	計 48名	修正率 76.19%

## <委員会報告>

### ●新世代委員会 柳川正人委員長

第40回平塚市緑化まつりに今年も「巣箱づくり教室」で参加します。詳細はFAX致します。ご出欠の返信をよろしくお願い致します。

日時：4/28(日) 10:00～15:00

会場：平塚市総合公園内 “平塚のはらっぱ”

### ●親睦委員会 中村 豊副委員長

今年度の「春の家族会」は、東京スカイツリー、歌舞伎座タワーなど完成したばかりの都内の名所を巡ります。お手元の詳細をご覧いただき、是非ご参加ください。よろしくお願い致します。

日時：5/16(木)→5/22(水) \*変更されています。

集合：9:50 平塚駅北口N T Tまえ

会費：大人(会員・ご家族) 10,000円

小人(小学生以下) 7,000円

締切：4/25(木)まで

## <メイクアップ>

2名

桐本美智子、鳥海衡一 会員

## <ゲスト・ビジター>

0名

## <本日のスマイル>

32名

## <卓話・行事予定>

4月25日(木) 第8グループガバナー・エレクト  
桐本美智子会員

5月 9日(木) 入会記念卓話 近藤 学会員

16日→22日(水) 春の家族会

23日(木) 平塚警察署 署長 鳥海保弘様

30日(木) ロータリーの友

編集長 二神典子様

## <市内例会変更>

\*現在ございません

## 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会について

ロータリー米山記念奨学会は、勉学、研究を志して日本に在留している外国人留学生に対し、日本全国のロータリアン(ロータリークラブ会員)の寄付金を財源として、奨学金を支給し支援する民間の奨学団体です。

### 【目的】

ロータリー米山記念奨学会は、将来母国と日本との懸け橋となって国際社会で活躍する優秀な留学生を奨学することを目的としています。優秀とは「(1)学業」に対する熱意や優秀性はもちろんのこと、「(2)異文化理解(3)コミュニケーション能力」への意欲や能力に優れている点が含まれます。

ロータリー米山奨学生は、ロータリークラブを通して日本の文化、習慣などに触れ、社会参加と社会貢献の意識を育て、将来ロータリーの理想とする国際平和の創造と維持に貢献する人となることが期待されます。

### 【民間最大の奨学事業】

年間の奨学生採用数は800人、事業費は14億円(2011-12年度決算)と、国内では民間最大の奨学事業(※)となっています。これまでに支援してきた奨学生数は、累計で17,028人(2012年4月現在)。その出身国は、世界121の国と地域に及びます。

※ (財)助成財団センターが毎年実施している「日本の助成財団の現状—2011年度調査結果—」で、ロータリー米山記念奨学会は「助成等事業費上位100財団」で第5位、民間の外国人留学生支援団体としては第1位となっています。

### 国籍・地域別 学友数累計ランキング (2012年度を含む)

1 中国	5,299人
2 韓国	4,036人
3 台湾	3,321人
4 マレーシア	831人
5 ベトナム	590人
6 インドネシア	342人
7 バングラデシュ	290人
8 タイ	272人
9 スリランカ	239人
10 ネパール	172人
累計	17,028人

《米山記念奨学会HPより抜粋》