



Vol. XLIII No. 2107

第2107回 例会

2022年10月27日(木)

今日の  
プログラム

## 『ガバナー公式訪問』

RI第2510地区 石丸修太郎ガバナー

古野重幸第4グループガバナー補佐

川村忠地区幹事

誕生日	なし
家族感謝の日	安藤 壽建 会員 (10月27日)
創業記念日	五十嵐 信彰 会員 (平成23年10月29日) ホクビシティホーム(株) 渡邊 葉子 会員 (昭和57年11月1日) 株葉花園
入会記念日	五十嵐 信彰 会員 (令和3年10月28日)

## 第2106回 例会報告

10月20日(木) 晴れ

●ソング/手に手つないで

●司会 / 得能 宗洋会長

●ビジター/なし

●ゲスト/北海道笑ってもいいんでない会 笑司長

国立病院機構函館病院名誉院長 伊藤一輔様

●10月20日出席率/

会員33名中欠席8名、規定除外者4名 72.4%

●9月29日確定出席率/

会員33名中欠席0名、規定除外者4名 100%

●会長報告/ロータリー米山記念奨学会より、渡邊葉子会員に第9回マルチプル米山功労者の感謝状が届いておりますので贈呈いたします。米山功労者は寄付額10万円ごとに感謝状が送られます。/10/15(土)に地区大会が無事終了いたしました。本会議にて上映いたしましたクラブ紹介の動画を流しますのでご覧ください。

●幹事報告/前回の例会終了後に、定例理事会を開催いたしましたので、ご報告いたします。詳細はお送りした議事録をご参照ください。1. 年間プログラムについて各テーブルに配布のとおり承認されました。新年家族会の日程が1/26(木)から1/19(木)開催に変更になっておりますのでご注意ください。2. 世界ポリオデー記念の「北海道ラジオキャンペーン・ポリオデー」協力依頼について、当クラブは不参加とすることに決定しました。3. 11/1(火)開催の認可祝賀会の会費7,000円につきまして、下期会費より会員全員に請求させていただくことが承認されました。ま

た、費用の不足分につきましては、西北RCの周年積立金より補填することが承認されました。/10/14(金)~10/16(日)に国際ロータリー第2510地区地区大会が開催されました。当クラブからは親睦ゴルフ大会に4名、本会議に7名参加し、オンライン参加として26名ご登録いただきました。/10/17(月)に地区ロータリー情報委員会主催の、ロータリーについて情報交換を図るグループZOOM座談会「語らいの場」が開催され、西智樹会長エレクトが参加されました。/12/3(土)に開催される国際ロータリー第2510地区ローターアクト「第50回地区協議会」本登録のご案内がありました。テーマを「3R」とし、リコネクト(再結集)・リコグナイズ(再認識)・リスタート(再出発)と掲げ開催されます。参加をご希望の方は、事務局までお知らせいただきますようお願いいたします。/次週はRI第2510地区石丸修太郎ガバナーと第4グループ古野重幸ガバナー補佐をお招きし、公式訪問例会を開催いたします。11:30からは理事・役員・委員長と入会3年未満の会員を中心にクラブ協議会も開催いたします。

●委員会報告/なし

●米山記念寄付/

目標額528,000円 達成額120,000円 達成率22.73%

●ロータリー財団寄付/

目標額673,200円 達成額94,000円 達成率13.96%

●ニコニコBOX/

目標額1,000,000円 達成額273,000円 達成率27.30%

●主要プログラム

『笑い与人間の深いステキな関係』

北海道笑ってもいいんでない会 笑司長

(日本笑い学会北海道支部長)

国立病院機構函館病院名誉院長 伊藤 一輔様



北海道笑ってもいいんでない会 (日本笑い学会北海道支部) は、「ハッハッハッ」に因み、平成8年8月8日に笑立しました。20年後、平成28年8月8日に北海道が都道府県で初めて「8月8日道民笑いの日」を制定しました。その趣旨は道民の健康寿命延伸です。さて、コロナ禍が3年目になりが終息に兆しがみえませ

せん。皆さん不自由なコロナ生活を堪え忍んでいます。コロナ時代新生活で最も大切なことは、免疫力を高めるように日々生活することです。笑いが免疫力を増すなど、新型コロナ時代の生活にはとても大切なので紹介します。この地球上で笑うのは人間だけです。人間と笑いには深いステキな関係があります。なぜ人間が笑う生命体に進化したのでしょうか。その訳は3つに、一つ目は、社会の中で生きるためです。人間は一人では生きられません。①ノンバーバ

ルコミュニケーションとしての笑い～人間関係の潤滑油として。②思いやりと愛の笑いです。二つ目は、健康に生きるためにです。「笑う門には福来たる」との諺が、今、医学的に証明されています。①笑うと免疫系NK (ナチュラルキラー) 細胞が活性化して、自然免疫機能が高まりがん細胞やウイルスをやっつけることが証明されました。②脳機能が落語を聞くとリラックスしながら活性化することが分かりました。③ストレスの解笑、血糖の低下、循環器疾患の改善などが分かっています。笑顔は何よりの薬です。3つ目は、「にもかかわらずの笑い」です。困った時、苦しい時に、笑いやユーモアが窮地から救いの力になった事例が多々あります。笑いは苦しみ悩む人間への贈り物です。では、何故笑うと健康に良いのでしょうか。笑うと自律神経の副交感神経が優位となり、内分泌系にも免疫系にも良い影響があることが分かりました。心と身体は影響しているのです。まさに「心身一如」。

「一緒に笑えばいいしょ！もっと元気に北海道！」を合言葉にこれからも活動を続けます。

参考著書：「よく笑う人はなぜ健康なのか」

日本経済新聞出版本部 850円

ニコニコBOX

- 得能宗洋会員：伊藤様、本日の卓話よろしくお願ひいたします。
- 吉田聡子会員：先日の地区大会、皆様お疲れ様でした。本日の伊藤様の卓話、楽しみです！よろしくお願ひいたします。
- 池上轟子会員：いつも優しい伊藤先生、今日も笑わせて下さい。
- 海野 均会員：伊藤様、本日卓話よろしくお願ひいたします。
- 菊田 等会員：伊藤先生の本日の卓話楽しみにしています。
- 関 欣昌会員：伊藤様の卓話楽しみです。
- 安酸敏眞会員：伊藤様、本日の卓話楽しみです。

市内他クラブのプログラム

28日(金) 札幌幌南	定例夜間例会	(プレミアホテルツバキ)	1日(火) 札幌清田	法定休日週の為、休会
28日(金) ライラック	定例合同夜間例会	(プレミアホテルツバキ)	1日(火) 大通公園	法定休日週の為、休会
29日(土) 札幌手稲	ガバナー公式訪問	(三越デパート)	2日(水) モーニング	法定休日週の為、休会
31日(月) 札幌南	法定休日週の為、休会		2日(水) 札幌	法定休日週の為、休会
31日(月) 札幌北	法定休日週の為、休会		2日(水) 真駒内	法定休日週の為、休会
1日(火) 札幌西	ガバナー公式訪問	(三越デパート)	2日(水) 新札幌	法定休日週の為、休会
1日(火) はまなす	法定休日週の為、休会		3日(木) 札幌東	法定休日

次回プログラム

11月10日(木)

『ロータリー財団卓話』

渡邊 葉子ロータリー財団委員長

ソング：クラブ会歌

例会場：札幌三越4Fライラック 例会日：毎週木曜日12:30 会報委員/◎久保 隆、安藤 壽建、○山本 耕司

事務所：札幌市中央区南4条東4丁目2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX:011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp

HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com