

国際ロータリー第2730地区

都城西ロータリークラブ 週報

2022～2023年度 クラブテーマ『心をひとつに楽しもう』

第2181回 令和5年2月22日

都城西ロータリークラブ
創立1976年3月10日

URL : <http://miyakonojo.sakura.ne.jp>

会長 中原 八重子 幹事 東 淑恵

例会場:毎週水曜日 ホテル中山荘 TEL 0986-23-3666
事務局:メインホテル4F TEL 0986-25-0834
E-Mail : rc2730@lily.ocn.ne.jp FAX 0986-25-0618

●点鐘

●合唱 それでこそロータリー

●ゲスト 長友 喜信 様
木佐貫鐵蔵 様
高橋 五男 様

●ビジター なし

□会長の時間 中原八重子

皆さん こんにちは。

今回 私は「笑い」が持つパワーや効果について調べてみました。毎日の生活に「笑い」を取り入れて、健やかな暮らしを手に入れましょう。笑うきっかけは、何もないところでは生まれません。テレビのお笑い番組やコメディ映画を観たり、落語や漫才聴いたり、ユーモア小説を読むなど、自分からどんどん楽しいことを探すことが大事です。そして面白いと思った時には、遠慮せず声に出して大笑いをしてみましょう。大切なことは、「笑う」という動作をすること。微笑んだり、口角をきゅっと上げて作り笑いをするだけでも、免疫細胞であるNK細胞は増加するそうです。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あります。その結果、全身が健やかな状態に近づくとこの事です。

普段好きなことに興味が湧かない、心から楽しめないと感じるときは要注意ですよ。心が疲れているサインです。前向きな気持ちやちょっとした喜び、思わず笑ってしまう楽しい瞬間との出会い

が、健やかな心の癒しをもたらしてくれることでしょう。さあ、みなさん笑ってみましょう。隣の人の顔を見て声を出して笑ってみてください。

会長の時間でした。

□幹事報告 東 淑恵

□地区 他クラブ 他団体 報告

●山之内ガバナー事務所… 特になし

□クラブ報告

- 3月例会予定表は 来週送信致します。
- 3/8 (水) 4月定例理事会 11:00 エトワール
- 3/15 (水) 第2回 次年度理事会
11:00 エトワール
- 3/11 (土) 会長エレクト研修セミナー (PETS)
1日のみ開催 10:00～17:00 宮崎観光ホテル

□出席報告

会員数	38 名	
出席免除者数	0 名	
出席数	22 名	
出席率	57.89%	
前々回修正出席率	2/8	休会
前回修正出席率	2/15	65.79%
届出有	吉原(司) 福永 柳田 川畑 李 森山 大西 木下 馬渡 山下 外山 平川 吉元 宮原 船木 内田	
MU 会員	中原 東 吉田 山村 前田 恵島 2/15 3月定例理事会 山下 内田 小坂 井福 川畑 2/17 教基理事会 山村 前田 別府 2/18 地区チームメー 井福 小坂 2/18 西部グループ IM 中原 萩原 前田 吉田 別府 2/19 地区米山記念奨 萩原	
要 MU 会員(2/15)	川畑 藤岡 森山 大西 木下小田 柳田 吉原(司) 横山福永 盛田 里	
MU 無会員(2/8)	祝日週の為 休会	

□ 委員会報告

前田直前会長
・IM 報告



□ 本日のプログラム

【会員卓話】



長友 喜信 様
・退会の挨拶

木佐貫鐵蔵 様
・退会の挨拶



高橋 五男 様
・退会の挨拶



□ S A A 報告

●ニコニコ箱●

木佐貫鐵蔵…27 年間お付き合い頂き、感謝
感謝です。

長友 喜信…ニコニコへ

高橋 五男…今夜は大変お世話になりました

東 淑恵…長友さん木佐貫さん高橋さん本 日
は、お越し頂き、ありがとうございます
いました。お身体を大切にお過ごし
下さい。

小田 浩司…昼間の芝刈りお疲れ様でした。沢山
の景品を頂きました。

●ロータリー財団●

別府 英樹…長友さん木佐貫さん高橋さん心に残
る貴重なお話ありがとうございました。

●教育振興基金●

中原八重子…今日は長友さん木佐貫さん高橋さん
本当にきて頂き、ありがとうございます。

●周年準備資金●

吉原 信幸…平成 7 年 2 月 22 日大王町にてカー
クリーンサービスヨシハラ
を開業した記念日です。28 年となり
ました。30 周年には周年記念をや
りたいと思います。

◎今後のプログラム予定

3/1 歴代会長卓話

3/8 会員増強フォーラム

3/15 教育振興基金 奨学生報告

	2/22	累 計
ニコニコ BOX	19,000	177,700
ゴールド BOX	1,870	46,362
ロータリー財団	1,000	\$1,300
ポリオプラス	0	3,000
米山奨学会	0	198,000
教育振興基金	2,000	225,000
青少年育成資金	0	25,000
周年準備資金	1,000	27,000

雑誌会報・インターネット・広報委員会

委 員 長 : 盛田 祐一

委員長補佐 : 徳重 幸男

担 当 : 大西 和博 横山真希子
木下マリセル小田 浩司