

第1663回 2014.11.18

2014-2015

LIGHT UP ROTARY

半田南ロータリークラブ ●創立：1980.2.12 ●認証：1980.2.25

■会長／榊原 肇 ■幹事／岩部 雅人 ■例会／毎週火曜日 半田商工会議所
愛知県半田市銀座本町1の1(半田商工会議所内) TEL.(0569)21-0324 FAX.(0569)23-4546



- 司 会 S. A. A 杉浦 豊幸君
- ソングリーダー 杉浦 豊幸君
- ロータリーソング 「それでこそロータリー」
- 今月の歌 「誰もいない海」
- ピアノ 中田美由紀さん

会長挨拶 会長 榊原 肇君



11月17日(月)、昨晚18時より名古屋クレストンホテルにて地区東日本大震災プロジェクト委員会・名古屋栄ロータリークラブ合同公開例会「3.11…あの日を忘れない!」が開催されました。2760地区東日本大震災プロジェクト委員会は東日本大震災が起きた2011年秋、3年間の期間限定の特別委員会として『被災地からの支援要請情報を収集し、地区内クラブに発信・地区内の支援事業を収集し、データベース化する』ことを目的に活動を始めました。2012年4月、2520地区復興支援特別委員会常盤峻也副委員長(仙台RC)らを訪ねし情報収集。翌年2013年4月には気仙沼RCを訪問、10月には田中PG榊原地区幹事も同行し南三陸町から名取まで視察、仙台南RCの例会に出席し、意見交換をし、貴重な体験談を聞き資料をいただくことができました。プロジェクト委員会としてはこの頃から「来るであろう東南海沖地震が起きた時、ロータリークラブは何ができるのか?、何をすべきか?」を検討し、近藤ガバナーに答申を提出する予定です。とのこと。合同公開例会は近い将来起こりうるであろう「東南海沖地震」について考える機会として開催されました。

第1部の講演は宮城県気仙沼で被災された菊池正男さん、娘のエリカさんからは体験談、孫のきくた るみなさんからは『ありがとう』と題された作文の朗読がありました。地震が起きたすぐあと、孫を幼稚園に迎えに行く娘

の車に心配になり乗り込み、娘の家について車から降りた時、目の前に第一波がやってきました。「こっちだ」と声をかけられ、3階建ての隣の家の階段を駆け上がりました。3階にたどりついたとたん、ものすごい衝撃があり、みるみるうちに水かさが増え、2階から上が流され始めたのです。あちこちぶつかりながら、200m以上流され、がれきに引っかかって止まった隣に来た家の人に引っ張り上げてもらい、水が引くまでの3日間、かろうじてあったペットボトルの飲料水7本、2袋あったラーメンを砕いて孫に食べさせたりして、8人が震えながらももっていたそうです。車から降りた時声をかけた娘婿の父親は車いすの母親がトイレに行っているのを見に家の中に入っていった。大きな声で2階に上がると叫んでいた時津波が来て家ごと流されてしまった。孫のみなさんからは亡くなったおじいさんからの「ランドセル、もってけよ」がさいごのことばになってしまい、大切にしていること、天国から見守ってくれているじいじ、ばあばありがとう。と作文を朗読してくれました。

第2部は「初動体制…その時、ロータリアンはどう行動したか」と題して常盤峻也副委員長よりご講演をいただきました。

委員会報告 出席委員会

第1663回例会 11月18日(火) 天気(晴)
本日の例会は30名の出席にて、出席率は83.3%です。なお、前々回は4名のメークアップにて100%に訂正します。

- Smiling Box
- 新美 茂君 ちょっと嬉しいことが有りました。
- 石川 勝彦君 この一週間も素敵な出会いの連続でした。今週も良い出会いがあります様に。
- 鈴木 宏司君 タイ・台湾の訪問から無事帰国しました。1月の脳梗塞からはじめての海外で、心配しましたが大丈夫でした。本日は久しぶりに幹事席に座ります。よろしくお願いいたします。
- 杉山 知子君 本日の卓話担当です。しっかり皆様はお休み下さい。よろしくお願いいたします。

合計4名 8,000円



スピーカー 杉山 知子君
演 題 「笑顔」について



●卓話資料

「笑顔」について

・顔の表情に進化

- 魚類：目を回転運動、口を開閉運動させるのみ
- 爬虫類：顔に関してはあまり進化していない
- 鳥類：クビとクチバシを使ってエサを捕らえ、クビの動きにより表情をつくる
- 哺乳類：食べ物を口に入れ、噛み砕き、すりつぶして唾液と混ぜ合わせる
- 人間：食べ物を食べることで、歯・唇・頬・舌を使う ⇒ 口の周りの筋肉が発達
視覚を中心とした感覚器の発達も重要 ⇒ コミュニケーション能力の発達

・「笑顔」の効果

- 1) ストレス解消の効果
自律神経である副交感神経を活発にする
副交感神経優位になると呼吸・脈拍・血圧などが緩やかになり、リラックスした状態になり、ストレス解消に非常に効果がある
- 2) 免疫力の向上効果
NK細胞という免疫力をつかさどる細胞を活性化させる効果がある
- 3) 美容の効果
顔のすべての表情筋を使うため、顔のたるみを予防するエクササイズになる
- 4) 腹式呼吸でいろんな効果
腹式呼吸になるため、酸素をたくさん体内に取り込み、血液循環がよくなり、イライラの解消ができる
- 5) 自律神経のバランスを整える効果
笑顔は副交感神経に働きかけ、血圧を下げて心拍や呼吸を落ち着かせ、リラックスできる
- 6) α波のスイッチとしての効果
顔の筋肉の動きを脳が認識することで意識的にα波を出すことができる
- 7) 職場の雰囲気オープンになる効果
笑顔は他の人に安心感を与え、話しやすい雰囲気ができる
リスクマネジメントにおいても効果が高い!
- 8) 人間関係の潤滑油としての効果
- 9) 鎮静作用効果
脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される
- 10) モテる効果=笑顔に落ちない男はいない!!
好きな男女のしぐさランキングで「笑顔」は1位



次回の例会

第1665回例会 年次総会
12月2日(火) 於 半田商工会議所