

# Weekly Report

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO



創 立：1980年(昭和55年)1月10日  
 会 長：泉 憲一  
 幹 事：亀井 直人  
 クラブ委員長：山口 哲司  
 例 会 日：毎週木曜日PM12:30～  
 会 場：ヒルトン名古屋

事 務 局：460-0008  
 名古屋市中区栄1丁目3-3 ヒルトン名古屋910号  
 T E L：052-211-3803  
 F A X：052-211-2623  
 M A I L：2760\_nagoya@mizuho-rc.jp  
 U R L：http://www.mizuho-rc.jp/

## 第1634回例会

～世界理解月間～  
 クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2014年2月6日(木) 晴 第30回

司 会：鶴田浩会場委員  
 齊 唱：「君が代」「奉仕の理想」  
 ゲ ス ト：地区国際奉仕委員会副委員長 鈴木吉男さん

### 会長挨拶

泉憲一 会長

今日は「笑い」について話をします。よく「笑う門には福来る」と、昔からいわれてきたことわざです。ワンダフル・エイジングの考え方からも、笑うことが薦められています。最近の研究により、笑う程度が大きい人ほど、長生きの傾向があることが分かってきました。メジャーリーグで活躍した、野球選手名鑑に載っている顔写真を使って微笑みを分類し、その分類に従って寿命を比較したところ、長く生きた人ほど満面の笑みを称えていました。この結果から、微笑みの度合いは潜在的な感情である笑いを反映し、笑いが、心の健康、身体の健康や寿命に大きく影響を与えていると考えられています。



私の身近な人では、91歳になられるパストガバナーの盛田和昭さんがいます。三好C.Cのハンディキャップ委員長で、毎月委員会で一緒にさせて頂いています。実によく笑う方で、声を出して、大声で笑います。健康で長生きの人はよく笑ういい例だと思います。

そして、笑いが鎮痛効果や多幸福感にも関連して長寿をもたらしている可能性も指摘されています。笑いが誘発されると、脳でエンドルフィンという神経ペプチドが放出されることが発見されました。ご存じのように、エンドルフィン、自分自身が頭の中で作る麻薬性の化学物質で、痛みを麻痺させる作用があります。また、ランナーズハイなどの幸福感をつくる作用もあり、人の行動の動機付けをつくっている物質です。さらに興味深いことが分かりました。一人でコメディーターを見るより、四人のグループで見ると沢山のエンドルフィンが放出されたというのです。笑いの環境には、友達も重要なことのように。

これほど重要な笑いですが、昔から日本人は笑うのが苦手です。口を手で隠して笑うというように、人前では笑うことを慎む文化、風土があります。日本は高齢化社会を迎え、人間は歳をとるほど顔の筋肉が緩み、口角とほうれい線が下がります。ですから意識して笑うようにしないと、日本人は上手く笑えません。ある生命保険の調査では、日本人の笑顔の平均時間は118分でした。モノが豊かになったのに、笑顔はたった2時間にすぎません。特に男性だけですと、76分と、女性の半分以下でした。

笑顔の苦手な私達が、手っ取り早く笑顔になる方法があります。リラックスして心を整えたら、次に顔を動かします。まず口角をしっかりと上げます。「ウスキー」や「ラッキー」などの語尾が「イ」「エ」の言葉を明るく発音すると、口角が自然に上がり笑顔になります。よく写真撮影の時、「1+1=2」といいます。又、「関谷のスコアは92」と言葉を発

します。そうすると、人間は歯を出した状態の方が筋肉が楽で、顔の緊張がほぐれます。笑顔に似た表情を作るだけでも効果があります。笑顔は、人の心を解放する魔法のようなものです。

笑顔こそ人間関係の潤滑油です。笑顔は人生を幸せにしてくれます。笑顔の時、人はいきいきと輝いて見えます。それが伝わり相手も和み、心を開きます。笑顔は伝染し、自分も周りの人も元気にします。その結果、運や幸せがやってきます。

笑顔を作ることの出来る動物は、ヒトだけのようです。私たち人類に備わった大切な能力。宝の持ち腐れにならないように、普段から笑顔を意識してみたいと思います。これで、会長挨拶を終わります。ありがとうございました。

### 2月誕生日おめでとう

田中 政雄さん 亀井 直人さん 宗宮 信賢さん  
 馬場 将嘉さん 松井 善則さん

### 出席報告

高木元明出席委員長

会員62名 出席42名 (出席計算人数44名)

出席率 80.7% 1月22日は補填により 90.1%

### ニコボックス

高木元明ニコボックス委員長

- ・本日卓話します、よろしく願い致します。 鈴木 吉男さん
- ・2月19日に64歳になります。 馬場 将嘉さん
- ・2月3日は妻の誕生日でした。きれいなお花をありがとうございました。 鈴木 健司さん
- ・遅くなりましたが、家内の誕生日にお花をありがとうございました。今年は寒いせいか、元気に咲いています。 西本 哲さん
- ・地区国際奉仕委員会副委員長鈴木さん、卓話よろしく願いいたします。 鈴木 淑久さん
- ・立春を過ぎましたが、まだまだ寒いですが、インフルエンザにご注意下さい!! 湯澤 信雄さん
- ・2週間前にインフルエンザにかかりました。皆様お気をつけ下さい。 山本 英雄さん
- ・今朝は岐阜美濃でマイナス5°Cの中でハーフプレーをしてきました。寒かったです。 内田 久利さん
- ・寒くなりました。久しぶりです。 八木沢幹夫さん
- ・先日、近藤茂弘さんにお世話になりました。 長瀬憲八郎さん
- ・2月8日は長女の誕生日です。 佐治 寛行さん
- ・近藤さん、先日はお世話になりました。長瀬さん「関谷!安心しろ!!」の一言は嬉しかったです。 関谷 俊征さん
- ・先週はインフルエンザでお休みをいただきました。皆様インフルエ 鶴田 浩さん

## 幹事報告

堀慎治副幹事

・本日13:40よりヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて第8回理事会を行います。

## 委員会・同好会報告

### 近藤雄亮ガバナーエレクトより

本日手元に2種類のバッジをお配りさせていただきました。こちらについて説明させていただきます。1つは、来年のテーマのバッジになります。もう1つはこの地区のバッジです。

### 鈴木淑久プログラム委員長より

こんにちは。2月20日に卓話をお願いしている小原和紙工芸作家、山内さんの作品も展示されている日展の案内状が入った封筒をお配りしています。よろしければ卓話の前に行ってみて下さい。

## 卓話

地区国際奉仕委員会副委員長 鈴木吉男さん

### 世界理解月間によせて ～識字と紛争～

今「国際」という言葉がRIから抜けています。なぜかというと、「ロータリー・インターナショナル」に「世界」は必要ない、ということで「世界」が抜けました。「ロータリーの友」「ロータリー月信」などをどれくらいの人を読んでいらっしゃるのかと思っていましたが、うちのクラブもそうなのですがなかなか読んで頂けないようです。来年度はここからガバナーを輩出致します。おそらく、「ガバナー月信」に大変な労力を費やされると思いますが、なかなか読んで頂けないので、少しでもロータリーの中で読む機会を作るといいなと思っています。たまたま2月頃に、「ガバナー月信」で津島RCの方から3年前に平和フェローで水野さんという方がスポンサーで出ました。彼女から12月27日メールが来ました。「2013年も残すところ後僅かとなりました。ナイロビに来て約1年が過ぎ、家族ともどもケニアの気候や生活に慣れたように思います。6月にはソマリア国内の国連事務所が襲撃され、国連開発計画の同僚を失い、9月のナイロビのショッピングセンターの襲撃では、ユニセフの同僚が撃たれるなど、紛争近くで働いていることを実感した年でした。この1年、ユニセフソマリア事務所に学んだことは多く、特に、ロータリー奨学生として学んだ平和構築の知識を、専門である教育と合わせて生かすことの出来る教育と平和構成のプログラムに関わらせて頂いたことはとても良い経験となりました。ソマリアではまだ、小学校の就学率は50%にも届きません。紛争のためにきちんとしたデータ収集も出来ないため、実際に何人の子供達がいるのかさえ把握できない状況にあります。教師不足、学校不足、教師の質の低さ、教育省のキャンペーンの低さ、抱えている問題は数多くあります。ユニセフでは、今年から2年で、もう100万人のソマリアの子供達が学校に行けるようになるプログラムが始まります。微力ながら支えていければと思います。」

彼女は津島で生まれて静岡の都留文化大学の初等教育学科を卒業し、広島大学で国際協力研究所教育文化センターを修了。青年海外協力隊でジャマイカに行き、そこで幼児教育をずっとやっていました。彼女は2760地区で初めての平和フェローです。これからも彼女の援助が出来ないか考えています。「ロータリーの友」の記事の話です。ルワンダで避難民となって、日本のJICAが協力して日本に移住するまでの苦労が書いてあります。この記事の最後の方です。ルワンダに日本のクルーが取材に行ったそうです。そこで一人の女性にいろいろなことを案内していただいたそうです。お礼として3000円

を差し上げました。最後、クルーが離れる時「領収書にサインをして下さい」とお願いしたら、彼女は「みんなの前で侮辱された」と大変怒ったそうです。彼女は字が書けなかったのです。私は、長い間識字について学びました。日本では考えられないことですが、女性や子供に字が書けない人が大変多いのです。

報道でもわかるように、紛争がそこら中で起こっています。世界大戦が終わり、ベルリンの壁が壊され、平和が訪れると思っていました。実際は、壁がなくなったことで均衡が崩れ民族紛争が起きるようになりました。様々な問題から内紛がずっと生まれる結果になったのです。こうして民間の人たちに武器が流れることになりました。しかも武器を主に輸出している国はアメリカとロシア、今の常任理事国が8割以上武器を押さえているというのです。平和を訴えながらそれと矛盾したことが起こっています。そしてその原因の一つにはやはり貧困があります。貧困により、武器が流れるのです。

アフリカは砂漠の国で、国境などで線引きするのが非常に難しいのですが、ヨーロッパが線を勝手に引きました。その後、資源の問題が出て、石油やレアメタルなどの資源の差が大きくなり、こうした利権の問題が紛争や内紛を増やす原因となりました。自分たちの利権を守ろうとする人たちがいます。こういったことが原因でなかなか戦争が無くならないのです。

話は変わりますが、マララの話させていただきます。彼女の話はロータリー国際ニュースにあります。このレポートを書いたのがパキスタン、スワート渓谷にはじめてロータリーを設立したセブ・ジラニという方です。文章の最後に、「私たちの故郷、スワート渓谷に帰る日のことを夢見ています。そしてマララにはロータリーに参加してもらいます」とあります。きっとこれから、ロータリーの大会でマララの挨拶が会場で響く日が来るのではないのでしょうか。彼女は力強い文章で、識字、子供や女性の教育について書いています。

もう一つ話をさせていただきます。昨年なくなりました、ネルソン・マンデラさん。1月のロータリーの記事ですが、マンデラさんはポリオに関し、大変協力して頂きました。彼にロータリー会長が「ポリオ撲滅に協力してほしい」と頼んだのです。彼の協力を得て30を超えるアフリカ諸国で初めて全国ポリオ予防接種日が実現しました。こういった功績からマンデラさんに「ロータリー国際理解と平和賞」を送りました。また、マンデラさんはこの賞10万ドルを使って「ネルソン・マンデラ児童基金」を設立し寄与しました。

ロータリーは沢山の人の協力から成り立っているということを、みなさんの中で理解していただきたいと思います。「ロータリーの友」「ガバナー月信」には大変いいことが書いてありますので、ぜひ読んでいただきたいと思います。これで話を終わりたいと思います。

## 例会のご案内

- 今週の行事 2月13日(木)  
卓話講師：(有)デイリーファーム代表取締役 市田真新さん  
テ－マ：私の役割(玉子を通して)
- 次週の卓話 2月20日(木)  
卓話講師：小原和紙工芸作家 山内章平さん  
テ－マ：小原和紙工芸と伝承とは
- 次々週卓話 2月27日(木)  
会員卓話：市岡正蔵さん  
テ－マ：他クラブを訪問して