

2019-2020年度国際ロータリーテーマ／ロータリーは世界をつなぐ

vol.
1220
2019・2020
MEETING

山形中央
ロータリークラブ
WEEKLY REPORT
YAMAGATA CENTRAL



CLUB NEWS

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|---------------|--------------|----------------------------|
| ■会 長 伊藤 和子 | ■職業奉仕 武田 晃士 | ■副 幹 事 玉ノ井 憲史 |
| ■会長エレクト 小林 敏郎 | ■社会奉仕 板垣 喜代志 | ■会 計 漆山 芳弘 |
| ■副 会 長 長橋 正人 | ■青少年奉仕 鹿野 淳一 | ■S A A 玉ノ井 憲史 |
| ■直前会長 中川 清美 | ■国際奉仕 丹野 秀樹 | 国際ロータリー会長 マーク・エドワーズ (米 国) |
| ■クラブ管理運営 斎藤 真 | ■幹 事 相川 博昭 | 第2800地区ガバナー 大久保 章宏 (山形 南) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 遠藤 隆一 (山形 中央) |



◆日時／2020.2.25 12:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング／我等の生業

会長挨拶



みなさま、こんにちは。例会前の握手がなくなると、やはり盛り上がり欠ける気が致しますね。ですが、しばらくは、お互いの健康に注意して参りましょう。新型コロナウイルスの影響で会合など控えるような動きですが、山形市内のクラブは今日現在において休会にはしないとの情報を得ており、個々の判断に任せているようです。当面は状況を見ながら検討していきたいと思っております。

それでは、本日のお客様をご紹介します。ラフターヨガ・ティチャー&アンバサダー 小林美保様でいらっしゃいます。実は昨年12月に母が入院をしまして、その折ラフターヨガの皆様のご活躍を知りまして、例会でご紹介したいと思っておりました。先日、駅ビルで女子高校生の楽しい笑い声が聞こえた時、「箸がころげても笑える」という言葉を思い出しました。確かに若い頃は、ずいぶんと笑っていたな～と思います。笑いが健康によいことは、なんとくわかりますが、年を重ねるごとに笑う機会が少なくなったなあと感じます。個人的には「孫や愛犬」といるとき、大好きな仲間とお酒を酌み交わしながらの談笑くらいしか無くなっています。こういった挨拶でも笑いを少し取り入れられるようにと思ってきましたが、まったくもってへたくそです。今日は笑うことの大切さを学びたいと思っております。

さて、15日のIMでは長時間、大変お疲れ様でした。

おおむね好評化を頂いたように思います。特に、2部仕立ての講演会は相反るような内容でよかったとお聞きする機会が多くございました。特に山形出身者が未来に向けて大変な活躍をされていることや、今週のニュースでは「はやぶさ」が帰還体制に入ったなど、タイムリーなニュースもあり、良かったと思います。

先週19日、山形7RC会長幹事会をこちらの「最上亭」で開催いたしました。その折にも、各クラブの会長が会長挨拶でIMのことを話されたそうです。また、新沼総支配人様には「お酒」も頂戴いたしましてこの場を借りて御礼申し上げます。次年度の会長幹事会でも是非、ご利用頂ければと思います。

本日のロータリー情報ですが別紙をご覧ください。「山形ローターアクトクラブ」が承認され、今後の予定を記載してあります。おおむね、次年度からの活動になるかと思いますが、「山形ローターアクト活動」に関して「山形まるごとマラソン」大会で、参加ランナーにドリンクやフルーツを提供するしたいとの内容で各、親クラブより活動資金の提供をお願いしたいとあります。その内容については「理事会で議題として」検討したいと思います。

また、22日、23日は「ベッツ」が開催されており、小林エレクト・玉ノ井次年度幹事には大変お疲れ様でした。いよいよ本格的な準備になろうかと思っておりますし、こちらは、いよいよ終盤に近付くなあ～と感じます。それでは本日もよろしくお祈りいたします。

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	39名	—	14名	—
修正出席	39名	29名	27名	93.10%
他クラブでメイクアップされた会員				



ゲスト卓話

笑って健康「ラフター(笑い)ヨガ」

ラフターヨガインターナショナル認定

ティーチャー&アンバサダー 小林美保氏

ラフターヨガティーチャーの小林美保と申します。今日は一緒に笑えることをとても楽しみにして参りました。

皆様、笑いについて、考えたことがあるでしょうか。笑いは、伝染します。一家に一人、にこにこ笑顔のおかあさんがいたら、家庭は明るく、家に帰るのが楽しみになります。それが、いつも機嫌の悪い、苛々した顔のおかあさん、奥様ですね。いらしたら、家庭の雰囲気どうでしょう…。同じように、会社になにこにこ笑顔の社長さんがいたら、社員はとても働きやすく、楽しく仕事が出来ると思えます。今日社長さん方が、皆様素敵な笑顔で迎えてくださったので、とてもうれしく思います。

スライドで説明していきます。改めまして自己紹介です。私はラフターヨガをはじめ、6年になります。「笑って、免疫力を上げよう！」というイベントのチラシをみて、免疫力を上げたい！という思いで、何も知らずにそのイベントに参加しました。会場では、100名ほどの方が、ラフターヨガラフターヨガ独自の「ほっほっははは！ほっほっははは！いえーい！やったあやったあいえーい！」というかけ声と共に、にこにこ笑いあっていました。はじめ、その光景に驚愕しましたが、その後私はラフターヨガにたくさん救われ、たくさんの人と知り合い、笑うことの素晴らしさを伝えたいと思う様になり、現在活動しています。

具体的には、出張ラフターヨガチームを作り、市民講座・施設訪問・職場研修・地域の公民館イベント等に出張しラフターヨガをおこなっています。そのほか、定期的なラフターヨガクラブの主催、養成講座の開催等です。近々では、笑いヨガボランティアサポーター養成講座を、4月に予定しています。

ラフターヨガについて、説明します。ラフターヨガは、笑いのエクササイズと、ヨガの呼吸法をヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。一番のポイントは、理由なく笑うということです。普段、テレビや漫才をみたりして楽しいから笑いますが、ラフターヨガの笑いは楽しくなくていいのです。体操だからです。はじめは、作り笑いをします。笑う真似です。その時、口角を上げて、ははははといまいます。そこに二つの魔法をかけます。

一つ目はアイコンタクトという魔法です。私達の脳に

は、ミラーニューロンというのが有り、泣いてる人を見ると泣きたくなるのと同じ様に、笑っている人を見ると、笑いたくなります。中に自分が移っていると思って、笑う相手の黒目をみて、アイコンタクトをとって笑います。それによって、ミラーニューロンが作動し、笑いは伝染していきます。二つ目は、子供心に帰ります。子供は、一日に300~400回笑うといわれています。75才以上の方の一日に笑う回数の平均は2回だそうです。子供は笑いの先生です。今日は、子供のような遊び心を遊び心を持って、笑いの体操をやっていただけたらと思います。笑いの体操に、アイコンタクトと子供心の二つの魔法がかかることにより、笑いの体操から、本物の笑いに変わっていきます。もう一つのポイントは、私達の脳が、本物の笑いを作り笑いの区別がつかないということです。どちらも身体的、精神的効果を得ることが出来るとの、科学的根拠に基づきつくられています。ラフターヨガの笑いは、作り笑いで、体操のつもりで、口角を上げて「はははは」と声を出すところから始まります。ラフターヨガの歴史です。1995年にインドの内科医、マダンカタリアによって開発されました。今では110各ほどの国に広がり、学校・病院・施設・地域・職場等で実施されています。

次にラフターヨガの効果について説明します。笑う門には福来るというように、笑うとたくさんの福がつかえます。身体的には、高血圧や糖尿病・心疾患・認知症・鬱病・がん・感染症・慢性疾患等々に効果があることが証明されています。現在、インフルエンザや、コロナウィルスの拡大により、笑いの免疫力アップが注目されています。精神的には、楽しい・感情が解放できる・気分が明るくなる・物事を前向きに考えられる等々です。さらには、自己肯定感が高まる・夢や目標が見つかる・感謝・自己他者の受容・尊敬等々、個人のあり方や、他者との関係性にまで及んでいきます。

こちらのロータリクラブ様の今年度のテーマが、「健康とスポーツ」ということで、笑いスポーツに関連するものを思い起こしてみました。プロゴルファーの渋野日向子さんが「笑顔のシンデレラ」と言われたのは記憶に新しいところだと思います。彼女は、高校時代まではイライラや怒りを表情に出していましたが、プロになり、

「それがボギーにつながる」と気づいたそうです。以来、つらくてもいつも笑顔でいることを心がける様になりました。「プロゴルフは見せる競技。ギャラリーの方たち楽しんでもらうには、心の底から笑顔でやらないと、みんな楽しくない」と思ったそうです。それが、世界から注目される強さにつながったことは、笑顔が大切だということがわかります。

もう一つ、夏の高校野球準優勝の星陵高校のことを覚えていらっしゃいますか？ 苦しい中でも笑顔で戦う選手達に全国から応援が寄せられました。星陵高校のスローガンは「必笑」。どんな苦しさの中でも、必ず笑顔で戦う。そんな精神がチームを強くし、みている人たちの心を動かしたのだと思いました。笑顔とスポーツを考えた時に、ラフターヨガの効果はただ笑って楽しいだけではなく、考え方や行動・人生にも及んでいることがよくわかります。

ここからは、実際に身体を動かして、一緒にラフターヨガを体験していただきたいと思います。楽しいと感じなくて大丈夫です。笑いの体操です。私の真似をしてください。

実際のラフターヨガの説明をします。ラフターヨガには、4つのステップがあります。

ステップ1 手拍子

手拍子をする事で、手にあるたくさんのツボを刺激し、血流をよくします

手拍子にリズムをつけ、かけ声をかけます。

ステップ2 深呼吸

腹式呼吸をします。

一度吐きってから、息を吸っていきます。たくさんの酸素を吸うことで、肺内を新鮮にし、身体と精神をリラックスしていきます。

ステップ3 子供のような子供のような遊び心

先ほどのかけ声の中の「やったあ やったあ いえーい」が、子供心に帰るおまじないです。

理由なく笑い、元気や情熱を保つことが出来るように

子供の様な遊び心を様持って笑います。

ステップ4 笑いのエクササイズ

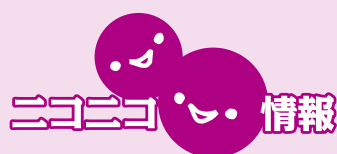
基本の笑いのエクササイズは、40ほどありますが、ラフターヨガは、イメージの世界でもあります。イメージを膨らませて、限らないエクササイズを行うことが出来ます。

脳活性化体操・なますて笑い・静電気笑い・笑葉来福笑いを一緒に行いました。

エクササイズの後には、リラクゼーションの時間を必ずとります。リラクゼーションは、エクササイズによって一時的に高まった血圧や呼吸・脈拍、高揚した気持ちをリラックスさせます。エクササイズとリラクゼーション両方を行うことで、笑いの本当の効果が得られるといわれています。笑いで感情を解放した後は、自分を見つめる時間になります。目をつぶって、誘導のままに意識を向けていきます。クラブで行うときには、ヨガニドラといって、誘導に沿って身体各部分に意識を集中することによって、リラックスしていきます。

以上で、ラフターヨガの体験は終了いたします。皆様、ラフターヨガを一緒にやっていただき、ありがとうございました。

笑うことが難しいときもたくさんあると思いますが、笑う真似で十分です。作り笑いでも笑いの効果はありますので、是非日常に取り入れていただければと思います。職場の研修等でも、出張で伺わせていただきますので、またどこかで思い出していただければと思います。本日はありがとうございました。



伊藤和子会長・相川博昭幹事／15日のI.M.では皆様のご協力で成功となり感謝申し上げます。本日の講師、小林様お話を大変ありがとうございました。

長橋正人／小林様の卓話に感謝致します。先日の父の葬儀の際は、お忙しい処ご会葬賜り、ご丁寧なお悔みを頂戴し、本当にありがとうございました。

板垣喜代志／本日早退のため、コーヒーを先にいただきました。ごちそうさまでした。ホテル系の渡辺さんありがとう。