

# 岐阜北週報



2月

世界理解推進 月間

<input type="checkbox"/> 題字	永瀬 章	<input type="checkbox"/> 会長	永瀬 章	
<input type="checkbox"/> 例会	毎週水曜	<input type="checkbox"/> 副会長	塚原 進	2008-2009
<input type="checkbox"/> 会場	岐阜都ホテル	<input type="checkbox"/> 幹事	岡田 忍	No.1295
		<input type="checkbox"/> 委員長	山口 八郎	09.03.04 発行

## 前回の記録

第 1295 回例会 2/25 (水)  
卓話  
「瞑想入門」  
担当：竹村・原尾

## 本日の予定

第 1296 回例会 3/4 (木)  
慶祝行事  
クラブフォーラム (9)  
担当：米山奨学委員会

## 次回の予定

第 1297 回例会 3/11 (水)  
卓話  
担当：小椋・小島

## 会長挨拶 【永瀬 章 会長】

先日、第一生命が募集しているサラリーマン川柳の今年の100選が発表されました。全国から約21,500句が投稿されたそうです。そのうち上位5点を紹介いたします。  
①「空気読め！」それより部下の 気持ち読め  
②「今帰る」妻からの返信「まだいいよ」  
③減っていく ボーナス年金 髪 愛情  
④円満は 見ざる言わざる 逆らわず  
⑤ごみ出し日 すてに行かねば 捨てられる  
また、近年の一位の作品で面白いものを数点挙げます。

\* 昼食は 妻がセレブで 俺セルフ  
\* オレオレに 亭主と知りつつ 電話切る  
\* デジカメの エサは何だと 孫に聞く  
\* ドットコム どこが混むかと 聞く上司  
いつの時代もその時々家族模様や流行語、世相を反映していてうまく読んだなど、感心したり身につまされたりします。来年はきっと「ゴクンと」という文字が入った句が、上位にランクされるのではないのでしょうか。

一昨日、隣の長良川国際会議場で、立川しの輔と桂三枝の「春待ち二人会」の落語を聴きました。これは岐阜市で落語の祖といわれる安楽庵策伝が誕生していることにちなみ、数年前から学生の落語選手権が行われ、その審査員として二人が来岐しているからです。

二人とも創作落語でしたが、楽しい一時を過ごすことができました。その中で、しの輔師匠は例の「中川大臣」のことをネタにし、お腹の皮がよじれるほど笑わせてくれました。国民があんなに怒っていることを、正に抱腹絶倒という笑いにしているのは、天性なのでしょう。つくづくと感心いたしました。

笑う事は生理的に大きな効果があるそうです。笑いによって、自律神経の頻繁な切り替えが起きる。この結果、交感神経と副交感神経のバランス状態が代わり、副交感神経が優位な状態になる。副交感神経は安らぎ、安心感を感じた時に優位になり、その状態が続くとストレスが解消される。また交感神経は怒りや恐怖を感じた時などの異常事態の時、優位となり、その状態が続くとストレスの原因となるそうです。また体中の様々な器官に刺激が与えられ、NK細胞が活性化して、ガンの予防や治療に効果があることはすでに証明されています。また、糖尿病の治療にも有効であるという研究結果も出ているそうです。

昔から日本には、「笑門来福」「笑う門には福来たる」という格言があります。まさに先人の知恵だと思います。我が家では、妻がいつも一人で鏡に向かいニコニコとしています。

### 各委員会報告（敬称略）

○ガバナー補佐訪問  
3・4（水）

○卓話：原尾 勝  
「瞑想入門」  
瞑想はとてもシンプルなもの  
音楽にて、全員瞑想体験

### 出席報告【会員数 37 名】

出席者：29 名  
出席率：29/37 78.38%  
欠席数：8 名  
(出席免除)：2 名 83.78%

### ニコニコ BOX（敬称略）

安藤 武司 ・原尾 勝 ・小泉 宣昭  
波多野光裕 ・森本 時夫  
(5 名)



次回例会のご案内 3/11（水）  
卓話  
担当：小椋・小島

担当／クラブ会報委員会 小泉 宣昭