



会長 小林 幹夫 青少年奉仕 橋本八右衛門
副会長 道尻 誠助 幹事 正部家光彦
クラブ奉仕 道尻 誠助 会計 佐々木泰宏
会長エレクト 紺野 広 会場監督 峯 正一
職業奉仕 妻神 和憲 直前会長 小井田和哉
社会奉仕 地代所久恭 副幹事 松本 剛典
国際奉仕 中村 稔彦 会計補佐 山村 和芳

例会日 毎週水曜日 12:30 例会場 八戸グランドホテル
事務所 八戸市番町14 八戸グランドホテル内
電話 (43) 0608 FAX (43) 0661
e-mail rc8@vc.hi-net.ne.jp
http://hachinohe-rotary.org/
会報・広報委員長 峯 正一 同副委員長 荒谷 達也
同委員 廣田 茂 同委員 道尻 誠助

国際ロータリーのテーマ — 2022~23 — 八戸ロータリークラブのテーマ

イマジン ロータリー

ロータリーの力を信じよう!

国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ

八戸ロータリークラブ会長 小林 幹夫

5月は青少年奉仕月間です

第3269回例会 2023.4.26

▶ ゲスト

地区米山奨学生 テイ カホウ 程 佳萌さん (中国)
八戸学院大学 学部課程 看護学科

会長要件 小林 幹夫 会長



ゲストに地区米山奨学生の程佳萌さんがお越しです。きょうは米山奨学生が八戸ロータリークラブに数年ぶりにいらっしゃっていますので、米山奨学生についてお話しします。米山奨学会の寄付ですが、米山奨学会の正式名称は**公益財団法人ロータリー米山奨学会**で、そこに寄付がいらっています。

ロータリー米山記念奨学会は外国から来た留学生に対して日本全国のロータリアンから寄付を募って、それを財源として奨学金を支給するという日本最大の民間奨学団体と言われています。年間約9,000人の外国から来た留学生に奨学金を支給しています。

米山奨学会は1952年に東京ロータリークラ

ブが作ったと言われています。一番最初に米山梅吉さんが日本のロータリーを創立したということもあり、それを記念して米山記念奨学会に決まったそうで、もう70年の歴史のある奨学金の団体です。

米山奨学生になるとロータリーとどういう関りがあるかということ、程さんは八戸ロータリークラブが世話係となって、基本的に月1回例会に来ていただいて、そこで彼女がどういう生活をしているのか、どんな研究をしているのかなどの近況を報告してもらって、さらに奨学金をお渡しします。奨学金そのものは八戸クラブが直接負担するのではなく、いわゆる本部である財団法人米山奨学会から八戸ロータリークラブを通して、ご本人にお渡しする仕組みをとっています。

ここ数年、米山奨学生を受け入れていないので、新しい方々にはなじみがないと思いますが、これから最低1年間は程さんが毎月例会にいらっしゃって、いろんな話を聞けることとなりますので、今後ともよろしくお願ひします。

委嘱状伝達：築館智大ガバナーエレクト

委 嘱 状
 八戸ロータリークラブ
 正部家淳司 殿

貴殿を国際ロータリー第2830地区
 2023-24年度インターアクト委員に委嘱
 いたします。

2023年2月25日

国際ロータリー-2830地区
 2023-24年度ガバナー 築館 智大

委 嘱 状
 八戸ロータリークラブ
 正部家淳司 殿

貴殿を国際ロータリー第2830地区
 2023-24年度社会奉仕委員に委嘱いたし
 ます。

2023年2月25日

国際ロータリー-2830地区
 2023-24年度ガバナー 築館 智大

幹事報告 正部家光彦 幹事



○5月3日(水)の例会は祝日につき休会です。

○和気満堂に向けてきょうも元気に言ってみようと思えます。ゴールデンウィークが始まります。ゴールデンウィークとかけて、歴史ある古い街並みと解きます。その心は どちらもずっと休暇（旧家）が続きます。

委員会報告

親睦・会場委員会 増田 敏委員



○ニコニコボックスの報告

- ・誕生祝 石橋敏文
 中村稔彦・峯 正一さん
- ・奥様誕生祝 小井田和哉
 増田 敏・小林幹夫さん
- ・結婚記念日 高谷勝義（前月）
 今 彰夫さん

小林幹夫さん 米山奨学生の程（テイ）さん、
 ようこそ八戸ロータリーへ。
 石橋信雄さん 八戸RC水曜会おつかれ様でした。正部家淳司さん優勝お

めでとうございます。

広瀬知明さん 荒谷さん、道尻さん、澤藤さん、3分間スピーチよろしく
 お願いします。

澤藤孝之さん 本日スピーチをさせていただきます。

山村和芳・山田慶次・正部家淳司 } ニコニコ
 小山田紀暢・佐々木泰宏さん } デー

広瀬知明さん：自動車運転ドックのご案内



まごころサポートの新しいサービスのご紹介です。廣田茂先生と昨年から話をして、今年の4月からようやくスタートしました。青森発の自動車運転ドックです。自分の今の運転が頭や体の機能上どうなのかをきちんと調べたり、実際に車に乗って運転しているところをチェックし、ご自身の健康状態、運転状態を把握できるという新しいサービスです。北東北3県でもやっているところがないかと思えます。料金22,000円です。ロータリークラブ会員の方と新しい事業を始めたということでご紹介しました。会員の皆さんの中でも運転が不安だという方はご利用いただければと思えますし、ご両親、ご親戚の方、免許の自主返納で悩んでいる方などご活用いただければと思っています。

水曜会コンペの報告 正部家淳司さん



4月23日に八戸カントリークラブで行われた水曜会ゴルフコンペの報告をします。

当日は風が強く、13名が参加しましたが、誰もケガも事故もなく終わりました。表彰式は揚子江でゴルフについて楽しく歓談しながら、ロータリーの活動についても情報交換をしました。順位は準優勝は板慎一さん、優勝は正部家淳司でした。当日はいろいろな諸事情があり、パターとアプローチにすごい集中できたところがいい結果につながったと思います。

地区米山奨学生紹介 村上壽治さん

今年度ペアレントになりました。程さんを紹介します。中国の天津からいらしています。天津は北京から100キロくらい下の方で、海に面しています。天津甘栗の出身です。

八戸学院大学の看護学部で看護師の勉強をしていて、将来は看護師さんだそうです。学校では実習で赤十字病院の紺野院長、授業では深澤隆先生に教えていただいているそうです。これから1年間こういう会に来て、いろいろお話してくれると思いますので、隣に座った際にいろいろお話してください。

わたしも1年間ペアレントしてお世話していきますが、皆さんもパワハラ、セクハラには気をつけましょう。



地区米山奨学生 程 佳萌さん挨拶

こんにちは。わたしは八戸学院大学看護学科三年の程佳萌と申します。よろしくお願ひします。中国の天津出身です。中国の短期大学で看護学科で3年間学んできました。中国で看護師になりました。学校の先生はこの奨学金をもらいましたが、いろいろ話してくれました。とてもいいイメージを持っています。これから2年間、ロータリークラブの理念を理解して、皆さんと話し合いたいと思います。よろしくお願ひします。

奨学金贈呈：程さんは授業のため退席

会員スピーチ 荒谷達也さん



この間の日曜日で地方統一選挙が終わりましたが、4年に1度でオリンピックみたいなものです。その結果について振り返ってみようかと思ひ

ます。

地方選の最後は八戸市議会選挙で日曜日に投票がありました。定数が4つ減り28人、そこに現職、新人、元職の35人が立候補されました。当選と次点の票差は9票とたいへんな激戦でした。残念ながら投票率は40.1%と前回より1.16%下がり、過去最低でした。

今日は県議選を中心に振り返ってみたいと思います。全国的な傾向で、今回は41道府県の県議会議員選挙がありました。立候補者は定数2,260に対し、前回より77増えて3,139人。無投票当選区は前回より23区増えて、348区で無投票当選。投票率は前回から2.17ポイント下がって41.85%で過去最低でした。女性当選者は前回より50人くらい増えて287人。これは政治へ女性進出が顕著に出てきているかということで、いい例、いい結果になったのではと思います。

本県はどういうふうになっているかということ、定員48人に対して前回より5人増えて65人の立候補者がいました。無投票選挙区は前回より2つ減って4区になりました。投票率は42.62%で前回より5.7%ポイントを下げ、過去最低です。女性については本県でも4人増えて7人。8人立候補して7人当選ですから、女性の当選率がひじょうに高かったということが言えるかと思ひます。

今回の統一選を終えた後に、全国紙、地方紙、新聞各社が取り上げていた傾向、今回の結果についての評論がついていましたが、課題は大きくって2つあった。1つ目は投票率の低下。全国的にも本県の場合は最下位です。今回も42.62%で5ポイント以上下げました。あの日は午前中は天気が悪く、わたしは昼のニュースを見た時に、もしかしてこれは30%台になるのではと思ったくらいの投票率でした。最終的にはそれから持ち直して42.62%でした。

投票率が下がっているのは1979年の選挙からずっと下がりっぱなし、12回下がりっぱなし、50年近くずっと下がったままです。ちなみに1979年の投票率は80%近くでしたが、ずっと50年低下の一途をたどっています。こ

これは皆さんも問題視されると思いますが、有権者の4割くらいしか投票に行っていないわけです。そういう方が県民の代表ということで県議会を構成していること自体、ちょっとどうなのか。これは普通の有権者として考えなくてはと思います。

もう1つの課題は、ぜんぶの新聞社も言っていますが、成り手がなくなっていることです。今回都道府県の県議選で無投票当選の割合は25%にもなっていて、4人に1人は選挙を経ずして当選したということになる数字です。本県の場合も前回より2つ減りましたが、ご承知の通り、十和田選挙区に至っては前日になって83歳くらいの高齢の方が、無投票はいけないと突然手を挙げました。十和田も定数2人だったのですが、そこに手を挙げて選挙はとにかくやろうとやった。たぶん前回なみの無投票になるところだったということだったと思います。

若い人がなかなかいない。今回の県議選では30代の方が3人しかいない。少子化があることと、若い人の政治への無関心化がある。4年ごとに職を失うのはたまったものじゃないという、若い人の安定化の考え方が出てきているのではないかが分析されていました。ただ県議会は県知事と共に、直接選挙で選ばれている二代表制といわれるものの1つですので、ここが県知事のチェック、監視の役割を担っているのです。ここが弱くなってしまうと県政そのものが異常な方向に行く可能性も出てきます。

県知事選挙は6月です。今回は20年振りに新しい方が出ますが、今のところ3人になりそうです。県知事選挙の投票率がどのくらいになるかも注目になるかと思います。

最後になぞかけです。選挙戦とかけまして里山の春とときます。その心は一票を得るために田んぼを掘り起こして、鶯もたくさん鳴くでしょう。

質疑応答：

Q1：

A1 荒谷：ちなみに今後の県知事選挙の情勢

はデーリー東北で特集されると思います。

道尻誠助さん

わたしはずっとあるテーマを研究しています。人間以外で笑う動物、植物はあるかどうか。けっこう深くやりましたが、今のところまだないです。宇宙人でもいるかどうか、これから確かめてみればと思っています。荒谷さんからひじょうに真面目な話のあとで恐縮ですが、きょうは「笑いヨガ」の話をしようと思います。

笑いにはすばらしいパワーがあります。いつも大らかで笑顔で笑っている人の周りには、またいい人が寄ってきます。相手も笑顔になります。笑うことで体に酸素をいっぱい取り込んで、心と体が健康になるはずですが、笑いには医学的にもたくさんの研究結果が発表されています。免疫力アップ、高血糖・高血圧症の予防および緩和、冷え性、不眠症、血流改善、痛みの緩和。実際のがんの治療にも取り入れている病院があるくらいです。ストレス解消。健康をつくるためには笑うことも大事であることを皆さんにお伝えしたいと思います。

昨日、皆さんは何回くらい笑っていますか。だいたい統計からいうと5歳くらいのお子さんが一番笑うそうですが、1日に400回笑うそうです。年を重ねていくと笑いから遠ざかっていることが学者の先生はおっしゃっています。わたしは今から皆さんにご紹介する笑いは作り笑いでも効果のあるという、医学的にも証明されている笑いです。本来ならユーモア、冗談などで、日本笑い学会というものもありますが、わたしがこれからお話するのはそれとはまったく別で、ただ笑えばいいというものです。

笑いは運動になります。横隔膜が腸を刺激します。それとヨガの呼吸法。もともと1995年にインドのお医者さんが考案したものです。それを今から実践したいと思います。今インターナショナル・インストラクターの紺野さんにもお手伝いしていただきながらやりたいと思います。

準備運動です。基本は拍手です。拍手は手にあるたくさんのツボが刺激します。拍手をします。次に拍手にリズムをつけます。次に動作をつけます。次に笑いのかけ声。ネコの場合はホホハハハ。終わったあとに体や心を整える深呼吸。力を抜いて思い切り前かがみに口から息を吐いてください。吸うときは鼻からです。頭の先まで空気を入れて3秒止めます。また吐きます。インドではナマステと挨拶をします。ナマステで相手の目を見て笑います。終わったら準備運動、最後にイエー、いいぞいいぞ、イエー。これが1つのパターンです。笑いはマスクをしても伝染します。

オートバイ乗りの笑いがあります。エンジンをかけるときにブンブンとかかいたら笑い始める。

笑いクリーム。笑いながら手にクリームをつける。時間があればどこでもできますが、家でやる時は気をつけたほうがいいです。変な人と思われたときは、結婚したときからそうだよ。

澤藤孝之さん



わたしは幸福に生きる方法についてお話ししたいと思います。同じような日常生活をしていても、より幸福だなど幸福感を高めるにはどうすればいいか。ある新聞のコラムについていたのですが、京都大学の柴田さんという先生の話です。幸福について研究していらっしゃる方です。

幸福にはそれ自体にも当然価値があります。幸福には更なるメリットもある。世界中でいろんな研究をしているそうですが、やはり幸福度のより高い人はそうでない人に比べて収入は2割ほど高い。けがをしたり、病気になったりするリスクが低い。寿命が7年半ほど長い。金がたくさんあって長生きしているということだそうです。でも、これにケチをつけるわけではありませんが、金があって健康な人が幸福だろう、原因と結果が逆なのかもしれないという感じがします。

幸福を高める方法も具体的に調査、研究されていますので紹介します。味わって食べる。経験を味わう。自然と触れ合う。質の良い睡眠をとる。物を所有するよりも経験などにお金を使う。おしゃべりなど能動的な活動をする。感謝の気持ちを表現する。ということが効果があるそうです。それぞれなるほどということですが。

この中で、特に柴田先生がお勧めする比較的簡単な方法は3つあるそうなのでご紹介します。物を味わって食べる。経験を味わう。自然と触れ合う、の3つだそうです。

・**味わって食べる**：早食いより味わって食べたほうが幸福感があるのだらうと思います。こういう習慣のある人は学歴や所得などに関係なく幸福感が高いという傾向があります。これはどうやって測定するかというと、たくさんの料理の味をはっきりと簡単に想像できますか？何を食べたかを想像しながら物を食べる。友だちから食通だねというふうなことを言われる。こういうことで味わって食べる度合いを科学的に調査したわけですが。味わって食べる度合いの強い人は肥満とは関係ないそうです。逆に味わって食べるいい結果の出た人は割と小食の人が多そうです。ですから健康なんでしょう。

・**経験を味わう**：社会にはいろんな経験やできごとがありますが、これを人と共有することができる人たちが幸福感が高い。旅に行っていて、帰ってきて一人でそのままにしているのではなく、それをいろんな友だちや兄弟たちと一緒に経験を分かち合うことが幸福感を高める。今だとSNSで旅行に行ったことを広げる人がいますが、あれもそういう意味では、例えば京都に行って自分一人でもいい景色を見て楽しいということではなく、今京都にいると広めてみんなと共感したい。それが幸福感を高めているのだらうと思います。

・**自然と触れ合う**：自然の中で長時間を過ごす。

この3つをロータリアン的にまとめますと、例会にちゃんと出て、出された食事をちゃん

と何を食べたか味わいながら食べる。同じテーブルの人たちと日々の出来事を話す。できる方は週末にゴルフ行って、自然と触れ合う。ロータリー生活をしていれば幸福感は高まっていくのかと、無理はあるかもしれませんが、結論付けます。

一方で柴田先生によると、あまり自分で幸福感を高めようとするところちょっとストレスになってくるので、その辺は気を付けたほうが

いい。人に自分が楽しかった経験をあまり押し付けると、相手側が幸福感が減っていくので、あまりそういうことはしない方がいい。何事もほどほどに。この先生はいろいろ政策的な提言もしていますので、興味のある方は調べてみられるとよろしいかと思います。京都大学の柴田悠（はるか）先生のお話を紹介しました。

出席報告						出席委員会	
第3269回例会（4月26日）			第3267回例会（4月12日）				
出席率		58.3%	出席率		68.3%	修正出席率	70.0%
総会員数		62名	出席数	35名	総会員数		62名
出席義務会員		60名	出席免除会員	2名	欠席数		25名
出席義務会員		60名	出席免除会員	2名	出席義務会員		60名
出席免除会員		2名	欠席数		18名	出席免除会員	
					1名	出席免除会員	
					1名	出席免除会員	