2021 年 1 月 21 日

所沢東ロータリークラブ　週報臨時１号

【会長挨拶　　秋場　孝三郎】

皆様明けましておめでとうございます。

令和３年は皆様のご家族、また当クラブにとりましても、元日の日の出のような明るい日々が送れるように願います。

さて今年度上半期は、コロナ禍において、各委員会の行事が延期や中止になりました事、誠に残念な思いです。半面、このような状況下にも関わらず、例会は滞りなく行えた事は、特に広報委員会と例会企画委員会の皆さんに、新しい企画で例会を盛り上げ、活動して頂きましてありがとうございます。下半期もどうぞよろしくお願い致します。

新倉年度に立ち上げたインターアクトクラブでは、委員会そして会員の皆様のご協力により、すでに内外において活発な活動をしている事を、皆様に報告が出来て嬉しく思います。これからもインターアクトクラブへのご支援をよろしくお願い致します。

コロナ感染の影響を受けて、下半期のクラブの行事予定を立てることができません。このような時期にクラブとしてどのような事をすれば良いか、皆様のご意見・お知恵を是非、伺えればと思っております。よろしくお願い致します。

下半期も幹事はじめ、役員・会員の皆様、どうぞご支援よろしくお願い致します。

どうぞ皆さん、ご自身のためにも周りの方のためにも、手洗い・うがい・マスク着用、そして密をさける行動をとり、感染予防に努めてください。

※クラブからのお願い

①緊急事態宣言の発動を受け、2570 地区より 2 月 7 日まで地区活動の収支の連絡が入っております。当クラブも 2 月 7 日宣言解除まで（流動的ですが)、例会を休止とします。

②例会は休止ですが、ニコニコボックスは年中無休です。

どしどし投稿お願いします。

新年書き初め

【幹事挨拶　　木曽　晴夫】

皆様あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

今年の書初めは「笑い」と書きました。

以下は立川談志の孫弟子にしてドクターの、立川らく朝さんのお話からの抜粋です。

『笑うと風邪をひきにくい？笑いは成人病予防に効く？そんな調子のいい話があるかい！――と思わずツッコミをいれたくなるかもしれませんが、これが実際にあるんです。昔から「笑いは百薬の長」とか。「一笑一若（一度笑うと、一つ若返る)」などと言われますが、最新の医学研究では、笑いによる驚くべき健康効果が明らかになっています。医学的な研究データーによってわかっている笑いの効能は、大きく分けて３つあるそうです。

まず１つは、落ちている免疫機能を正常化するという効果です。医学実験で、笑うことによってがん細胞やウィルスをやっつけるナチュラルキラー細胞が(ＮＫ細胞)が活性化することが証明されています。つまり笑いは、インフルエンザなどの感染症やがんの予防のにもなるということです。

２つ目は、血圧を下げる効果です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、常にどちらかが優位になるというバランスをとっています。今の時代ストレス過多なので、交感神経が優位になりがちで血圧が高い人が多いわけですが、笑うことによって副交感神経優位の状態になって血圧が下がることがわかっています。

３つ目は、血糖値を下げる効果です。笑うとインスリンを分泌する遺伝子の作用で血糖値上昇を抑えるようです。』

こんな重たくて暗い新年を迎えるのは初めてですが、皆さんといい距離感を保ちながら、安全に、楽しく、思い出に残るよう、秋場年度をあと半年頑張ります。応援を宜しくお願いします。