

ニコニコ箱

本日はお邪魔します。(貴志英生ガバナー補佐様) 貴志英生ガバナー補佐、ようこそ福井 RC へ。NHK 福井気象予報士 二村千津子様をお迎えして。卓話楽しみにしております。

(吉田清二) 二村さん、本日の卓話ありがとうございます。(上田祐広) 二村さん、卓話ありがとうございます。(島田康隆) 中田さん、お誕生日おめでとうございます。(塚本 明) 二村さん、楽しい卓話ありがとうございました。(藤本潤一) 普段はプライベートでしか会わないので同級生のちづこちゃん がまじめに卓話するのを楽しみにしてました。(前川小百合) 二村さん、卓話ありがとうございました。(萬谷光司) 先週、皆様に優しく迎え入れていただき、本当に感謝感動いたしました。ありがとうございました。(八木信二郎) 吉田会長の話をうけて。笑顔はいつでも大切ですね。(吉岡正盛)

竹内大介  
【在籍御祝】堀内康代  
在籍御祝 / 中 2 よりメガネをかけ始め、30 本目のメガネに変えました。(清川卓二)  
在籍御祝 / 20 年在籍して RC に感謝です。(山本 宝)  
【誕生日御祝】高木義秀・堀内康代・渡辺和男  
誕生日御祝 / 今日で 50 才になりました。これからの 50 年も楽しんでいきます。(中田善弘)  
【配偶者誕生日御祝】村上与司和  
【結婚記念日御祝】加藤有司

各 君

幹事報告

幹 事 角谷 恒彦



① 米山奨学生の謝さんは9月15日に福井へ戻ってこられる為、米山奨学金授与は次週9月21日 第3例会で行います。  
② 再度のお願いです。会員の皆さまへ11月19日(日) IM第6組が福井水仙RCホストにて開催されます。福井市内での開催でもある為、ぜひご出席いただけますようお願いいたします。まだ、お出欠の回答をされていない会員さまは9月19日までに事務局まで回答をお願いいたします。

ビジター受付

■ 9月27日(水) 福井北 12:00~12:30  
ザ・グランユアーズフクイ1階  
カフェテリアテリア前

2023-24年度 RLI パートII 研修会のご案内

第 2650 地区 2023-24 年度 RLI パート II 研修会を下記の要領で開催いたしますのでご案内申し上げます。去る9月10日に開催いたしましたパート I にご参加いただいた方はもちろんのこと、パート II からのご参加も歓迎いたします。クラブでの役職やロータリー歴に関わらず多くの方にご参加をお願いいたします。(クラブから複数名のご参加も同じく歓迎いたします。) 過年度にパート II をご欠席された方の補講受講もお待ちしております。

参加登録は、9月29日(金)までに事務局までお申し込みいただけますようお願い申し上げます。お申込みの方にはメールにて詳細をお送りいたします。

〔日 時〕 2023年11月5日(日) 9:30~16:00

〔場 所〕 京都文教学園 京都府宇治市槇島町千足 80 ※駐車場有 ※京都駅より送迎バス有

〔登 録 料〕 5,000 円 (1 名あたり・昼食代含む)

\*RLI 参加者テキストを当日会場受付にて販売します。(1 冊 1,000 円)

事務所 〒910-0006 福井県福井市中央1丁目3番1号加藤ビル5階 TEL: 0776-25-0633 FAX: 0776-24-8622  
例会場 ザ・グランユアーズフクイ3F TEL: 0776-24-3200 例会 毎週木曜日12:30~13:30  
クラブ会報委員会 委員長: 小野田 亮 副委員長: 村田 長隆  
委員: 竹生 知子・佐竹 新・柳町 剛弘・竹澤 文孝・専田 武志・吉岡 正盛  
ソングリーダー: 木村 恵一 サブリーダー: 北島 恬・野尻 章博・竹生 知子・山本 晃司・辻橋 清和・西岡宏二郎・柳町 剛弘・澤田 悟恵  
ホームページ http://www.fukui-rotary.com/ E-mail info@fukui-rotary.com  
創立 1950年(昭和25年)10月15日 RI承認 1950年(昭和25年)12月4日(承認 No.7647)

現在会員数

135名

ロータリー財団増進特別寄付金

健康、親睦、奉仕、やはりロータリーですよ。(宮崎茂和) 二村さん、楽しい卓話ありがとうございました。(谷崎由美子) 貴志ガバナー補佐、当クラブにお出でいただきありがとうございます。(野村直之) 各 君

米山奨学特別寄付金

初めての米山への参加です。(小川博章) 米山奨学生、よろしく。(北島 恬) 山岸委員長、お疲れ様です。(清水則明) 二村千津子さんと再会出来て嬉しく思います。毎日テレビを見えています。(玉木 洋) 二村さん、卓話ありがとうございます。今は亡き佐野元会員は二村さんの大ファンでした。(藤井健夫) 山岸さんと同席で、感謝。(萬谷光司) 市橋信孝・山岸恒一 各 君

寄付金の状況

	9月14日分	累 計	目 標
ニコニコ箱	51,000円	742,000円	3,000,000円
ロータリー財団	6,000円	156,000円	4,095,900円
米山奨学金	16,000円	178,000円	2,540,000円

ありがとうございました。

同好会【友の輪会】

第 136 回 友の輪会が猛暑の中、芦原ゴルフクラブにて行われました！  
個人戦優勝は田畑 賢一会員でした！  
団体優勝は加藤 信一会員、伊井 彌州雄会員、嘉屋 次郎会員、椿原 徹也会員のチームでした。  
次回は 11 月 5 日 日曜日になります！皆様の参加お待ちしております。



福井ロータリークラブ会報

《2023-2024年度 R.I. テーマ》 クラブテーマ：RC活動を復帰し更に発展すべく 地区スローガン：ロータリークラブに活力と 会員絆の再構築を 輝きのある希望を生み出そう!!!



世界に希望を生み出そう

R.I. 会長 R.I. 第2650地区ガバナー  
ゴードン R. マッキナリー 中野 博美

9月は「基本的教育と識字率向上月間」です。 -ロータリーでは学校を造り、図書を贈り、さらには教師を育てるなど世界各地で活動を行っています。-

本日の例会 2023年9月21日 第3552回 今後の予定

12時30分 開会点鐘  
会長挨拶  
米山奨学金授与(謝 燕琴さん)  
表彰 / 米山功労者  
マルチプル 第7回 須賀原 和広 会員  
" 第3回 村井 勝 会員  
2022-23 年度 決算報告(2022-23 年度 松田 将裕 会計)  
委員会報告・幹事報告・その他  
会員卓話 / (竹内 大介 会員)

13時30分 閉会点鐘

会長挨拶

2023-24 年度 会長  
吉田 清二

「笑いの医学」～笑いで癌が治るか?～

皆さんこんにちは。  
昨日は第1班の炉辺会談がピリケン本店で、高木座長、滝本世話役のもと“私の心身健康法”のテーマで開かれました。大変楽しく有意義な炉辺会談でしたが、その際メンタルヘルスケアに笑いが大切だという意見が出ました。本日は少し時間がある様でしたから昨夜作成したパワーポイントを久方ぶりに使い、「笑いの医学」について、また、時折週刊誌等で話題になる～笑いで癌が治るか～についてもお話ししたいと思います。

「笑い」は我々の心を温かくし人々を繋げる力を持っているのは今日誰もが異論ない所だと思います。しかし笑いの医学効用はどうでしょうか？

私自身もこの「笑いの医学」に興味を持って調べ始めたのは20数年前、注射や薬で効かない難病疼痛や癌末期の痛みに安全で効果のある物は無いかを模索していた時期でした。「笑いの医学」の歴史

・ノーマンカズンズ(1915年生 USA ジャーナリスト 平和活動家(広島特別名誉市民))  
本人自身「強直性脊椎炎」(難病膠原病)であったと言わ

れているが自身の治療に入院病棟を抜け出しホテルで笑いの番組をみて痛み症状改善と血沈の改善みたと言う。笑いの医学の確立者と言われている。

・伊丹 仁朗(1937生 精神科医)  
笑った後NK細胞の活性化を確認。病棟に漫才師を呼んで難病患者の痛みの治療に効果を得たと言う。  
・高柳 和江(生年月日非公開、外科医、笑医塾長)  
福井へ講演に招待した事がある。“心とからだが変わる“笑医”の力”がキャッチフレーズでした。若くみえる。明るい。よく笑う。

これらの研究から笑いは、人間の脳内の免疫システム特にNK細胞を活性化させストレスホルモンの分泌を抑制する。また、脳内のエンドロフィンと言う幸福ホルモンを放出させ副交感優位になる事を科学的に証明された。

さて笑いと癌の関係ですが現時点では単体で癌を治す力があると言う科学的な証拠は残念ながら見当たりません。

しかし「笑い」の健康効果は  
①免疫力アップ、②不安痛みを軽減、③血行が良くなる、  
④自律神経のバランスが整う、⑤脳の活性化→9月はドイツの認知症医師アルツハイマーの月と呼ばれていますが、笑いは認知症予防にも良いと言われています。長寿の人は一般的に良く笑い明るい人が多い。口角を上げるだけでも体に好影響を与える効果があると言われています。副作用の心配もなくお金もかからない「笑い」を活用し健康をめざしましょう。

■ 会場：ザ・グランユアーズフクイ  
■ 福井ロータリークラブと合同例会(夜間)  
■ 登録受付：18時00分  
■ 開会点鐘：18時30分  
■ 閉会点鐘：20時00分

次回の例会 2023年9月28日(木)

2023年9月14日 第3551回

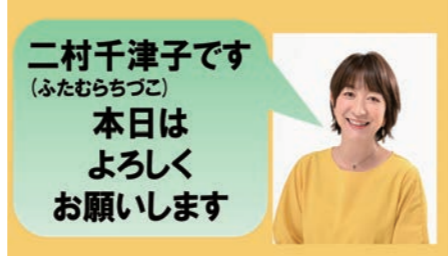
出席報告	● 現在会員	135名	例会修正出席率	8月24日		● メークアップ 寺本光宏(9/2 地区 2023-24年度 第2回 社会奉仕委員会)、清水盛伸(9/10 福井RAC)、9/13 炉辺会談 第1班 15名、9/14 炉辺会談 第6班 15名、9/15 炉辺会談 第2班 10名、9/7 理事会 14名 各 君
	● 出席者	79名		● メークアップ	28名	
	● 欠席者	45名		● 欠席者	24名	
	● 出席免除者欠席	11名		● 修正出席率	81.3%	
	● 今回例会出席率	63.7%				

ゲスト卓話

(株)ウエザーマップ 二村 千津子様(NHK 福井放送局 気象予報士)

演 題 「天気予報や気象キャスターにまつわる素朴な疑問にお答えします」

みなさまこんにちは。気象予報士の二村千津子と申します。プロフィール写真は、プロに撮っていただいた、わりと最近のものです！  
 本日の卓話は、天気予報や気象キャスターに関して視聴者の皆さんから受ける質問などを16個用意しました。会場の皆様からの質問にお答えする形で進めさせていただきます。



【気象予報士になったきっかけは？】

36才の時に予報士になりました。大学を卒業後、サービスして「ありがとう」と言われる仕事に就きたくてまずホテルマンとして就職しました。その後、夏の高校野球のスタンドリポートをやりたいという思いがきっかけで地方局の契約キャスターになりました。そして、「話す」と「サービス」を両立できる仕事を考えたときに気象予報士という資格にたどり着きました。「明日傘を持って行った方がいいよ」「洗濯物を早く取り込んだ方がいいよ」といった「おせっかいがやける」仕事が、まさに気象予報士でした。

【今年の冬は大雪になるの？】

「エルニーニョ現象」とその反対の「ラニーニャ現象」という言葉を聞いたことがあると思います。ラニーニャが発生すると、夏は猛暑、冬は大雪となりやすい傾向で、実際に福井で大雪となった2018年2月と2021年1月はラニーニャが発生していました。今年はエルニーニョが発生しています。エルニーニョの年は冷夏になりやすいのですが、今年はいろいろな要因で猛暑になりました。エルニーニョの年の北陸の冬は「暖冬で降雪量は少なめ」の傾向が多いです。今年も極端な大雪にならないだろうと思っていますが、局地的な大雪になったことがあるので油断はできません。

【福井に戻ってきてよかったことは？】

高校卒業までの生活では知ることが無かった「おいしい食」「お酒」「素晴らしい風景」そしてたくさん「伝統工芸品」の発見。東京や名古屋で生活したからこそ、福井に遊びに来る友人に自慢できることがたくさんあることに気づきました。そして、なんといっても「おかえり！」と迎えてくれた地元の友人や飲食店の方。「おかえり」という言葉を聞くと、本当に帰ってきてよかったなと感じます。

【気象予報士は何人？収入は？】

令和5年4月現在、全国の気象予報士は11,000人以上、福井県は54人で毎年少しずつ増えています。合格時最年少記録は11才で、最年長は77才です。11才の女の子は、私と同じく4回で合格されています。また最年長の方は今年合格しています。合格率は毎回5%前後で、私の時は4.1%でした。気象予報士には受験資格がないので誰でも受験できます。興味があればぜひ受けていただきたいと思います。そして気象予報士の報酬は「びんきり」。契約形態にもよりますし番組以外にも講演もあつたりするので一概には言えないところなんです。

【最近よく聞く「線状降水帯」という言葉は昔からあった？】

最近ニュースになってきましたが昔から「線状降水帯がもたらした豪雨」はありました。当時そういう言葉があれば、そういった発表がされていたと思います。極端な現象がより起こりやすくなっているため、少しでも皆さんに伝わりやすい、キャッチーでイメージしやすい言葉が使われるようになってきました。

【「夏から秋にカメムシが多いと大雪になる」というのはホント？】

よく聞くことわざです。検証している方がいれば、ぜひお話を伺いたいです。結び付けられる科学的根拠は現時点では難しいですね。観天望気と呼ばれ「ツバメが低く飛ぶと雨」「アマガエルが鳴くと雨」などもよくいわれます。動物の行動は、気温や気圧、湿度に敏感なので理にかなっているものもあると思います。



【地球の温暖化、福井の温暖化は進んでいるの？】

この100年で福井市の年平均気温は1.6度上昇しています。1時間に30ミリ以上の激しい雨の発生は1.4倍に。そして最深積雪は減ってきています。今後積極的に温暖化対策を行った場合は、2100年の年平均気温は現在(14.8度)より約1.4度上昇し、現在の岡山～広島(※)の気温くらいに。積極的に温暖化対策を行わなかった場合、約4.4度上昇し、鹿児島～屋久島くらい(※※)という試算もあります。そうすると生態系も、作れる作物も変わってくると思います。温暖化対策は重要だと思います。(※・※※あくまでも一例です)  
 本日は、貴重なお時間をいただきありがとうございました！  
 今回、紹介しきれなかったスライドが3分の2ほど残っていますので、いつでもお声がけください！

テレビ局によって予報が違うのはなぜ？	くもり時々雨とくもり一時雨の違いは？	降水確率0%でも雨が降るのはなぜ？	気象キャスターはどのくらい稼ぐの？
福井は温暖化しているの？	ことしの夏はなぜこんなに暑かったの？	週間予報ってあてになる？	気象予報士試験って難しい？
ことしの冬は大雪になるの？	雲を見たら天気がわかる？	大気の状態が不安定ってどういうこと？	ゲリラ雷雨って予想できないの？
避難情報が出たら本当に避難しなきゃダメ？	どうして気象予報士になったの？	天気のことわざってあてになるの？	福井に戻ってきてよかったことは？

第1回 炉辺会談 テーマ「私の心身健康法」

第1班	【開催日時】 2023年9月13日(水) 18:30～	【開催場所】 ビリケン本店
	【参加者】 (座長)高木 義秀(世話役)滝本 光男 吉田 清二、岩下 春幸、山野井 秀一、西澤 雄三、竹澤 文孝、長谷 美左子、城戸 利枝、石丸 敦士、中山 浩成、渡辺 崇嗣、初瀬川 達郎、上田 祐広、島田 康隆 計15名	

- ☆(ロータリー活動そのものが健康のもとになる)
  - ・身体・健康プラス精神の健康であることが理想だがヘルスケアは難しい。その意味でロータリーはよい。業種が違う会社のリーダー同士、悩みを分かち合うこと、健康に良い効果がある。
  - ・ロータリーで、いろんな人と話をする。会社・部下には言えないことが話せるのは、ストレスをためないのでよいことだと思っている。

- ☆(筋トレ、ゴルフなどスポーツによる健康)
  - ・加圧トレーニングは良い疲れをもたらす。君ならできる！イクメンコーチの激励がいやしになり、心の健康も得られる。
  - ・加圧トレーニングは、キツイが時短でできるし、時間を有効に使える。
  - ・ゴルフ(が健康法)。できるだけカートに乗らないことが重要だ。心配性はどうしたいらいいか、と思うが、(悩みは)いい方に行くためのプロセスと考えている。
  - ・ゴルフ。真剣に取り組んで、優勝して結果も出せた。心のトレーニングも役に立ったし、重要な要素だと思う。

- ☆(体力増進、食事管理による健康)
  - ・ラジオ体操を日課にしている。ダンベルもって体操したりもする。ラジオ体操はゴルフのスコアアップ、維持にもつながる。
  - ・ウォーキングなど、身体を鍛えることも大事。続けることが重要、それには気持ち、精神に余裕がないとできない、心身両面を鍛えること。
  - ・今日も10km走ってきた。9時に眠くなり、10時には床に就く、規則正しく、早寝早起き。食事では、ヨーグルト、シナモン、きな粉、グラノーラを入れて食べている。
  - ・マラソンは長生きの秘訣、身体を動かすことが健康につながる。
  - ・アーモンド「7つ食べる」、ポリフェノール(チョコレート効果)を健康のために。

- ☆(趣味や感情コントロールによる、心の健康)
  - ・おいしいものを食べることがよいこと。ゴルフに食事に、楽しくお金を使おう
  - ・喜怒哀楽の「怒る」ことを短めにすることを心掛けている。自分のためにも、相手のためにも。50歳を超えてわかるようになってきた。
  - ・後悔をしない、悩まないこと。笑うことがヒーリングにつながる。
  - ・楽しいことや、笑いを大事に。健康を意識して。
  - ・くよくよしないこと、自分にあった健康法が一番。
  - ・おいしいものを食べる。リラックスすること。
  - ・鮎の友釣り始めた。車に道具を積むところから楽しい。難しいが、良い人に教えてもらい(体得できて)楽しく、身体を動かしている、おいしくいただけることも健康的でよいと思っている。

