

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
02/01	木	丸亀RC	丸亀プラザビル5F	→	02/01	木	スペースランパー	18:30
02/08	木	丸亀RC	丸亀プラザビル5F	→	02/10	土	猪熊弦一郎現代美術館2Fミュージアムホール	13:30
02/22	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	02/03	土	高松国際ホテル	15:00
02/27	火	当クラブ	リーガホテルゼスト高松	→	02/27	火	多和 天体望遠鏡博物館	12:30

メイクアップ

- 1/23 理事会 長谷川君
- 1/23 坂出RC 大山君
- 1/24 ワールド大阪ロータリーEクラブ 野村君
- 1/27 eCLUB ONE 堀尾君
- 1/29 高松北RC 松村君、中平君

ニコニコBOX 創立第2398回例会 9件 計 15,000円 累計 985,000円

卓話をさせて頂きました。(篠原君)

今年の1月は無事終えられそうです。(尾崎君)

5月の50周年の御成功をお祈り申し上げます。(小豆島RC 葛西君)

早退お詫び。(片松君、北岡君、石濱君、半井君、上野君、高田君)

卓話「健康寿命を目指して一つながりを育み、格差社会を健康に生き抜くー」

前回はロコモとメタボのお話をしました。今回は心や生きがいなど精神面の観点からお話します。社会格差が、健康にも格差が生じています。グローバル化、IT化等の影響から経済格差に広がり、教育や学歴による格差が出てきます。そこから健康面で影響して、また将来に対しての希望が持てなくなる希望格差にまでなってしまいます。生きがいや幸福感はみんな持っています。血圧や薬でコントロールするだけでは、物質的には長生きは可能ですが、生きがいは生まれません。人と人との直接的なふれあいやりとりが重要です。つながりを大事にすることにより、心の健康すなわち健康寿命が実現します。

幸福ホルモンを分泌することが重要です。自分を大切にすること、人を大切にすることの2つの幸福ホルモンがあります。自分を幸せにするホルモン「セロトニン」と人を幸せにする「オキシトシン」です。

ボランティア活動が続けると、高血圧のリスクが40%減少したとの結果があります。情けはひとのためならず。人に情けをかけると人も幸せになるし、自分に返ってくることも医学的に認められています。ロータリーの基本精神、哲学にも合致します。男性にも「オキシトシン」が出ているはずですから、他の人を幸せにしてあげてください。

篠原 徹 君