



第 3464 回リモート例会（今年度 9 回）

例会場：無し

「ガバナー補佐訪問」国際ロータリー第 2760 地区西三河中分区 2022-23 年度

ガバナー補佐 澤田 文雄さん（豊田 RC）

前回の会長挨拶

先日 8 月 27 日の土曜日に「桜城橋ふき」に参加し、本日卓話を頂く宮川様にもお会いしてきました。ちょっと暑かったですが、とても幸せな時間でした。お子さんと親御さんなど 20 数名の方々が参加されましたが、たぶんこの活動に参加された方はみんな「幸せ」を感じてみえるのではないかと思います。今日は「桜城橋ふきと幸せ」ということで、「幸せに関する研究」をご紹介しますと思います。

10 万本の「健康にかかわる論文を読んだ」という鈴木祐氏は「最高の体調」という本の中で、人間を最も健康にするものは「自然」と「友人」だと言っています。まず「自然」ですが「自然との触れ合いにより確実に人体の副交感神経は活性化する（リラックス効果）」。

さらにクイーンズランド大学が 2016 年に行った研究では、「週に一回 30 分ほど自然の中にいれば、『うつ病』の場合は発症リスクが 37%軽減する。『高血圧』の場合は週に一回、30 分を超えたあたりから症状が改善していく。」とのことです。

さらにドイツのセバスチャン・シュワルツ博士は健康な 13 人の男女を森林公園に送り込み、3 泊 4 日、旧石器時代に近い暮らしをさせたところ、被験者の体重は 7.5%減り、内臓脂肪も 14.4%改善、糖尿病のリスク指標であるインスリン抵抗性は 57.8%改善したとのことです。

また、人間関係に関してはハーバード大学が行った 1939 年からはじまり約 80 年間 724 人を調査した「成人発達研究」ではその総括として「私たちの身体を健康にし、心を幸福にしてくれるのは「良い人間関係」です」と言っています。

また、幸福学の権威、前野隆司慶応大学教授は「ボランティアと運動も幸福に関係する」ことを紹介してみえて、アメリカで「25 歳以上の 2681 人を対象とした調査で。過去 12 か月間に『ボランティア活動をした人』は、1 年後、幸福度と人生の満足度、自尊心も高まった。」という研究があります。

さらに 1980 年以降に発表された運動と幸福についてのシステムティック・レビューによると、「週に 10 分の運動を行うと、幸福になる確率が大幅に上がる可能性がある。」としています。

「桜城橋ふき」はこれらの要素がすべて入っており、さらには子供達には郷土愛と親との触れ合い、共同体験もできるイベントであり、私はたいへん素晴らしいと感じました。宮川様のご努力に敬意を表し、今後も是非継続して行って頂きたいと思います。



新会員（牧野幸弘さん）

前回の卓話



【桜城橋ふき】 額田の森に思いをはせて

宮川洋一様 愛知県東三河建設事務所 道路整備課

何故桜城橋ふきを始めたのかを殿橋の歴史と共に興味深いお話が聞けました。

乙川の上流部、額田のヒノキ材でできた桜城橋の木床版を、乙川で汲んだ水で濡らした雑巾で拭く活動をされています。毎月第 4 土曜日の 17 時から開催しています。裸足になって木のぬくもりを感じながら幸せになれる瞬間です。雑巾 1 枚で参加できるイベントですので是非皆さんもご家族で参加してみたいはいかがでしょうか。

Weekly Report 【2022年9月7日】

[会長報告]

1. 本日よりご入会の牧野幸弘（まきのゆきひろ）さんのご紹介を推薦者の小原睦さんお願いいたします。
2. 9月は「基本的教育と識字率向上月間」及び「ロータリーの友」月間です。

[幹事報告]

1. 本日9月7日（水）例会後第3回リモート理事会をZOOM配信で開催しますので役員・理事の方はご出席をお願いいたします。
2. 次週9月14日（水）リモートにてガバナー補佐訪問例会です。終わり次第第3回リモートクラブアッセンブリーを開催しますので役員・理事・各委員長の方はご出席をお願いいたします。
3. 9月のロータリーレートは139円です。
4. 8月のニコニコ合計は7,412円、累計362,346円でした。ご協力ありがとうございました。

[委員会報告]

広報・公共イメージ向上委員会・・・「ロータリーの友9月号」案内（都築真琴委員）

9月21日（水）例会休会

9月28日（水）リモート例会 場所：無し

新入会員卓話

「自己紹介」株式会社トーエネック 岡崎支店長 二村 剛司さん

「自己紹介」株式会社三井住友銀行 岡崎法人営業部法人営業部長兼支店長 花木 康夫さん

岡崎ロータアクトクラブのご案内：9月22日（木）H-1グランプリ