



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

国際ロータリー第 2790 地区 第 8 グループ

創立 1957 年 3 月 23 日

# 銚子ロータリークラブ会報

第 3172 号 2022 年 6 月 29 日(水)発行

Rotary



例会場 銚子商工会館 5 階大会議室 (銚子市三軒町 19-4)

TEL0479-23-0750 FAX0479-25-8789

Email d2790@choshi-rotary.club HP <https://www.choshi-rotary.club>

◇第 65 代会長 石毛 充 ◇副会長 高瀬幸雄 ◇幹事 須永清彦

## 本日のプログラム

「会長幹事退任挨拶」

石毛 充会長・須永清彦幹事

## 前回例会報告 (6 月 22 日)

点 鐘: 石毛 充会長

ロータリーソング: それでこそロータリー

四つのテスト唱和

ビジター紹介:

銚子東 R C

会長 森 はるみ様

幹事 長谷川 弘様

ヤセ 騎士様 (卓話)



## 会長挨拶



皆さんこんにちは。今年度、例会は残すところ 2 回となりました。さて皆さん、最近笑っていますか。最近毎日ニュースで取り上げられているのは、ロシアのウクライナ侵略など不安定な世界情勢ばかりで悲しいことですね。1 日も早く世界中が平和な時代が来ますように。

今日は、皆さんもご存じと思いますが、笑いが心と身体の健康に良い効果をもたらすというお話です。笑いは、私達の身体の細胞が活性化し免疫

力がアップしたり、自律神経を整えたり、また顔の表情筋が鍛えられたりもして、美容効果もあるのです。私達は楽しいことがあると笑う、と考えがちですが、私達の脳には笑っていると楽しいのだと解釈する回路があるそうです。

皆さんもご存じの「つり橋効果」のお話をしましょう。つり橋を渡る時のドキドキ感が恋愛感情に似ているので脳が錯覚するために起きる現象です。案外、脳は身体や外の刺激に騙されやすいですね。

たとえば、毎朝の歯磨きで鏡に向かっていているときに、歯ブラシをくわえたまま笑顔を作ってみると、ちょっと楽しい気分で 1 日がスタートできるかもしれません。

結びに、今年度はコロナ禍で奉仕活動や会員皆さんとの親睦の場がなく残念な 1 年となりましたが、今日は皆さんと大いに笑い、笑顔溢れる時を過ごし、誇りある銚子ロータリークラブの一員として、今年度を締めくくりたいと思います。

## 幹事報告

1. RYLA セミナーご案内の再送  
…ガバナー事務所
1. 次年度地区関係負担金お振込みのお願い
2. 規定審議会地区内報告会ご案内  
…ガバナーエレクト事務所
3. 令和 4 年度千葉県ダメ。ゼッタイ普及運動及び国連支援募金運動の実施について  
…海匝保健所
4. 2022 年度定期総会資料送付及び会費納入のお願い  
…銚子市国際交流協会

2021-2022年度 シェカール・メータ R I 会長テーマ  
SERVE TO CHANGE LIVES  
奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2790 地区ガバナー 梶原 等 (千葉 R C)  
地区スローガン Love Other Spirit  
～繋ごう次世代へ 夢ある未来に向けて～

製作◇広報・会報委員会 多部田恵子 廣瀬修一 大岩將道 宮内秀章◇

## 会員の記念日

**お誕生日おめでとうございます！**

鈴木 達也会員 (6月12日)

結婚記念日 多部田恵子会員 (6月16日)

## ニコニコBOX

◇銚子東RC会長森はるみ様・幹事長谷川弘様  
一年間ありがとうございました。これからもよろしくお祈りいたします。

◇石毛 充会長

本日はようこそ銚子RCへおいで頂きました。  
どうぞよろしくお祈り致します。

◇寺内 忠正会員

日曜日、商工会議所ゴルフコンペにてハンデに  
めぐまれ3位になりました。スコア聞かないで  
ください。

## 卓 話

ヤセ騎士の「お笑いダイエット講座」

ヤセ 騎士(ナイト)様



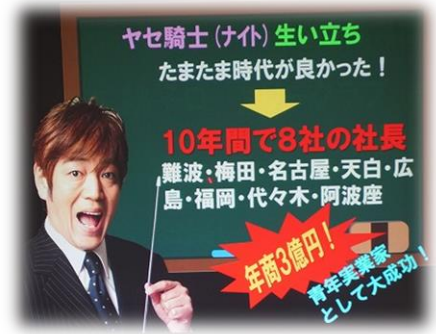
今年で芸歴17年目のお笑い芸人で、日本ダイエット健康協会認定のダイエットインストラクターの資格をもちております。ヤセ騎士(ナイト)と申します。

まずは、簡単なプロフィールです。青山学院大学を卒業後、(株)コニカミノルタに就職しサラリーマンを3年経験。その後、大阪で人材派遣会社を設立し、約10年間で計8社の会社を経営する青年実業家になるも、廃業、倒産。人間不信に陥り、本気で自殺を図り未遂に終わりました。

この時に自分は生かされたんだと思い、では、一度死んだと思って生まれ変わったら何になりたいかを真剣に考え、人を笑顔にしたい一心でお笑いの道に…。

2007年に吉本興業(大阪)に所属し舞台やテレビを中心に『魔界岩棲(マカロック)』という芸名でピン芸人として活動。2008年～2009年には、日本テレビ『エンタの神様』に出演。母の病気をきっかけに2010年に埼玉県の実家に戻ると同時

に吉本興業を辞める。その後は、大阪の井岡ボクシングジムでボクシングトレーナーとして減量やダイエット指導をしていた経験を活かし、2011年に日本ダイエット健康協会のダイエットインストラクターの資格を取得。



2012年に、ダイエットインストラクター芸人『ヤセ騎士(ヤセナイト)』の芸名で、オスカープロモーションのお笑いライブに約4年出演。『お笑い』『健康』『ダイエット』の3つを融合した、タメになって笑えるネタを展開。すると「面白くて笑えて健康知識も学べる!」との評判が口コミで広がり、市の公共施設、高齢者介護施設、企業、商工会、ロータリークラブ、ライオンズクラブ、高校、大学、専門学校等で『お笑い長生き健康講座』や『お笑いダイエット講座』を頻繁に開催。その他、様々なイベントの司会やお笑いライブ等、喋りの仕事のオファーが殺到!

2019年2月には1,200人の会場でミュージカルの主役にも抜擢され、2019年10月には大手生命保険会社のイベントに呼ばれ、2,000人満席の会場で大爆笑を取ったりと活躍中。

そこで今回の卓話は、「お笑いダイエット講座」お笑い芸人ならではのトークで、笑いながらダイエットや健康知識を学べる内容。

まずは、日本ダイエット健康協会が行っている民間資格人気ランキング1位の「ダイエット検定」の珍回答を紹介。実際の問題の間と珍回答で笑いが起こりました。そして、3大栄養素のお話。3大栄養素の中で太る順は、油の脂質が一番太ると思いきや、糖質→脂質→タンパク質の順番。そこでこれからは、食べ物の成分表示の内のカロリーの数字は見ずに、炭水化物が何グラム入ってるかだけを見て、そのグラム数を角砂糖【3g】で割るとその食べ物に砂糖が何個入ってるか分かる。メロンパンには約23個の砂糖が入っている。そう計算する癖をつけることで食べ物の選び方が食べるモノが変わり、ダイエットと健康に繋がる。

それからサウナと半身浴は痩せない!や、少しの工夫で痩せる方法として「太りにくい食べ順」を紹介。それは、インスリンの出にくい食べ方で、味噌汁→野菜→脂身→タンパク質→炭水化



物の順番。ここまではダイエットに関するネタで、最後は普段高齢者施設等で好評の「お笑い長生き健康講座」。長生きしている人には5つの共通点がある。それは、①食事は腹八分目 ②こまめに水分を摂る ③太陽の陽を浴びて良く散歩する ④奥さんがうるさい ⑤良く笑う この5つで長生きしている高齢者の事例を笑いを交えながら紹介しました。

最後の最後は日本人の平均寿命は84歳。その84年間で笑ってる時間はどのくらいでしょうか？という問題。答えはたったの22時間3分。それから、人は1回笑うと174秒寿命が延びると言われているので、最後に老人ホームで見つけた「面白画像集」で笑って寿命を延ばしましょう！ということで最後はそのネタで爆笑を取り、笑いが絶えない卓話でした。



**3大栄養素の  
中で太る順**

- ①糖質
- ②脂質
- ③タンパク質

**太りにくい食べ順は？**

ご飯 **5**      みそ汁 **1**      野菜 **2**      肉の脂身 **3**      目玉焼き **4**

**足は第2の心臓？**

足のむくみを取る食べ物

**ヤセ騎士の  
長生き健康  
講座！**

日本人の平均寿命は84歳です。その84年間で笑ってる時間の平均でどのくらいだと思いますか？  
たったの…  
**22時間3分**

人は1回**笑**うと…  
**174秒** (約3分間)  
**寿命**が延びると  
言われています。



例会終了後は、笑顔で(\*^▽^\*)記念写真

## 銚子東RC会長・幹事退任挨拶



### 【出席報告】

会員総数 38名 出席計算 34名  
出席 27名 欠席 7名  
出席率 79.41%

欠席者：五十嵐君・金島君・村田君・大里君  
吉原君・鈴木君・高橋宏明君

### 【M U】

6/22 両RC新旧正副会長幹事会  
淵岡君・石毛君・泉君  
佐藤君・須永君・高瀬君

6/24 フェアウエルパーティー 石毛君・須永君



6/25RYLA セミナー金島君



6/28 銚子東RC 石毛君・須永君

### 【ニコニコ】

ニコニコBOX	¥14,000	計	¥461,000
スモールコイン	¥—	計	¥44,523
米山BOX	¥3,050	計	¥45,080
希望の風	¥1,000	計	¥231,651

次週（7月6日）プログラム

2022-23年度 第一例会  
高瀬幸雄会長・淵岡彰介幹事 就任挨拶



お弁当：高浦（幕の内）

## The Four-Way Test

### 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

【私の一言】 常世田 祐一会員  
猫と人間の親密度は、犬のそれと比べ劣ると思われ、研究が進んでいないとのこと。猫は家につくといわれています。

うちの子は「マル ♂ 白黒」・「チャー ♀ キジトラ」。マルは、朝、私を起こすとき、「ωうみゃー」と鳴きながら、顔に鼻息をかけ餌をねだり、昼は「ωみゃ」とかわいい声でせがみます。チャーも「にゃ、にゃ」と鳴き続け、お尻ポンポンとブラッシングを要求。

確かに猫の欲求に基づく行動と思われませんが、マルは、私がパソコンをしているときは、膝に乗り撫でられ、「グルグル」を続け、風呂は、出待ちし、出るとスリスリ。夜は「早く寝ようよ」と私の後を追い回し、布団で一緒に就寝。毎日、癒されています。猫と人間の親密度研究が進むことを願います。

