

旭公民館だより

発行 令和7年6月
旭公民館
館長 伊吹 公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

第拾四回 旭寄席

6/15(日)

来場者210名



旭寄席実行委員会(会長＝佐藤幸男)主催による毎度おなじみの旭寄席が開催されました。

梅雨時であり雨を心配しましたが、時折晴れ間がのぞく蒸し暑い日となりました。常連さんをはじめ初めての方など大勢のお客様にお越しいただきありがとうございました。

いつもどおり恭瓶さんから始まり、話は鶴瓶師匠の師匠である笑福亭松鶴(六代目)の口癖「誰や」を題材に、迫力ある表情でおもしろおかしく話され、毎

度のことながら会場は、最後まで観客のみなさんの笑いの熱気に満ちあれていました。

桂三四郎さんは笑いについて、「まずは率先して笑う、おもしろくなくても笑う、周りに合わせて(協調性が大切)笑う、そうすると笑うからおもしろくなる」。続いての笑福亭学光さんは、「笑いは健康に良い、笑うことは大切、口角を上げるだけで免疫力が上がる」などと今回はプロの噺家さんも笑いについての効用を話されましたので、下段に「笑いの健康効果」を蛇足ながら掲載しました。みなさん大いに笑って健康ですごしましょう。

最後に、学光さんが紹介した素人なぞかけでは「おじいちゃん、おばちゃん」とかけて「ポケットに突っ込んでしばらくした1万円札」とときます。その心はどちらも「しわもあるけど、値打ちもある」でした。これには一同「う～ん」とうなずき、納得解な顔。

笑いの合間のひとこまでした。

次回もお楽しみに！

《笑いの健康効果》

【免疫力を改善する】

たくさん笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、免疫を正常に保ちやすくなります。

【痛みを緩和する】

笑うことで、脳内で働く神経伝達物質の一種であるβペプチドエンドルフィンが分泌され、気分の高揚や幸福感が得られます。また、強い鎮痛薬として知られる「モルヒネ」の数倍の鎮痛効果があります。

【メンタルを改善する】

笑いには、ストレスを軽減させ、不安と緊張を抑制する作用があります。

【記憶力・集中力をアップ】

笑うことで、脳内の記憶を司る器官である海馬が活性化され、記憶力や集中力のアップが期待できます。

【血圧を低下させる】

笑いにより副交感神経が活発になることで、ノルアドレナリンの放出が抑制されるため、血圧低下に作用します。

【血糖値を低下させる】

糖尿病患者さんを対象とした血糖値の変化を比較した研究では、笑った場合の方が血糖値が下がる結果となりました。

これにより「笑い」には血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

これらの効果により、笑いは心と体の健康に恩恵をもたらすと言われています。

(裏面へ)





広谷町防災研修会

町内の危険箇所をみんな
で歩いてみました

6/15(日)

参加者50名



危険箇所見て状況を確認する参加者



各ブロックの発表をおこなった全体会場

広谷町自主防災会（森俊夫会長）主催・広谷防災の会（横山謙治会長）協力による防災研修会が行われました。

今回は身近なエリアを実際に歩いて、災害時の危険を想像してみたり、対策（早期避難）を考えてみよう企画されました。

町内4つのブロックに分かれて、それぞれ自分たちが住む地域で実際に危険箇所を確認しながら、「避難所」まで歩いてみました。

参加者は小学生から高齢者まで幅広い年代が集まり、広谷町に住んでまだ日が浅い方も、地域のことを知っておきたいと参加されていました。

歩いてみてわかった危険箇所などを地図に落としながら地域を回ること1時間半、最後に広谷町コミュニティセンターで4つのブロックが集合し、それぞれの危険箇所を発表することで、参加者全員が情報の共有を図ることができました。

また、防災倉庫の見学も行い、段ボールベッドやパーティションなどが備えられていることがわかり、参加者からは「今回は色々と参考になることが多く、大変良かった」などの感想も聞かれ、広谷防災の会の方も「今後も研修会を継続してやっていきたい」と述べられました。

朝の9時から開始した研修会もあっという間にお昼となり、屋外の行事ということもあり空模様が気がかりでしたが、町内会の役員さんも無事終えることができ、安堵の表情を浮かべておられました。

旭小学校トランペット鼓隊

パレード部門“優勝”

絶対府中がいい

～備後国府まつり～6/7(土)



元氣よくスタートする旭小学校トランペット鼓隊

旭小学校トランペット鼓隊26名が、今年から6月開催に変更となった「備後国府まつり」のパレード・おどりカーニバルへ参加されました。

終わった後「まあまあかな」「ちょっと間違えた」などの声が聞こえてきましたが、トラ鼓の指導者の採点は90点、日頃の練習の成果を発揮することができたようで、最後はみんな満足そうな笑顔でした。

