

8月第一例会は2ゾーンの4クラブ合同での「薄暮例会」として、ウェスティン都ホテル京都で開催されました。

定刻通り、京都東LCの幹事L中西の開会宣言で、京都みやこLC会長L渡辺の開会ゴングで例会が始まりました。国歌君が代を斉唱、ライオンズクラブの歌を合唱した後、会長挨拶は京都東LC.L知原がされました。

幹事並びに委員会報告、ファイン・ドネーションの発表は次の例会誌に替えるとの事で、京都うずら野LC会長L田村の開会ゴングで、一旦閉会をし、次に「免疫力UPで若返り、認知症予防」ということで、笑顔士・木村恭子氏を講師に迎えての講演が始まりました。

笑顔（笑い）には、鎮痛作用（βエンドルフィン）、免疫力を高める作用（NK細胞）、やる気を起こさせる（ドーパミン）、リラックスさせる（セロトニン）、脳の活性など、様々な嬉しい効果をもたらす。。との事で皆でニコニコ体操というエクササイズを、割り箸を使ったり、音楽に合わせてたりして行いました。

「ハッ、ハッ、ハッ」と声と息を吐き出す体操などもあり、顔の筋肉を使った感じがとてもあり、講演は大いに盛り上がりました。

その後、第二部の合同懇親会へと移りました。京都東LC計画委員長L北村が司会をされ、開会挨拶は京都日吉ヶ丘LC会長L守安がされ、先ほどのエクササイズは顔の筋肉を使い、アンチエイジング効果が期待出来るものだと医師の観点から話されました。

乾杯は2R2Zゾーン・チェアパーソンL高橋がされ、楽しい会食が始まりました。

食事後半に差し掛かったところで「交流タイム」ということで「コンセンサスゲーム」が行われました。各テーブル毎にチームとなり、『遭難した砂漠で必要とするアイテムは?』という題で、グループで話し合い、コンセンサス（合意）し、意思決定することで、よりよい解答に近づく。。というものでしたが、今回は「おもしろい、インパクトのあった解答のグループに賞品が授与される」ということでした。

アイテムは水、鏡、拳銃、磁石、ウォッカなど色々ありましたが、ゾーン・チェアパーソンL高橋の解答が面白く、L高橋のテーブルに賞品が手渡され、交流タイムが終わりました。

ライオンズローアの発声は京都うずら野LC会長L田村で、初めてのローアであり、笑顔の講演も聴いた後ということで、「ウォー！」という発声を「(あの頃は)ハッ！」でお願いしますと、笑いを誘ってのライオンズローアとなりました。閉会の挨拶は京都みやこLC会長L渡辺がされ、皆でまた会う日までを合唱し、4クラブ合同の薄暮例会は盛会にて終了となりました。

記事・写真/PR・IT副委員長L葭田道子

