



第2901回 例 会 (R 4 . 1 2 . 1 3 火 雨 ☂)

点 鐘 原 正男会長
R . S 我等の生業 四つのテスト
幹事報告 安田 一生幹事

※近隣クラブはコロナ禍により、ほぼメーキャップ受付を
されておりません

☆クラブ戦略委員会のご案内

日時：2023年1月24日(火) 例会終了後 13：40～
※対象の方に本日ご案内配布

☆次例会のご案内

次例会 12月20日(火)は今年最後の例会。
コロナ下にてなかなか友愛の日が行えずにいましたが、次
例会は友愛の日として「ハーフブツフェ」を行います。以
前の様にはいきませんが少しでも皆様にお楽しみいただ
ければと思いますので、どうぞご出席下さい。

出席報告 (保浦博志委員)

出席率 100% 会員 50名 (*出席率は紙面での報告のみ)

ニコボックス (保浦博志委員)

原 正男君 皆様、師走を迎え何かと気ぜわしい毎日
を送られているかと思いますが、寒さが
厳しさを増しておりますので、体調を崩
されませんようにお気をつけ下さい。
小川宏嗣さん、本日の卓話楽しみにして
います！

(同文にて) 山田直廣君 安田一生君 鈴木一成君
伊藤 隆君 60周年記念誌完成致しました。記念誌委
員長 保浦さんには大変お世話様になり
ました。皆さんのご協力にも感謝して。
又、小川先生の卓話を楽しみに。

福富孝弘君 小川宏嗣さんの卓話を拝聴できることを
喜んで！楽しみにしています。宜しくお
願い致します。

(同文にて) 日比野良太郎君 保浦博志君 井川光雄君
稲垣圭次君 板津英基君 加藤浩一君
兒玉寿君 近藤斉宏君 近藤俊也君
真野健二君 松平實胤君 松山基邦君
中村大輔君 丹羽敬昇君 小川誠君
小川征一君 大原隆一君 岡田雅隆君
奥村正幸君 大島匡博君 千田光範君
朱宮新治君 住野龍之介君 田中進一郎君
谷定貴之君 山根雄司君 安田新平君

=創立 60 周年記念誌について=

(創立 60 周年記念実行委員会 保浦博志 記念誌委員長)
21-22 年度 創立 60 周年記念誌が出来上がりました
ので、本日配布いたします。

祝 福 (真野健二委員長)

おめでとうございます！！

会員誕生日	板津 英基君	12月18日
会員誕生日	高橋 秀治君	12月18日



☆☆ お誕生日おめでとうございます！ ☆☆

=新年家族例会のご案内=

日時：2023年1月7日(土) (*10日(火)例会変更分)
例会 18：00～／新年家族会 18：30～20：30
場所：名鉄小牧ホテル 3 階
家族登録料：5,000 円
アトラクション：マグロの解体・提供
※皆さんのご出席を宜しくお願い致します

会 長 挨拶 (原 正男会長)

皆さんこんにちは。

まず訃報のお知らせです。

今月 7 日に私達の大先輩、谷津義雄さんがご逝去さ
れました。葬儀、告別式は家族葬で執り行われ、後
にお別れの会をされるそうです。心よりお悔やみ申し上
げます。

少し前の会長挨拶で「アンガーマネジメント」怒
りの感情のコントロールについてお話をしました。本
日は、その反対の「笑う」というテーマでお話を致し
ます。

身体の一部を使い「笑う」と重ねる言葉があります。

- ・腹をかかえて笑う
- ・目だけが笑っている
- ・歩き疲れて膝が笑う

ことわざにも

- ・一円を笑うものは一円に泣く
- ・来年の話をすると鬼が笑う



あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。諸説ありますが、人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。

“笑い”が発端となって作られた”善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

ただ、免疫力が強ければよいものではありません。リウマチや膠原病など自己免疫疾患と呼ばれる病気は、免疫システムが体に悪い影響のある物質だけでなく自分自身の体まで攻撃することで引き起こされます。実験を行ったところ、“笑い”にはこうした免疫システム全体のバランスを整える効果があることも明らかとなりました。つまり大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がるのです。

また、笑うと免疫力が高まるだけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果をもたらすことがわかっています。

（１）脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

（２）血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

（３）自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

（４）筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば”内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

（５）幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。

しかし、いくら体に良いからといっても、意識して笑うのはなかなか難しいもの。テレビのお笑い番組やコメディ映画を観るのも、限りがあります。

“笑える毎日”のコツは、日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人に話し、一緒に楽しむこと。

そのためには常に”笑い”のネタ探しが必要なので、胸の内の不安や心配ごとより外の世界へと注意が向いてきます。やがて人を笑わせることに快感まで覚えるようになれば、前向きな気持ち、喜びがさらに健康にプラス効果をもたらすでしょう。中でも自分や身内の失敗談、短所などは笑い話になりやすく、なにか失敗したりや嫌なことがあっても、「これは使える」と思えばいつまでもくよくよと考えなくなります。意識して周りの出来事を観察すれば、日常生活や仕事の中にも意外なほどネタはたくさん見つかるものです。

☆小川 宏嗣 君



会員卓話ということで今から時間を許す限りお話させていただきます。実は演題は何も考えていません、時間の許す限り、今から思いつくまま、お話させていただきます。

私は入会順でいくと上から数えて 4 番目位になっております。歳をとっちゃいました。私を腰の曲がった見るも哀れな老人と見ておられると思いますが、実は若いころ背は 166cm 位ありました。今は 11cm 位低くなっております。これは不摂生と暴飲暴食の結果だと僕は思っております。背は低くなるわ、腰は曲がるわという状況です。

新入会員が沢山おられますので最初に自己紹介します。私は弁護士であります。来年弁護士歴 50 年になります。弁護士としてやることはほぼ全部やってきました。日本弁護士連合会副会長、名古屋弁護士会会長、名古屋大学の教授もやりましたし、日本ガイシの社外取締役、愛知県の委員も公害審査会委員長、選挙管理委員会の委員長、地方労働委員会の委員などやってきました。弁護士として多分やれることは全部やったんじゃないかと思います。

今こうやって振り返ってみると、さっきお話した暴飲暴食が一つの支えてなっていたと思います。人より早く多く暴飲暴食をして凄いいタイタリティとガッツで全てのことに立ち向かってきました。

振り返ってみますと、人間は節目節目があります。その分岐点で、私が選んだ分岐点が、全て私の追い風というかプラスに作用したことが大きいと思いますが、選んだ選択肢がすべてプラスになるように人一倍のガッツで努力したということが大きいと思います。

私が最初に皆様にお話ししたいことは、とにかく与えられたチャンスは全部受ける、絶対受ける、私が大学の教授やら社外取締役、弁護士会の会長など、全部一緒に話が来たんですね。最初は自信はありませんでした。けれども、回ってきたお鉢は受けなきゃ自分の信念に反すると思いまして全部受けました。滞りなくやりとげました。それをやり遂げるためには付き合いでよく呑むし、よく出歩く、いろいろと楽しく努力した結果が今のような状況になっているのです。私が若い会員の皆さんに言いたのは、回ってきたお鉢は、絶対受けましょう。自分にとって重いと思っても受けま

しょう。常にトライです。失敗したって良いじゃないですか、すべての経験が人生の年輪になります。若い会員の皆さん、自分には重いと思う事でもちゃんと受けて自分なりに努力して頂きたいと思います。これがまず1点です。

もう一つは今こういう腰の状況ですが、実は私には趣味とか一杯ありまして、釣りもですね、鮎の友釣りから始まりその他に溪流釣りもしました、船で鯛釣りにも何回も行きました。アジサバの乗合船、キスの投げ釣り、30年近くの間にとあらゆる釣りをしました。それからスポーツはテニスを中心に冬はスキー、水泳もやっていました。水泳は今もやっていますが、やれることは何でもやってみようというのが僕の生き方でありました。テニスは一番良い時は市民大会で3位になったことがあります、ゴルフは器用さだけでやったために全然上達もしておりませんが、それでもホールインワンもしましたし、今でもウォーキングをかねて楽しむ程度にはやっています。

二つ目の話はですね、趣味は皆持った方が良いと思います。今からでも絶対遅くないから、持って頂いた方が良いと思います。一番簡単な趣味と言うと野山の散策です。私は犬山駅の近くに住んでおりますが、日曜日の午後、運動を兼ねて犬山駅から歩き始め、大平林道を上がり、東海自然歩道を鳩吹山まで山の尾根を歩き可児川の駅まで行き電車で帰ってくるコースで何年も続けて山の散策もやりました。皆さんその気になればすぐに出来ます。行ったら行っただ、春先になると新芽が奇麗です。野鳥がいっぱいおります。花も咲きます。蕨やタラも出ますしね、本当に四季折々の楽しみが体験できます。山の散策は仲間がいなくても一人でできますのでお勧めします。皆さん是非色々な趣味を持って頂きたい。何でもこういうことを言うのかというと、歳を取った今になってみると、歳には勝てない。本当に歳に勝てません。ですからやれるうちにやった方が良いでしょう。若いうちにやった方が良いでしょう。やれるうちに自分の趣味としてそれが健康に繋がるとして是非やって頂きたいと思います。

次にロータリーとの関係の話をします。入会については小川征一さんに随分お世話になりました。実は私が38歳の時、お袋が10月6日に亡くなり10月30日に親父が亡くなりまして、2つ葬式を連続で出しました。その時に小川征一さんに随分お世話になりまして、小川征一さんの勧めで犬山ロータリークラブに入会しました。それ以降小川征一さんとは家族付き合いを随分していただきました。YAMAHA リゾートにまだ子供が幼稚園か小学校位の時でしたが家族で何回も行きました。このようにして犬山ロータリーにはどっぷり漬かりました。もう一つどっぷり漬かった原因は、入会した年の1984年にアジア地域大会がフィリピンのマニラでありまして、新入会員の私は当然行かせられました。マニラのアジア大会の後、草屯へ回ったんですが、マニラから台北の桃園空港への飛行機の中で凄い食中毒になりました。腸チフスだったかもしれません。この食中毒事件を知っているのは多分小川征一さんと私だけだと思います。参加された他の会員は皆さんす

で亡くなりました。どの位酷かったかというと、マニラから台北行くまでの飛行機の中で食中毒の中毒症状が出ました。すぐにトイレに行きたくなるのですが昼食時には何人もトイレに並んでいます。その人たちの前に用を足すため、伊藤土建の伊藤喜久さんがトイレで立っていてくれて、私が行くとすぐ入れるよう彼がトイレ番をしてくれました。本当に皆に迷惑を掛けました。魚錠の伊藤さんの親父さんにも心配をお掛けしました。台北の検疫でチフスで引掛かったら皆が帰れなくなるがどうするだという話も出ました。そのため、台北での診察を避けて台中までタクシーを飛ばし、台中の病院で点滴を受けて症状は軽減し、無事に帰ることができました。新入早々随分皆にお世話になり、ロータリーの皆さんには借りが一杯できました。その後ロータリーにはどっぷり漬かって現在に至っております。40年思い返しますと何が楽しかったのかというと、一つには私が入会した時には笹の会という飲み会がありまして、毎月呑み会や旅行会をやっておりました。そのほかに大島さんのお父さんが中心になっていた楽修会という集まりがありまして、北海道へ毎年初夏にゴルフに行っておりました。2泊3日で。当時インバウンドはありませんでしたので食べるものは食べ放題、ゴルフもやり放題、そういうことを随分経験しました。それからスキーも井川光雄さん、田中進一郎さん、退会した野倉さんで毎年行きました。乗鞍高原スキー場へ行った時には酷い転倒で靭帯を切断してしまいましたが、それでも滑って降りてきたということもあります。ゴルフも色々と楽しくやらせてもらいました。記憶に残っているのはそういう楽しみのことが多いのです。会長をやった時に何やったか思い出そうと思えば思い出せますが、ロータリーとして記憶に残っているのはこういう楽しみのことが多いのです。

そこでもう一つ言いたいことは、若い会員の皆様も折角ロータリー入った以上、派閥みたいになってはいけませんが、仲間を誘って色んな事にトライされた方が良いと思います。例会は例会で意義があると思いますし、例会には色々な職業の方おられますから、これはこれで大切だと思いますが、こうやって振り返ってみますとやっぱり楽しいことの記憶が鮮明に残っております。今の若い会員の皆さんがどのようにやっておられるか分かりませんが、同じ時間を使うんですから是非楽しくやることを模索して頂きたいと思います。人生はですね、本に例えれば1年1ページとして私は77ページの本になっているんですけども、1歳2歳は赤ちゃんで何も無い、真っ白な状態だと思いますが、ずっとめくっていきますとね、非常に賑やかな盛り沢山のページの1年が出てくると思います。そういうことを思うと、さっきの繰り返しになりますが、色々と転機になりますが、つまりどっちに向かうか、そういう転機になった時とか、それで非常に苦しくもがいた時だとかですね、そういう時はですね非常に綺麗なカラーな1ページになっております。実は司法試験委員もやっておりますが、今の司法試験とは違い、大変な試験でしたので、試験委員の打診を受けた時は私にできるかなと非常に迷いました。これもトラ

イしてやり遂げました。採点やら何やらの2か月以上使ったんですかね、僅か20万円位の報酬だったんですが、その苦労は私にとって綺麗な1ページになっております。先程お話した会長など要職が重なった時は非常に綺麗な1ページになっております。人生色々なページを積み重ねていきますが、最初にお話ししたように苦労してやっただけ綺麗なページになって残っていきます。ですから皆様もぜひトライして努力して頂きたいと思います。また、楽しくやって頂きたいと思いますし、趣味は沢山持って頂きたいと思います。

まだ時間あるようですから、弁護士の話をしします。

最近ですね、弁護士の業界も随分変わってきてまして、司法改革で法科大学院が出来て司法試験も随分簡単になってしまいました。司法を目指す希望者も減ってしまい、もし皆様の子供さんが法曹の方に向かわせたいと思ったら、今はチャンスです。法科大学院まで行かせて司法試験を受けさせたら3割から4割通ります。私の時は100人に1人か2人かという時代でしたから随分簡単になりました。その代わり、弁護士間に非常に能力差が出ていると思います。月とスッポン位の力の差があると言っても過言でないように思います。ルーティーンな仕事であつたら、弁護士であればその程度の能力はありますので誰でも出来ます。ネットで大きく宣伝しているところはルーティーンな仕事を数こなすわけです。これはこれで司法へのアクセスし易くなり良いことと思いますが、難しい事件の処理はとても無理だと思います。昔の僕らの頃の司法試験に受かっていた連中は、不器用な奴だなとか頭悪いなとか思っても他では凄い優秀な能力を持っていました。そういう時代だったらどの弁護士に頼んでも能力がありますのでそこそここのところへ行っただんですが、今は随分差があると思います。そういうところからもう一つは宣伝を大々的に行っている事務所は事件処理をビジネス化しておりまして、信頼関係も無い一見のお客が多いので結果がどうなろうとあまり気にしないように思われます。

何か法律問題を抱えた時には、弁護士を選ばなきゃいけない時代、ネット等アクセスし易いところの弁護士事務所はさあどうかなと。そんな感じがしないでもありません。弁護士はとにかく選ぶ時代になったということのを頭の片隅に置いておいて頂きたいと思います。

もう少し時間があるようですのでついで一般的な仕事の話、一番基本的な話を一つだけさせていただきます。よく契約書を作って欲しいという話があります。契約書を作るのは弁護士にとって簡単に思われるかもしれませんが、それほど簡単ではありません。まず契約のもとになる事実関係を把握しなければなりません。事実関係が把握していないとどの点が重要でどの点が重要でないかということが分からないですよ。キチンとした説明を求めることから始めなければなりません。契約書を作るというのは、契約をする当事者がつまり当事者が何を約束したのか、これを後に残すために契約書というのを作るわけですから、契約内容が最終的に揉める可能性のあることは契約の中に明確に盛り込まなければなりません。覚えておいて欲しい一番基本

は、約束は大人がした約束は皆約束、皆守らないといきません。ただ口約束でも約束です。守らなければなりません。口約束は水掛け論になってしまいますので、契約書は後から水掛け論にならないように作るものです。形式は問いません。Q&Aの形で良いんですよ。クエッション、こういう場合どうしますか。アンサー、こうします。クエッション、こういう修正の場合いくらになりますか、アンサー、いくらになります等、箇条的にQ&Aの形で書いて、表題は覚書でも何でも良いんですけども、それに日付をつけて両方がサインすれば立派な契約書になるわけです。要は何を契約書の中に盛り込んでどうしておきたいのかをキチンと精査してそれを盛り込む。これが大切です。何にも契約書というような仰々しい形式にとらわれる必要はありません。頭に入れておいて頂きたいと思います。付言しますと、ネットで交わしたやり取りも証拠として残ります、FAXで流し合ったのも証拠として残りますから合意内容を証明する大きな材料になりますから、頭に入れておいて下さい。

まだ時間がありますので最後の一言。紛いは無い方が良いです。紛争は何事も無い方が良い。皆話し合いで片づけた方が良い。揉めん方が良いと思います。弁護士経験での実感です。特に揉めないで話し合いで解決しなければいけないのは次3つです。拗れて感情移入して何ともならないのは、相続と離婚と境界争いです。これらは感情移入して揉めると小さな事件でも大きなことになってしまいます。これは揉めないようにぜひ話し合いで解決して欲しい。昨今相続問題は金になるものですから弁護士も税理士も司法書士も取り扱い事件が増えております。相続財産をパイに例えると相続のパイは決まっております。それを争ったら費用と時間が掛かり、費用がかかった分パイが小さくなってしまいます。揉めないで揉めたときにかかる費用で小さな分だけ譲れば解決するケースは結構あります。相続はパイをどう切るかだけなんですから。離婚もですね、夫婦は勝手に好きになって結婚しておいて、勝手に嫌になったからと言って、夫婦のことは2人で話し合いで解決すべきと思います。夫婦のことは夫婦しか分からない。性格の不一致で離婚したい。そんなケースで弁護士へ相談来ると。そんなことは本人同士で話し合って解決したらよいと思っております。今までに優に3,000件を超える相談を受けました。相談を受けたときは事件化することがないように話し合いで解決するように指導しております。それから境界争いですね。幅30cm、奥行が20m、坪数3坪とか4坪の争い。坪単価10万円。30万円のことで境界争いはやめたほうが良い。測量費用、裁判費用が土地の価格の何倍もかかる。常識的に考えればやめたほうが良いのは明らかです。双方譲って真ん中に境界を定めるのもよい。ところが揉めると大変なんです。昔ここに石があった。掘り返したら出て来るんじゃないか。木があったところに根っこがあるんじゃないか。そんなことやったって仕方がない。お隣同士は日ごろから出来るだけ仲良くして、話し合いで円満に解決することが大切です。そういうことで境界争いは止めた方が良いでしょう。

以上です。



ご 報 告

○第12期2760地区RLI会長エレクト研修パートⅡ

11月27日(日)名鉄グランドホテルにおいて第12期2760地区RLI会長エレクト研修パートⅡが開催され、稲垣会長エレクトが出席いたしました。

○米山奨学生学友合同忘年会

12月10日(土)ホテルメルパルク名古屋において米山奨学生学友合同忘年会が開催され、米山奨学生 黄夢婷さん、安田幹事、梅田米山記念奨学会・青少年奉仕委員長が出席いたしました。

