

ASADA 通信

Vol.
67

2017年10月

今月のテーマ

想いをのせて **感謝** ありがとう

1 必見！**笑い**の健康効果を
解明！！

2 65歳を過ぎても**脳機能は
20代**。何をすれば良い？！

3 **デヴィ・スカルノ 夫人と
お逢いして！**

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り残暑もおさまり、
だいぶ涼くなりました。暑い暑いと言っていたのは
ついこの間のこと、**山々は足早に紅葉し始めています**。
世の中は「**モリ、カケ**」えっ？それって蕎麦屋のこと？？
いいえ、安倍首相との深い関係のことです。一気に視線を
変える戦略で衆議院選挙に持ち込んでしまいました。
ちなみに日本で**選挙が行われたのは1890年、明治23年**の
こと。この時は**25歳以上の男性だけ**であり、**国税を25円**
(当時は大金)以上納めている人だけでした。**全人口の、
なんと僅か1.1%に過ぎなかったのです**。現在は**満18歳以上
の男女全員の国民に与えられた権利です**。
この、日本の**将来を担う子どもたちが希望をもって生きられる**
国造りをして欲しいと願います。

ASADAセミナー のご報告

9月17日(日)に**第28回ASADAセミナー**を、「4.5周年記念セミナー」として
「**落語とコンサート**」を行いました。なんとこの日は**非常に勢力の強い台風18号が日本列島直撃の日**。
勢力は一向に衰えず、セミナーを開催するかどうか当日の朝まで決めかねていましたが、「**やる**」と**決断し**
ボランティアで遠方から来てくださる**16名**の方々と**出演者4名**の方々に朝一でメールをしたのですが、一方
で**観に来てくださる人は何人**いるのだろうか？もしかしたら**数人？**と**とてもミステリアスでした...**
しかし予想外！なんと受付時間よりも30分早くから行列です。**ホールはほぼ満席！！笑いと感動の1日
でした。**参加者やスタッフ全員に感謝です。心を込めてありがとうございました！

2017年10月

簡単にふちの閉じたサンドパンが作れると話題の「**サンドでパンだ**」を1名様にプレゼント！

ホームページ

プレゼント

情報！

オフィスASADAのホームページでは、**毎月プレゼントが変わる抽選プ
レゼント**企画を実施中です。当選された方も何度でも応募できます。
皆様へ感謝の気持ちを込めてプレゼントさせていただきます。
是非ご応募ください。お待ちしております！！

オフィスASADA

検索



お客様サポートNo.1！ 信頼と実績で皆様に愛されて30年！
相続診断士・公的保険アドバイザーの生命保険代理店

オフィス **ASADA** 代表 麻田 春江

住所 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-Mail officeasada_h@ybb.ne.jp
TEL 0297-72-2401 FAX 0297-72-6217 URL http://officeasada.com



1 笑いの健康効果 笑いましょう



「わろてんか」

1961年に開始されたNHKの朝ドラの97作品目です。今回は吉本興業創業者・吉本せいモデル！素人同然の若夫婦が大阪から日本中の人を笑わせるための大冒険！第二次世界大戦前、戦中、戦後を生きた女性が笑いを広めようとした生き方が見どころになりそうです。笑いが必要な時代だったことでしょう。それは現代でも通じます。

「笑い」



古代ギリシアの哲学者アリストテレスは「**笑いは人間に与えられた特権**」と言ったが、イギリスの地質学者、生物学者ダーウィンは「**霊長類も笑う**」と反論した。サルやチンパンジーなどが笑うかどうかは大変興味深い**がヒトは必ず笑う**。子供は1日に300～400回。大人は10～20回笑うと言われている。しかし、高齢者やある種の患者さんは一日中ほとんど笑わない人がいる。日本では、漫才や落語などの話芸が笑いの文化として根付いている。これらは日本独特のもので、戦国時代の御伽衆の語るこっけい話が起源となっている。

米国ウェイン州立大学では1952年、**今から65年前**に当時プロ野球選手になった230人を対象に「**笑いの寿命への影響**」に関する研究が行われた。よく笑う人は79.9歳、作り笑いする人は74.9歳、笑わない人は72.9歳となった。**よく笑う人は最も寿命が延びた**が、作り笑いでも効果があることが証明された。**更に脳神経や循環器系が活発になる**という科学的データも出ている。声を出して笑えば更に効果的である。自発的な笑いが減ってくる高齢者。**特に男性は、日常生活の中で作り笑いやコメディ番組を見るなどの「笑う努力」を健康上、心掛ける**と良いと思います。

今や**100歳時代**と言われている世の中です。**生き抜く術**の一つとして取り入れてみましょう！！

2 笑いの健康効果 不安・痛みの軽減

ハーバード大学医学部のジョージバリアント教授は、「**ユーモアは人間の持つ能力の中で最も素晴らしい防御力のひとつである**」と述べている。**ユダヤ人の心理学者、ビクトール・ فرانクは自著「夜と露」の中でその実例を示した**。「夜と露」は、第二次世界大戦中のナチス収容所での過酷な体験に基づき書かれた書である。いつ死を迎えるか分からない恐怖と不安な毎日の中で、フランクは仲間と一緒に**一日に一度は必ずジョークを言い笑うことを約束**する。虐待や恐怖によって精神的に追い詰められて亡くなっていく人が多い中、フランクは**ジョークによって不安を取り払い、奇跡的に生き延びた**のでした。現在がん罹患する人が多い世の中です。たとえステージ1であっても「死」の恐怖で寿命を縮める人がいる反面、ステージ4と言われた人が長く生きている事も事実です。ステージ4の厳しい状況の中、**自分の使命や責任の自覚、そして前向きな物事の捉え方が大きく作用**していると思います。

マイナス思考からプラス思考へチェンジ！！



3 笑いの健康効果 免疫・脳への影響

伊勢地方では多くの「**笑門**」と書かれたお札のついた「しめ縄」を年中玄関に飾っている。京都の祇園も同様の風習がある。これがあると疫病が退散するという神話の時代から、笑いが疫病予防に役立つ話である。

実際に**がん、糖尿病などの患者さんを対象に被験者として漫才や落語を聞いてもらい、大いに笑った後の免疫力を測定**すると、免疫細胞のNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が

増えている研究結果が出ている。笑いが免疫力を上げ、感染症やがんの発症予防に良いということです。NK細胞は自然免疫の主役となる細胞である。出生時にはほとんど無いが、成人になるにつれて数が増える。しかし、その活性は加齢やストレスなどによって、あっという間に低下する**感受性の強い細胞**である。笑いが「**アトピー性皮膚炎患者」「リウマチ関節炎患者」「認知機能の低下していた人**」にも効果が出ている。



65歳を過ぎても脳機能は20代、何をすれば良い？！

一生好調に回転してくれる脳があったら、どんなにいいでしょう。そうなるには、どうしたら良いのでしょうか？マサチューセッツ総合病院の科学者のチームが、この疑問の答えを見つけるべく65歳以上でも脳の機能は20代と同じレベルという「スーパーエイジャー」17人の研究をした。この人たちの脳は、分かり易く表現すると「強い感情」と結びついていることが分かってきたのです。この感情中枢をどうすれば活性化させられるのか？答えを一言で言うと、「難しいことをしてください！」。大いにフラストレーションを感じるまで自分に挑戦し続けることです。そしてそのフラストレーションに屈する事なく頑張り通して、多くのことに挑戦することです。自分の目標を達成するか否かでなく、自分の限界を少し超えるように無理することが大切なのです。不思議なことに、その越えるべき限界は精神的な限界でも、肉体的な限界でもどちらでも構わないのです。がんばってやってみませんか！
〇〇歳らしくとか〇〇歳だからなんて、固定観念に縛られている事が脳を老化させているのです。幾つになっても脳は20代！…青春時代はエンドレス！！……



デヴィ・スカルノ夫人とお逢いして！

2017年10月6日、私の所属する「銀座ライオンズクラブのチャーターナイト」にゲストとしてデヴィ夫人が登場し、スピーチをしてくださいました。そしてメンバーと一緒に会食をしました。
スピーチから夫人の生き方、揺るぎない強い精神に大変共鳴しましたので皆様にお伝えします。テレビで拝見している通り、「とってもお綺麗！」でした。日本人でただ一人、外国の国家元首の妻となった女性は波瀾の人生だった。子供の頃より苦勞の連続で、その人生から出た言葉の1つ1つが私たちの胸を打つものでした。

「デヴィ・スカルノ回想記 - 栄光、無念、悔恨」 あとがきより一部抜粋

私は、戦争と貧しさの経験を得たことを幸せだと思っています。
悲惨な戦争は、私たちに生きる尊さと、平和を願う心を強く根付かせてくれます。
貧しさというのは、素晴らしい天からのギフトであり、
イデオロギーやパワーの素となるエネルギーをくれます。

いつも世界を飛び回り、今日はパリからモンテカルロへ、そしてニューヨークへと、
いつも素敵なおドレスに身を包み高価な宝石をつけ、豪華な毛皮をまとい、
社交界で楽しく遊んでいる感じで、
デヴィ夫人ってとてもラッキーね、と言われるのは心外です。

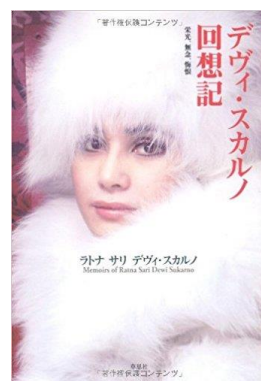
私は、人の三倍 勉強して
人の三倍 働いて
人の三倍 努力して
睡眠は人の三分の一で来ました。そして今でもそうです。

人間は誰にでも必ず、一生に何回もチャンスを与えられるのです。
しかし、それに気づかない人があまりに多いのです。
その人たちとは目標や目的、使命感を持っていない人たちです。

自分を不幸に思う人がいたならば、
自分よりもっと不幸な人がいることを知りなさい。
この世の中には限りなく不幸な人がいるのです。

人は生まれ落ちた時から、生き抜かなければならない業を背負っているのです。
幸せというのは、その人の考え方一つで在るものなのです。

ラトナ・サリ・デヴィ・スカルノ



発行：草思社



人生を“ワクワク”しながら楽しんで生きるために！

身近な人ががんになった時、 がんとつらい心にどう向き合う？

お茶
お菓子付

2017 **11/26** (日) 13:30 ~ 16:40
(13:00 ~ 受付)

第一部

13:30~14:30 わくわくセミナー

身近な人が「がん」になった時、 「がん」と「つらい心」にどう向き合う？

講師：オフィスASADA 代表 麻田 春江



＜資格＞

- 2017年度MDRT成績資格終身会員
- Senior of Life Underwriter (生命保険修士)
- A F P (二級ファイナンシャル・プランニング技能士)
- T.L.C (トータル・ライフ・コンサルタント)
- ティーバックD of D認定プロデューサー
- 個性心理学認定講師及びカウンセラー
- 公的保険アドバイザー®
- 相続診断士 (笑顔相続の道先案内人) ... など

取手市で生命保険代理店を営む麻田春江が、地域のため、お客様の為に何かできる事はないかとボランティアで始めたセミナーです。無料ですので是非、お気軽にお越しください！

第二部

14:40~16:40 ティータイムと運勢鑑定 (無料)

運勢鑑定：公益社団法人日本易学連合会 中山圭桜先生

※鑑定は人数に限りがある為、ご予約いただいた方優先とさせていただきます (先着10名様)

15:00~16:00 サブセミナー

病気にならない生き方！

講師：HOTEIYA shoji.inc 代表取締役社長 帰山 純一

自身のアトピーやぜんそく、アレルギーのことで、健康や環境について興味を持ち、10ヶ月のサラリーマン生活を止め、23歳で独立。めまぐるしい時代の変化の中で、人体の汚染と環境の汚染をストップさせるという、ミッションを大切に伝える熱きハートの持ち主。“自分自身の健康と大切な家族の健康を守る人を増やすため”ドクター、看護師、薬剤師、栄養士、鍼灸師、スポーツトレーナー、ファスティングマイスターなど、業界のプロと共に環境健康学を中心としたセミナーやイベントの企画、運営、店舗のコンサルティング、個人起業家のサポートに携わる。



会場

取手福祉会館2階会議室D

取手市東1-1-5 ☎ 0297-73-3251

主催

オフィスASADA

TEL. 0297-72-2401

政治・宗教・セールス・勧誘など一切ありません！お気軽にお越しください



FAXお申込み締切 / 11月23日 (木)
24日以降はお電話でお申込みください

FAX. 0297-72-6217

お名前	フリガナ		
ご住所	〒		
電話番号		運勢鑑定	☐ 希望する ☐ 希望しない