



国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー
第 2790 地区ガバナー 鶴沢和広
第 3 グループガバナー補佐 海寶勘一

千葉東ロータリークラブ
会長 田中 仁一
幹事 手塚 隆雄

第 1344 回 Weekly Report

2023-2024 年度 Chiba-Higashi Rotary Club

会長挨拶 田中会長



皆さん、こんばんは！
改めまして納涼家族例会では親睦活動委員長はじめに皆さんご協力を賜り感謝申し上げます。私はかなり飲み過ぎてしまいましたので何故人が集まるとお酒を飲むのか飲みたくなるのかを少し調べてみました。
お酒を飲むと楽しくなるのはなぜ？脳とアルコールのメカニズム

アルコールがもたらす「楽しさ」の秘密

お酒を飲むと、ふんわり気持ちが軽くなって、それまでの疲れやストレスに凝り固まった心もほぐれていく…。多くの人が経験したことがあるのではないのでしょうか。ときには、普段怖い顔ばかりしている人が意外に陽気で話し好きに変身することもあります。これまでは、アルコールがこうした楽しさを導き出すのは、アルコールによって脳がマヒしてしまうからだと思われていました。しかし、現在はもう少し違ったアルコールの作用がわかってきています。アルコールを飲んで楽しい気分になる理由、それは**脳内で楽しさや心地よさといった感情を生み出す「ドーパミン」という神経伝達物質の分泌が促されるため**。ドーパミンは、何か興味のあることをしているときなど「楽しい」と感じる時に分泌される脳内物質ですが、アルコールによっても分泌が促されるのです。また、ドーパミンが分泌されると、「楽しい」という感情を抑制し興奮し過ぎるのを防いで、気持ちを平静に保つための脳内物質 GABA なども分泌されますが、**アルコールは気持ちを平静に保つ脳内物質の分泌を抑えたり、そのはたらきを鈍らせたり**してしまいます。そのため気分は、どんどん盛り上がっていく一方となるのです。

さらに、アルコールは気持ちを高揚させるドーパミンの分泌を促す一方、**セロトニンの分泌を促す作用**もあります。セロトニンは、過剰な動きや不安、恐怖といった感情を抑え、気持ちを鎮静化させるためにはたらく脳内物質です。そのため、ストレスを抑えるはたらきがあり、うつ病の治療にも利用されています。また、体を緊張させたり、心拍や血圧を上げるといったはたらきをする副腎皮質ホルモンやノルアドレナリンなどの分泌を抑制することもわかってきています。つまりアルコールには、**楽しい気分を盛り上げると同時に、ストレスにさらされて緊張した心身を解きほぐす**、という2つのはたらきがあると考えられるのです。楽しい気分になって、ストレスも解消できるアルコールなら大歓迎！と思うのは、ちょっと待った。脳内物質には、NMDA 受容体というものもあります。この**NMDA 受容体がアルコールと結びつくと、新しい記憶を作る能力や学習能力が低下**します。また、ストレス解消をアルコールに求めると、ストレスから飲酒に頼るという悪循環が生まれ、ひいてはアルコール依存症へと発展しかねません。さらに怖ろしいことに、二日酔いになるほど飲み過ぎると、通常の3倍もの神経細胞が死滅するという説もあるのです。**アルコールがドーパミンの放出に影響を与えるのは、最初の約 20 分だけ**ともいわれています。飲酒は、脳のことを考えても適量を守ることが大切です。

皆さん楽しいお酒は適量でお願いします。有難う御座いました。

四つのテスト



瀬川会員

今月のお祝い（誕生日お祝い）



深山会員
おめでとうございます！

ロータリー財団年次寄付認証品贈呈



マルチプル PHF
(ポール・ハリス・フェロー) レベル3
松澤会員、おめでとうございます！

米山奨学金支給



羅 程允さん
9月の卓話楽しみにしています
よろしくお願いします。

幹事報告 手塚幹事

- ・8/20 ポリオ day イベント、神輿担ぎの参加の皆様暑いですが、宜しくお願いいたします。
- ・9/4 米山奨学生卓話ですので参加ください。
- ・9/25 炉辺会議及び新入会員歓迎会です。
- ・10/22 地区大会は例会振替ですので多くの皆様参加ください。

クラブ協議会



西田会員増強委員長

今月は会員増強月間であり、当クラブとして急務の課題でもあります。

「いかに楽しく会員増強をするか」をテーマにゲーム性を取り入れクラブの最大の魅力を引き出し自然と会員が増えるシステムを構築する。

- ・全員でゲスト候補者を職業分類等でリスト化
- ・リスト up 人数は在籍年数ごとに目標を設定
- ・4 チームを編成し 8 月中にチーム決起会を実施し、8 月末までにリストを提出
- ・10～12 月ゲスト招致キャンペーンを実施
順位に応じてご褒美を設定
- ・会員増強特別チームも結成し、9 月に特別チーム合宿を某地方都市で開催し意思統一を図る！？

上記内容を踏まえ、楽しくゲスト招致をし、継続的に新規会員が増える仕組みづくりに取り組みます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

ニコニコ BOX

坂下会員

お誕生日祝ありがとうございました。

田中会長

納涼例会では、御世話になりました。西田様
本日は、おつかれさまでした。

手塚幹事

ナ君身体に気を付けてください。宍倉 PP ありがとうございます。

合計 11,000 円
累計 140,000 円

創 立：1991 年 1 月 21 日

認 証：1991 年 3 月 6 日

例会場：ホテルニューオータニ幕張

点 鐘：毎月曜日 18：30

事務局：264-0037 千葉市若葉区源町 108 2 階

T E L：043(251)2790 FAX：043(251)2726

Email：rotary-office@chiba-higashi.jp

発行 千葉東ロータリークラブ 会報委員会 坂下 雅紀