

野田ロータリークラブ週報

第2933回例会 (2月18日)

第2926号 2019.2.25 発行

■創 立:昭和31年5月

■例会日:毎週月曜日 PM12:30~13:30



会 長:茂 木 佐平治

会長エレクト:富 山 好 夫

副 会 長:栗 林 徹

幹 事:細 谷 智 之

副 幹 事:宇 山 嘉 一

■発行責任者:小 出 賀 子

2018-2019年度 ロータリーのテーマ

R I : BE THE INSPIRATION 「インスピレーションになろう」

地区:「伝統と未来」 ~誇りと連帯感~

野田:「楽しくてこそ、ロータリー」

■ 例会場 事務局 ■

野田商工会館内5F(樺のホール) 〒278-0035 野田市中野台168-1 TEL04 (7125) 0061 FAX04 (7125) 0055

会長挨拶



茂 木 佐平治 会長

毎週、会長挨拶で何を話そうかと考えるのは、結構大変なんです。

そこで、2月18日は何の日か調べていたら、「安眠の日」というのがありました。関東の一部地域で定められている、「睡眠時間をしっかりとろうという日」らしいのですが、ほとんど知られていないですね。

睡眠時間でいえば、私は、夜10時半に寝て、朝6時半に起きるという生活で、8時間しっかり寝ています。そこで今日は、「睡眠」についてお話をしたいと思います。

まず、なぜ、私たちは眠くなるかということです。眠くなるには、2つの仕組みが連動して働いています。

一つ目は、日中活動した脳や体の、機能回復とメンテナンスのためです。日中の活動量に見合った睡眠を、脳が判断して眠りを発生させるのです。

もう一つは、体内時計です。朝目覚めて夜眠くなるのは、体内時計の「リズム」によるものなのです。朝の明るい光を受けると、体内時計はリセットされて、24時間周期のリズムを刻み始めます。朝の起床から、16時間くらい経つと眠りに入りやすくなるように、体内時計のリズムができています。

また、眠りには、体温が大きく関係しています。体温は、一日の周期で、1度くらい上下します。夕方から宵の口をピークに下がり始めて、明け方から徐々に上がって、活動の準備が始まります。睡眠は、体温のリズムと連動していて、体温が下がらないと眠たくならないのです。私たちの体は、夕方から夜にかけて手足などから熱を放出して、睡眠の準備を整えます。逆に、手足が冷えていると、熱を放出しづらく、寝付きにくくなります。そういう時には、寝る前にぬるめのお風呂に入ると、いったん温度を上げて、その後降下するので、眠りに効果的なのだそうです。



では、どのくらいの睡眠が最適なのでしょう?ある調査では、6時間を切ると寝不足を感じる人が多いのだそうです。別の調査では、7~8時間睡眠の人が最も心臓病になりにくいという結果が出ています。また、成長ホルモンは、1日の分泌量の7割が睡眠中に分泌されます。そのうちの7割が眠り初めの2時間くらいに分泌されるのです。そしてその後5~6時間かけて成長ホルモンが働きます。このように、成長ホルモンは、7~8時間の睡眠中に機能が発揮されます。「寝る子は育つ」と言われる所以です。アンチエイジングにも7時間の睡眠が必要なのです。

必要な睡眠時間には、個人差があります。歳をとるほど、必要な睡眠時間は減ります。思春期の睡眠時間は、平均8時間くらい。歳をとると、徐々に減ってきます。また、歳をとるにしたがって、深い眠りも少なくなってくるのだそうです。昼間、睡魔に襲われる人は、睡眠時間足りないのかもしれない。もう少し睡眠時間を長くした方がいいでしょう。

自分に合った睡眠時間を見つけて、快適な日々を送ってください。

御誕生祝い



山下 和子 会員(2月 3日)
石山 隆一 会員(2月 4日)
安西 俊敬 会員(2月 9日)
茂木七郎治 会員(2月20日)

御結婚祝い



田中 秀和 会員(1月26日)
天野 克美 会員(2月10日)

第2933回例会

点 鐘 茂木佐平治 会長
司 会 森下 芳夫 会員
ソ ン グ 君が代
奉仕の理想

◆ゲスト



国際ロータリー第2790地区第14グループ
ガバナー補佐 張ヶ谷 昇 様

出席 今回分(2月18日分)
会員53名中45名出席(84.9%)

(1月28日分)
前々回訂正(81.15%)
(前々回欠席11名中メーカー1名)
大澤 康人 会員 2/2 RYLA研修

ニコニコボックス

14グループ ガバナー補佐 張ヶ谷 昇 様

I・M参加御礼

高梨昇一郎 会員

ロータリーの友に拙句が掲載されました。

中村 政道 会員

昨日17日(日)中央地区4商店会による「野田まちなかフェスタ」たくさんのお客様においでいただきありがとうございました。

浅野 泰泉 会員

うららショッピングモールの第17回もちつき大会が昨日良い天気の中盛況にて終了しました。

岡安 誠人 会員

昨日、商連・連合売出し並び抽選会を無事かつ盛況裏に終了しました。

中野祐三郎 会員

バッチを忘れました。

山下 和子 会員

誕生祝いありがとうございます。

石山 隆一 会員

誕生祝いありがとうございます。

安西 俊敬 会員

誕生祝いありがとうございます。

茂木七郎治 会員

誕生祝いありがとうございます。

田中 秀和 会員

結婚祝いありがとうございます。

天野 克美 会員

結婚祝いありがとうございます。

早退5名

幹事報告

細谷 智之 幹事



宇山 嘉一 次年度幹事



1. 2月2日(土) I・M 26名参加
2. 第2790地区RYLA委員会よりセミナーの御礼
3. 「ロータリーデー・希望の風コンサート」のご案内
2019年5月22日(水) 14:00～
千葉県文化センター 無料
4. 本日、定例の理事会を開催します。



卓 話

大澤 康人 会員



RYLAセミナー 開催報告

1. 日 時 平成31年2月2日～3日 一泊二日
2. 場 所 南房総市 岩井海岸 民宿甚五郎
3. 参加者 セミナー参加者74名(青少年57名
ロータリアン17名)
野田クラブからの参加 三浦直哉会員
(株)アメシス 窪島未来様 広沢大介様
地区委員・実行委員 延べ30名

ゲストスピーカー



窪島 未来 様

『RYLAセミナーで学んだこと』

RYLAセミナーに参加した結果、私は社会を生きていく上で大切な3つのことを学ぶことができたのではないかと考えております。

まず一つ目は、注意深く物事を見ることの大切さです。ウォークラリーでは、地図の配置や道の形、目印、チェックポイントなどに対し、常に気をつけることが必要でした。一日目のウォークラリーは、道の形やチェックポイントを気にしていなかっただけでなく、ルール説明さえもまともに読んでいなかったもので、散々な結果でした。

以上の経験から、様々なことに注意して行動することの大切さを学びました。

二つ目は、全く面識のないあらゆる世代の方々とコミュニケーションをとることの大切さです。というのも、私は最近、会社や会社関係の方々、家族、同年代の友人としか会話していなかったからです。そのため、高校生や社会人、ロータリアン、ロータクトの方々と話すことは、とても新鮮でした。英語と少しの日本語しか通じない外国の方もおり、英語と日本語を織り交ぜながら会話することは、とても面白かったです。また、様々な世代や職業の方々と会話することで、彼らの生き方や生活を知ることができ、一人一人異なる考えを持ち、人生を生きているのだと当たり前のことながらも改めて感じました。

そして三つ目は、チームの方々と協力し合うことの大切さです。RYLAセミナーでは、チーム内で話し合う機会が多く設けられていました。そこで私は、ウォークラリーにおける注意点や反省点・改善点などをチームの方々と話し合い、次はどうすべきか、目印の見方、矢印の大きさの違いなどを確認し、情報を共有しました。また、一日目のウォークラリー後には、現地を歩いて答え合わせをする機会もあり、そこでもチームの方々と二日目の打ち合わせをしました。その結果、二日目のウォークラリーでは、無事ゴールすることができました。チームの方々がいなければ、二日目も確実にゴールできなかったと思うので、チームで話し合い協力し合うことの大切さを身にしみて感じました。

以上のことを踏まえると、RYLAセミナーは、様々なことを学ぶことができる貴重な二日間だったと思います。また、あらゆる年代の方々と寝食を共にし、ウォークラリーにおいては、目標に向かってチームで協力し合うという良い経験もできました。このセミナーで学んだ力を、将来、様々な場面で活かしていきたいです。





◆新入会員紹介



大塚 賢治 会員



◆ポールハリスフェロー表彰



野崎 学 会員

◆野田RCに米山記念奨学会より感謝状を授与する





野田RC理事会議事録		会長	茂木佐平治		
開催日時	平成31年2月18日(月)				
開催場所	櫻のホール 5F				
号	議 題	承認	否決		
1.	親睦旅行について 日 時 4月14日(日)～4月15日(月) 場 所 河口湖 参加費 30,000円	○			
2.	夜間例会 日 時 3月25日(月) 18:00 場 所 紫乃 会 費 3,000円	○			
3.	その他 組織図の件 ゲストスピーカーへのお礼の件 ボールペン 予算執行状況 米山奨学生の引き受けを次年度は行う	○ ○ ○ ○			

野田ロータリークラブ 例会・卓話予定表

月 日	卓 話 ・ 行 事	月 日	卓 話 ・ 行 事
2月25日(月)	会員卓話 古谷 光裕 会員	3月25日(月)	夜間例会 紫乃 18:00点鐘
3月 4日(月)	会員卓話 茂木七郎治 会員	4月 1日(月)	会員卓話 岡安 誠人 会員
3月11日(月)	自己紹介 杉浦 政則 会員・大塚 賢治 会員	4月 8日(月)	会員卓話 小林 照男 会員
3月18日(月)	自己紹介 鈴木 康夫 会員	4月14日(日),15日(月)	移動例会