

横浜港南ロータリークラブ



ロータリー：
変化をもたらす

2017~2018年度 国際ロータリーのテーマ



◎例会日/毎週水曜日 ◎例会場/京急百貨店 10F パンケットルーム「リヴァージュ」 045 (848) 1111
◎事務所/〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-13-23タウンサイト41-302号 TEL 045 (846) 5111
FAX 045 (846) 5129
◎会長/北見丈治 ◎副会長/大橋三郎・阿曾輝彦 ◎幹事/大越雅也 ◎会報委員長/佐々部宣宏

第 2091 横浜港南ロータリークラブ週報 2017. 9. 6. [水] 第 2319 回例会報告

- ◎司会 細井順子 SAA 委員
- ◎ロータリーソング 『君が代』『四つのテスト』
- ◎ソングリーダー 八木禧昭合唱委員
- ◎ゲスト 横浜西ロータリークラブ 安藤竜一様
- ◎出席報告 小後摩重正出席委員

会員数	出席者数	出席率	前回修正率	前月平均率
37(7)名	28(6)名	77.8%	74.4%	84.6%

()内は出席免除会員数

公式出席

- ・8/26 会長幹事会 北見丈治会長
 - ・8/29 地区職業奉仕委員会 大越雅也地区委員
根本雄一 会員
 - ・8/29 地区クラブ雑誌委員会 櫻井富雄 会員
 - ・9/3 地区米山奨学レクリエーション 大越雅也 会員
 - ・9/5 地区職業奉仕委員会 根本雄一 会員
 - ・9/5 地区米山記念奨学委員会
佐々部宣宏地区副委員長 高柳良作 会員
 - ・9/4 理事会 北見丈治会長 大越雅也 幹事
大橋三郎 会員 阿曾輝彦 会員 山野井正郎 会員
大井和子 会員 樋口一樹 会員 橋浦重己 会員
- 8月ホーム100%出席者
- 阿曾輝彦 会員 海野俊彦 会員 小後摩重正 会員
 - 大井和子 会員 大橋三郎 会員 尾形達也 会員
 - 北見丈治 会員 坂巻照代 会員 佐々部宣宏 会員
 - 高柳良作 会員 福嶋昭 会員 山野井正郎 会員

◎親睦委員会(今週のお祝)根本雄一親睦委員

* 会員誕生日祝 (バースデイソング合唱)

尾形達也 会員(6日)

* 会員入会記念日祝 大井和子 会員(11日)

ニコニコボックス本日合計	60,000円
ニコニコボックス累計	327,000円

◎米山チャリティボックス

上杉順一 会員 大越雅也 会員 小後摩重正 会員
坂巻照代 会員 民谷佳子 会員 橋浦重己 会員
宮下賢 会員 7名

米山チャリティボックス本日合計	8,000円
米山チャリティボックス累計	55,000円

◎会長報告

- ①先週の港南ライオンズとの合同夜間例会に出席して頂いた皆様ありがとうございました。今年度から夜間例会単独で写真中心の会報を作成して頂きます。どのような雰囲気か見て頂きたいと思います。
- ②当クラブの親睦旅行にセブポートセンターRCの会長はじめ7名が参加を希望されています。私たちがセブへ訪問した時も接待して頂きましたので、今回費用を負担したいと思います。予算からだけでは厳しいので、以前セブに訪問した方は1万円の負担をして頂くよう理事会で決まりました。その他の方も金額問わずご協力をお願いします。
- ③8月26日会長幹事会がありました。
 - ・地区大会で各グループから1クラブずつ活動内容を発表することになり、第7グループからは横浜南RCが立候補されましたので、皆さん同意して頂きたいと思います。

- ・ ガバナー補佐から第7グループとしての共同事業をしたいとお話がありました。予算的に難しい事があれば共同で出来ればよいと思います。
- ・ 青少年交換留学生の受け入れについて、グループだけでなく、地区全体で考えていこうガバナーに機会があればその都度お話ししていきたいということです。今年度は横浜南RCが担当ですが、後半は横浜港南台RCが留学生を出しているのが担当となります。

③ 今日は何の日

9月6日は松崎しげるの日です。2015年にデビュー45周年になったことを記念して事務局が(ク906)という語呂合わせから制定しました。

そして、まだ先ですが、2020年宇宙戦艦ヤマトが地球に帰還した日です。

④ 米山功労者の賞状が届いておりますのでお渡し致します。

阿曾輝彦会員 坂巻照代会員 根本雄一会員
林田利治会員 横尾博之会員

◎ 幹事報告

① 9月度の理事会報告

- ・ 9月27日創立記念家族例会
まだ締め切っておりませんので是非ご家族の皆様とご出席下さい。デルバさんは実習の為遅れての参加となります。
- ・ 10月25～26日親睦一泊旅行
セブポートセンターRCから7名参加されます。セブに行かれた方は1万円ずつ拠出をお願いします。旅行に参加されない方はバス代5千円お願いしておりますが、お気持ちをお願い出来ると幸いです。
- ・ 11月11日地区大会
当クラブは30人登録しています。これは例会変更ですので、欠席扱いになりますのでご注意ください。皆さんご出席をお願いします。
- ・ 会員増強について
直接の知り合いでなくても当地域でリストアップし、その方をご存知の方にコンタクトをお願いするよう紹介リストを作成します。是非ご協力をお願いします。

② ロータリー財団セミナー

9月14日(木) 平山滋也會員出席

③ ロータリーリーダーシップ研究会

9月10日(日) 大井和子職業奉仕委員長出席

④ 第2090号の週報の訂正をお願いします。

P1 伊澤利晃会長(正) 井澤昭晃会長(誤)

◎ 横浜西ロータリークラブ 安藤竜一様より

本日は地区大会のご案内に参りました。大きなイベントとして3つあります。チャリティコンサート、九州北部災害震災チャリティゴルフコンペ、そして、11月10・11日の二日間に分けて地区大会を開催しますので皆さんご参加をお願いします。

ガバナーからのメッセージをご覧ください。

「11月10・11日『パシフィコ横浜会議センター』で開催します。地区大会のテーマは『ともに語ろうロータリー、友達になろう』です。一つ目の『とも』はトゥギャザーです。ロータリーの仲間と語ることによって、信頼と友情と理解が生じてまいります。二つ目の『とも』はフレンドです。ロータリー以外の友達とロータリーを語ることによって、ロータリーの認知度の向上につながり、会員増強につながってくると思います。11月10日地区指導者セミナーでは作家の窪島誠一郎氏をお迎えし、記念講演では虎屋17代目当主黒川光博氏に講演して頂きます。皆さんと会場でお目にかかるのを楽しみにしております」。

◎ 委員会報告

① お知らせ

橋浦重己会員

9月30日・10月1日の二日間、金沢区産業振興センターにて当社(株)大八の展示会を催します。10月1日午後には並木男性合唱団の出演。9月30日は合唱団関係の方に音楽をお願いしています。これには海野会員にご協力頂きました。お子さんが遊べるコーナー、飴細工、卵販売、お菓子等アウトレットの販売、防災グッズ展示等ございます。是非ご来場下さい。

◎ 『眠るってどんなことだろう』 坂巻照代会員



皆さんこんにちは。坂巻照代です。

私は前年度の5月30日が卓話当番だったのですが、骨折のためお休みさせていただき、今日はお詫びの卓話です。

皆さん「未病」って知っていますか。未病とは健康ではないが、病気とも言えない状態をいいます。調子が悪い、眠れない、疲れがとれない、血圧が高い、メタボ、糖尿病などを言います。最近はその未病の状態から、健康な身体に戻すにはどんなことをすればいいか、と

いう研究が進んでいます。この分野は範囲が広く「睡眠」「運動」「食事」「体温」「水分」「笑い」「血液やリンパの流れ」などテーマがたくさんあります。その中で最近脚光を浴びている「睡眠」のお話をさせていただきます。

一昨日のNHKのあさイチでも「睡眠負債」が放映されていました。皆さんの中で、私は毎日しっかり眠れています。という方がいらっしゃると思いますが、実はちゃんと眠れているから大丈夫。という方の中にも隠れ不眠が潜んでいる場合もあります。今日はその眠りのメカニズムと改善の方法をお話出来たらと思っています。当クラブでは小後摩さんや福嶋昭さんのように健康で長生きのお手本がいらっしゃるの、とても恵まれた環境にいますよね。

日本は世界の中でも韓国と並んで睡眠時間は最短です。子供も一番睡眠時間が長いニュージーランドに比べ100分も短いのです。人間は生まれた時はよく寝ますが、それがだんだん年齢と共に短くなってきます。女性は30代から睡眠の不調が出てきます。しかし、子育てや親の世話、仕事などできちんとした睡眠がとれない方が多いようです。40代は良質な睡眠が減ってきますが、やはり働き盛りで、朝出や残業が多いようです。60代になると寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたり、皆さん自覚があるかも知れません。加齢による睡眠リズムの崩れや、人によっては病気が原因の方もいますし、昼間の活動が少ない方もいます。心配事やストレスなどもあります。ホルモンも関係しています。

レム睡眠とノンレム睡眠の違いについて、ノンレム睡眠の時間は少ないですが、頭も体も休んでいます。

レム睡眠とは、体は休んでいても頭は動いている状態です。皆さん寝ている間の記憶はありませんが、睡眠中脳や体は忙しく活動しています。体の成長や修復をしています。寝ると疲れが取れます。そして、免疫の強化。老廃物の処理。大便を作るのは寝ている間です。また、記憶の定着や消去。精神のメンテナンスもされます。睡眠不足からくるいろいろな病気があります。糖尿病・循環器系・アルツハイマー型認知症・うつ病・がんなど、立証されているそうです。眠れない事は体の疲れ、心の疲れ、慢性的心身疲労です。この慢性的心身疲労は睡眠負債がたまることです。うつ状態に入り、また不眠症状になり、生体リズムの乱れが来て眠れないという悪い循環が起きます。うつ病の方は眠れないと

言いますが、実は逆に眠れないことが原因でうつになるとも言われています。そして、いびきをかく人、子どもでもいます。睡眠時無呼吸症候群の方をそのままほっておくと突然死のリスクがあります。私は保険屋ですが睡眠時無呼吸症候群で治療をしていない人は保険に入れません。

明日へ向けての体作りとして、成長ホルモンは深い睡眠の時に出てきます。寝る子は育つと言いますね。がんとの関連ですが、夜勤など不規則勤務の人に乳がん・前立腺がんが多い事は立証されています。生体リズムの乱れが原因と言われていますが、免疫機能の低下も睡眠不足から来ます。脳が一所懸命に活動すると脳の中にもごみがたまるそうです。そのごみがたくさんたまるとアルツハイマー型認知症を発症すると言われています。このごみも睡眠中にお掃除してくれるそうです。また、腸の中でも活発に便を作ってくれるので、あまり寝ていない人は便秘になりやすいのです。寝る子は育つと言いましたが、逆に寝ないと太ります。食欲増進ホルモンが増えるのです。脂肪細胞の蓄えは夜遅くから始まるので、遅くまで起きているとしっかりと脂肪細胞を蓄えます。メタボが気になる方は夜早めに寝ると良いと思います。規則正しい摂食時間と栄養価と量に注意して良い睡眠をとって下さい。

寝ている間に記憶を整理定着させる。一夜漬けや徹夜勉強をするより同じ勉強をした場合、寝たグループの方が良い成績だったという実験結果があります。寝不足では頭はぼんやりしたり、イライラしたりします。人間関係が嫌になりうつ病になることがあります。ノンレム睡眠もとても大事です。周期は90分と言われていますがノンレム睡眠は最初の3時間の間に集中しています。そこを乱されるとリズムが狂うことがあります。この3時間を意識して下さい。眠りをもたらすものには生体時計のリズムとメラトニンというホルモンの分泌があります。交感神経と副交感神経がありますが、体を休める副交感神経を優位にさせること、深部体温を低下させることで深い眠りを得ることが出来ます。また、生体時計は朝の太陽の光でリセットされます。『早寝早起き』という言葉がありますが、実際は逆に『早起き早寝』で、朝太陽の光をしっかりと浴びて下さい。15分から20分太陽の光を浴びることでリズムが朝に定着します。夜寝る前はテレビ・スマホ・パソコンなど、太陽の光に近いブ

ルーライトは出来れば1時間前に消して、ゆったりとした時間を作って下さい。日中十分に頭や体を使い適度な疲れがないと眠れません。動いたり、コミュニケーションを取るのは日中の活動です。夜の散歩は良いのですが、ランニング・筋トレなどは交感神経が働いたままになってしまうので、夜はまったり過ごしましょう。自分自身で一番好きなことをするのが一番良い事だと思います。そして、毎晩『おやすみなさい』と必ず言うてみてください。一人でも言うことでスイッチが入ります。女性に多いのですが、冷え性の方は不眠の人が多いです。40度くらいのお風呂にゆっくり入って、無理なダイエットをやめて冷たいものを取りすぎないようにしましょう。睡眠時間は7～8時間が一番長生きすると言われていますが、

60歳を過ぎると、6時間くらいでも大丈夫です。

睡眠5か条

- ①眠っている時間は起きている時間と同じように大切
- ②人は日中に体や頭の活動をする動物
- ③昼間の活動と夜の睡眠は切り離せない
- ④睡眠は命の基盤を作る活動
- ⑤睡眠は頭脳と心を育てる活動

皆さんに快眠について資料をお配りしていますので、何か気になることがありましたらお読み頂き、一つでも二つでも実践して頂くことで、良い睡眠を得ることが出来ると思います。私も今年の春ごろからこの勉強を始め、今は本当によく眠れます。絶好調です。

本日はご清聴有難うございました。

◎ニコニコボックス 根本雄一親睦委員

横浜西ロータリークラブ 安藤竜一様

本日は地区大会のキャラバンで参りました。

チャリティコンサート・ゴルフ・地区大会への皆様、ご参加をお願いします。

北見丈治会長

今シーズン阪神は残り21試合、対広島4試合、DeNA8試合、読売6試合、中日2試合、ヤクルト1試合、まだ厳しい試合がかなり残っているので、どうなるかわかりません。もうやるしかない。上だけを見て戦おう。先週は4勝2敗でしたので、4勝分。

大越雅也幹事

横浜西RC安藤様ようこそいらっしゃいました。

坂巻さんの卓話を楽しみにしております。

大橋三郎会員 尾形達也会員

坂巻さん卓話宜しく願い致します。

会員誕生日祝を頂きまして有難うございます。

大井和子会員

会員入会記念日祝を頂きまして有難うございます。

高森政雄会員

長らく欠席し皆さんにご迷惑をおかけしました。

櫻井会員・八木会員・豊場会員・小後摩会員、会員の皆さんにお世話になり有難うございます。

橋浦会員には迎えに来て頂き有難うございます。

橋浦重己会員

横浜西RC安藤様ようこそいらっしゃいました。

高森さんお久しぶりです。安心しました。嬉しいです。

坂巻会員の卓話を楽しみにしております。

2週続けて欠席しました。すみません。

海野俊彦会員 根本雄一会員 細井順子会員

民谷佳子会員 福嶋昭会員 林田利治会員

高柳良作会員 宮下賢会員 市川敏明会員

櫻井富雄会員 小後摩重正会員

横浜西ロータリークラブ安藤様ようこそいらっしゃいました。

季節の変わり目です。体調管理ご注意ください。

坂巻会員の卓話を楽しみにしております。

坂巻照代会員

高森さんとても嬉しいです。宮下さんお帰りなさい。

今日は拙いお話をお聞き頂き有難うございます。

豊場建伍会員

高森さんお帰りなさい。お元気な様子安心致しました。

八木禧昭会員

高森さんお久しぶりです。私も久しぶりの出席です。頑張ります。

坂巻さんのお話楽しみにしております。

西山俊雄会員

嫌いな遅刻、でも欠席するよりは良いかな・・・

◎次週の予定

9月13日(水) 大橋三郎会員『会員満足度調査』

(寿司)

◎会報

高柳良作委員