



2014～2015 年度

THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

越谷北ロータリークラブ



例会日:毎週水曜日 12:30～13:30

例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976 年 5 月 11 日

会 長 : 松 崎 義 一

副 会 長 : 中 村 義 雄

幹 事 : 小 宮 山 大 介

会報委員長 : 関 雄 二 郎

第 1873 回 例会記録 No. 8

平成 26 年 9 月 10 日

司会 : 中島正義 編集 : 関雄二郎

会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング 「我らの生業」
3. お客様紹介 地区青少年奉仕部門
ローターアクト委員会 委員 坂巻邦夫様
米山奨学生 喬銀凱様
4. 会長挨拶
5. 幹事報告
6. 3 分間ロータリー情報 大熊正行会員
7. 委員会報告
8. スマイル報告
9. 卓話 「ローターアクト活動について」
坂巻邦夫様
9. 出席報告

会長挨拶



松崎義一 会長

会員の皆様こんにちは、RI より、高 瑠美子会員の紹介者、小林光則会員にバッジが届きました。後日お渡しいたします。

それと、非常に残念なご報告をいたします。安井晃さんが、一身上のご都合で退会されました。

さて、皆様は、正しい睡眠をとられておりますでしょうか。睡眠と枕についてお話をさせていただきたいと思えます。まず、睡眠に大事なのは 自分なりの眠り方を習慣化しましょう。ぐっすり眠るため、音楽を聴く、本を読む、ストレッチをするなど、自分がリラックスできることを習慣にしましょう。また、心地良い眠りを誘う香りとしてラベンダーやカモミール、サンダルウッドなどが知られています。アロマポットやアロマライトを使って香りを楽しむのもいいようです。無理に眠ろうとしない、眠れない日が続く「また眠れないのでは？」と不安になって、焦れば焦るほど眠れなくなることがあり

次回例会案内 平成 26 年 9 月 24 日

雑誌記事紹介

ロータリー財団に関する卓話

鈴木英男会員



ます。こんな風に眠れないときや、夜中に目が覚めて眠れなくなったら、いったんベッドから出てみましょう。そして、音楽を聴いたり、ビデオを見たり、自分にとって一番リラックスできることで過ごしてみましょう。

病院で診察を受ける不眠の状態が続き、日常生活にも影響が出るような場合は、主治医に相談するか、心療内科、精神科、呼吸器科、クリニックの不眠外来で診察を受けましょう。脳は睡眠中に初めて休めるそうです。運動による身体の疲労が休息により回復しても、実は身体全体の疲労が回復しているわけではありません。疲労感を感じる脳は眠ることで初めて休息するそうです。

脳は膨大なエネルギーを消費する器官であり、そのエネルギー源は唯一ブドウ糖なのです。ブドウ糖は、三大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)の主に糖質を摂取すると、体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は、ごはん・パンといった炭水化物からも作られます。脳は体の 2%程度の重さしかないのにも関わらず、エネルギー消費量は体全体の約 20%もあり、非常に『エネルギー食い』の器官だそうです。

現代の情報化社会、いつでも世界中から想像もつかないような量の情報が飛び交って来ます。そのような中、多大な情報処理によってオーバーヒートした脳は眠ることによって初めて休むことができ、機能を回復するそうです。だから、1 日約 8 時間睡眠をとるようにしましょう、とすると、人生の 1/3 にもなる長い時間、眠っていることになりそうです。睡眠不足の影響、睡眠不足は昼間の眠気による作業能率の低下だけではなく、注意力の低下、脳の血流・活動の低下、疲労感の増幅、そして、『やる気』にも影響してしまいます。

また、血圧の上昇や免疫力の低下など、様々な疾患の原因にもなりかねません。昼間に蓄積した疲労はその晩、適度の睡眠によってほぼ回復できるようにできています。深夜まで起きていたりして、睡眠時間が短くなると疲労が回復せず、翌日に持ち越されま

す。それがどんどん積もっていくと慢性的な疲労状態に陥ってしまいます。疲労を回復するには睡眠は大事ですね。

枕の高さが体に及ぼす影響とは？

枕の高さが高過ぎると一晩中首を不自然に曲げ続けることになると同時に、後頭部が上がりあごが引けます。すると後頭部から首、肩にかけての血行が悪くなり、首に不必要な力がかかり続けてしまうので肩こりの原因になってしまいます。また、気道が狭くなりイビキが大きくなったり、呼吸がしづらくなったりもしてしまいます。

逆に低過ぎる枕はどうでしょうか。アゴが上がってしまい首への負担が大きくなるので、やはり肩こりの原因になってしまいます。また、血液が頭に多く流れてしまい、脳を刺激して寝つきを悪くもしてしまうそうです。最近では首にシワが出来ることを懸念して枕を使用しない人が増えていると聞きますが、その場合頭部が心臓よりも低くなるので血液循環がスムーズでなくなってしまう、起床後の顔のむくみにつながってしまうそうです。4~5kg もある頭を 1 日中支え続けている首を休ませてあげることが枕の最大の役割なので、ちゃんと自分の高さに合った枕を使用することがよいです。また、首をしっかり支えるという点から考えると、硬すぎず、柔らか過ぎないということも枕選びにおいて非常に大事なポイント。頭が枕に沈む率は大体 20%くらいが適当とされています。枕が硬すぎると接触面積が少なく後頭部のみで支えるので首筋が安定せず、長時間になると眠りの中枢が刺激されて目を覚ましやすくなってしまいます。

反対に柔らか過ぎて頭が 40%以上沈むようだと、頭や首が支えられず姿勢が不安定になります。しかも、頭部の接触面積が増えるので寝苦しいですし、脳への血流が低下してしまったり、舌が喉の奥に落ち込んで気道をせまくしてしまったりして、睡眠の質がとでも悪くなってしまいます。

意外と見落としがちな快眠を促す枕のポイント



眠っている間は誰でも血液の循環を促したり、筋肉の疲労を緩和させるために 20～30 回の寝返りをうちます。それに対応するためにも、頭 3 個分の長さがあるということも枕を選ぶ際の大事なポイントだそうです。幅は 60cm 以上、奥行は 40cm 以上あれば十分です。あまりに小さすぎる枕だと、寝返りをうった際に頭が枕から落ちてしまい、そのタイミングで目が覚めてしまったり、首が不自然な状態のまま朝を迎えて首を痛めてしまったりします。大きさと併せて注意したいのが「重さ」。あまりに軽過ぎる枕を使用してしまうと、寝返りをうった際などに飛んでいってしまうことがあるので、ある程度の大きさと重さ、どちらも必要だということも忘れないでください。

日本人の年代別の平均睡眠時間は、下記のようになっています。会員の皆様は、是非参考にさせていただきたいと思います。

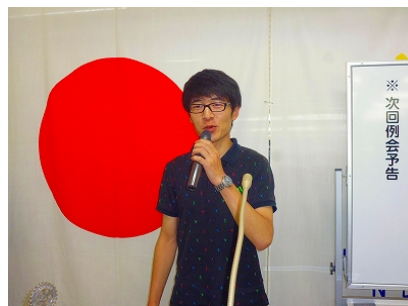


ちなみに、アメリカ実施された調査では、7 時間睡眠の人の方が 8 時間睡眠の人より寿命が長いそうです。とは言っても私は、8 時間睡眠をお勧めしたいと思います。それ以下の睡眠時間だと、注意力や反応時間など、あらゆる面で問題が起こり始めるのだそうです。

お客様紹介

地区青少年奉仕部門ローターアクト委員会

委員 坂巻邦夫様



米山奨学生 喬銀凱様

幹事報告



小宮山大介 幹事

- 越谷市より第 31 回越谷市内清掃美化運動の報告書及び会計報告が届きました。(事務局保管)
- 地区より地区大会の案内が届きました。
11/15(土)-16(日) 記念講演 津川雅彦さん
レディーズプログラム IKKO さん(9/24 迄出欠)
第 1 日目出席対象者 会長幹事 次年度会長幹事
5 大奉仕委員長 (奉仕プロジェクト部門長、職業、奉仕、国際、青少年、クラブ運営部門)
- 9/5 現在の新会員入会速報 掲示板をご覧ください。
- 越谷 RC 越谷南 RC より 9.10 月の例会スケジュールを掲示
- 浪江 RC より年度計画書が届きました。(事務局保管)



•ロータリーの友事務所より ロータリーの友英語版注
文書が届きました。事務局 にお申込みください。

卓話



地区青少年奉仕部門ローターアクト委員会
委員 坂巻邦夫様

地区ローターアクトクラブの今後のスケジュールに
ついて。

9/13(土)第 15 回アジア第 1 ゾーン会議 山形(天
童にて)

14・15 日東日本大震災復興支援視察、(地域の
YMCA 等の紹介を頂き、幼稚園・小学校を視察)

9/20(土)第 2 回地区会長幹事会、第 1 回地区年
次大会実行委員会

9/27(土)第 1 回関東ブロック代表者会議(年 3 回
開催)

9/28(日)WINS(第 2570 地区との合同行事)
今年度は 2570 地区が主催でボーリング大会
地区役員会毎月開催、会長幹事会 2ヶ月に 1 回開
催

地区年次大会 4/25(土)
東日本大震災復興支援事業 10 月～6 月
ローターアクト週間(地区主催奉仕活動)3/8～14 日

春日部市大凧揚げ祭りのお手伝い 5 月
全国ローターアクト研修会 3 月
関東ブロック研修会 5 月 30・31 日
他地区への年次大会参加

ローターアクトの目標

1. 専門技術及び指導能力を開発すること。
2. 他人の権利を尊重する観念を養い、あらゆる有用な職業の道徳的水準及び品位を保持し推進すること

3 分間ロータリー情報



大熊正行 奉仕プロジェクト部門長

今年度も、ロータリー財団への寄付を宜しくお願い
致します。

そして、ロータリー財団の活動支援とあと一步に迫
ったポリオ撲滅の為に、利用額の 0.3%がロータ
リー財団に自動的に寄付されるロータリーカードに 1 人
でも多くの会員に加入していただきご利用くださいま
すよう、何卒ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

委員会報告

親睦委員会 : 大島直幸委員長

10/4-5 の親睦旅行よろしくお願ひします。
浪江 RC と合同例会、夜は二本松の提灯祭りに行き
ます。多数のご参加お待ちしております。



3. 若い人々に地域社会をはじめ世界社会のニーズ及び懸念事項を提起する機会を提供すること。
4. 提唱ロータリークラブと協力して活動にあたる機会を提供すること。
5. ロータリーにおける将来の会員として若い人々の意欲を喚起すること。

出席報告

会員数	55 名
出席免除者	11 名
出席者	34 名
欠席者	21 名
出席率	72.7 %



スマイル報告



- ・2770 地区青少年奉仕部門ローターアクト委員、坂巻邦夫様、米山奨学生、喬銀凱様ようこそいらっっしゃいました。卓話宜しく願います。
松崎義一・小宮山大介・大熊正行・宮崎敏博
小林操・関森初義・今井英治
- ・今日はお世話になります。 坂巻邦夫
- ・又、彼岸が来て忙しくなります。 石井知章
- ・卓話楽しみにしております。 佐藤要
- ・浪江 RC との合同例会は申し訳ありませんが欠席させて頂きます。越谷 RC 坂巻様ようこそ。 石川輝次
- ・石川直前会長の一日も早いご回復祈念しております。
鈴木英男
- ・本日も宜しく願い致します。 高瑠美子
- ・スマイルいつもありがとうございます。 本間睦人
- ・本日早退します。 太田靖彦・山口秀行・高橋正美
- ・世界平和のために。 若海兵馬・本間孝・松井昭夫

9月の予定

- 9/3(水曜日)結婚記念・誕生祝い
4つのテスト
バズセッション
- 9/10(水曜日)3分間ロータリー情報
新世代・青少年奉仕フォーラム
- 9/17(水曜日)ロータリーの目的
ガバナー補佐公式訪問
第3回クラブ協議会
- 9/24(水曜日)雑誌記事紹介
ロータリー財団に関する卓話／