



30 創立 1984.7.10 / 認証 1984.8.6  
 国際ロータリー第2660地区  
**大阪鶴見ロータリークラブ会報**

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網島町9番10号 大閘園内  
 電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011  
 例会日：毎週火曜日 12時30分 / 例会場：大閘園  
 会長：広瀬 芳和 / 幹事：鳥居 和久 / SAA：覚野 廣久  
 電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
 ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



**本日の例会**

〈第1428回〉 2014年6月17日(火) 本年度第43回

**卓 話**

台北市華朋RC歓迎会

■ロータリーソング  
 ROTARY

■ランチタイムミュージック

**次回の例会**

6月24日(火)

**次回卓話**

理事役員退任挨拶

担当：理事役員

**前回の報告**

**会長インフォメーション**  
 <PRESIDENT INFORMATION>

会長：広瀬芳和

うつ病の初期症状は睡眠障害

「睡眠」についてお伝えをしたいと思います。

「メンタルヘルス対策なのに睡眠？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、実は密接な関係があります。うつ病などの初期症状では、「眠れない」「早朝に目が覚める」などの睡眠障害を訴えることが多いと言われています。

また睡眠をきちんと取れていないと、疲労の回復はかかれず心身ともに疲労が蓄積してしまい、集中力や判断力が落ちてしまい、事故や労災にもつながる可能性があります。

このように睡眠はとても大切な役割を果たしています。

ただ単に眠るだけでなく、質の高い睡眠を取ること重要ですが、そのための方法として厚生労働省は「睡眠障害対処12の指針」というものを出していますので、そちらをご紹介します。

すなわち、質の高い睡眠をとるために

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

厚生労働省「睡眠障害の診断・治療のガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より

是非、皆様も「質の高い睡眠」をとって頂き心身ともに健康な毎日をお過ごし下さい。

**ロータリー親睦活動月間**

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「参加しやすい、参加したい、参加できる、気楽なクラブを」

- 6月10日(火) 30周年実行委員会 オパールルーム
- 14日(土) 地区会員増強セミナー 水間エレクト  
次年度菊井増強委員長出席
- 16日(月) 台北市華朋RC来日
- 17日(火) 例会 午後5時30分より  
太閤園 桜宴 1階 庵  
歓迎会 午後6時より
- 24日(火) 最終例会 理事役員退任挨拶

※次年度前記会費請求書をBOXに入れておりますので、よろしくお願ひいたします。

※ロータリー手帳を希望される方は本日中に事務局までお申し出ください。

※6月理事会報告 30周年予算案を承認 次年度年間行事予定・予算案を承認

「じゃがいもプロジェクト」収穫祭

今年3月に会員皆様からのカンパにより費用負担することが出来ました「じゃがいも」が収穫時期を迎え、6月7日(土)に鶴見緑地応援花弁園芸場にて収穫祭が行われました。

当プロジェクトに参加した鶴見区民のご家族、PTAの方々、鶴見区役所の方々等、多くの方が参加し、子供たちを中心とした楽しい収穫祭となりました。

当クラブからは田中会員、木村会員と私の3名が、また事務局の樋口さんもお孫さんとともに楽しく参加して頂きました。皆様お疲れ様でした。

引続き14日(土)には「さつまいも」の植付が行われます。ご都合合います会員の皆様は是非ご参加いただきますようお願い申し上げます。



☺ NIKONIKO箱 ☺

¥13,000.- 累計 ¥1,323,000.-

濃添会員 末永く宜しくお願いします。

覚野会員 濃添さんの入会を歓迎いたします。

山本(良)会員 次週、台北市より賓客をお迎えし、夜例会で歓待したいと思います。皆様ご出席宜しくお願いします。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥23,000.- 累計 ¥439,000.-

佐藤会員 先週はRIコンベンションでシドニーへ行っており欠席しました。帰国報告は時間があればいずれします。

小山会員 先週緑地公園で玉ねぎ堀をしました。あまり大量でびっくりしました。

災害支援プロジェクト

募金 ¥10,000.-  
ライトミール5月分 ¥22,000.-  
累計 ¥668,818.-

前回の出席報告

(6月10日 1427例会)

会員数	32名	ビジター	0名
(内出席規定免除 6名)		ゲスト	0名
出席会員	26名中 19名	出席総数	23名
出席免除会員	6名中 4名	前々回 5/27 M/U	3名
出席率	23/30 76.67%	修正出席率	86.21%

卓話

「イニシエーション・スピーチ (Initiation Speech)」

担当：濃添敬造

濃添敬造と申します。

このたびは仲間に入れていただき大変光栄でございます。私は、みなさんのように、「高成り名を遂げた」ような状況ではありません。これからのために毎日がんばっておりますので、私にできる範囲で頑張らせていただきます。

生まれも育ちも京都です。京阪沿線です。オヤジは大阪・湊町で材木商をしておりました。

私の大学受験の年は、ちょうど東大紛争のときで、東大入試がなかった年です。

それで関学へ進学したわけですが、これは直接何の関係もありませんが、まあそういうことになっておいていただいて。

中学時代から世の中大変荒れておまして、安保反対、大学紛争、ベトナム戦争反対などなど。私の友達もそんな

思想に踏み込むものが多く、中学時代の先生も傾倒されていて、自然とその中に入っておりましたが、その中ではへそ曲がりというか穏健派というか、右寄りだったと思いますが、実際の活動には一切参加しませんでした。私の高校時代の友人なんかは、当時の外務省に突入して逮捕された記事が新聞の1面に出て、頑張ってるなあと思ったものです。その当時としては結構中庸思想だったと思うのですが、現在では結構レフトになっているようです。世の中全体がライトシフトしてきているように思います。憲法改正や集団的自衛権など、勇ましい議論が勢いを増しているようで、確かに中国や、北朝鮮を見ているとそんな気分にもなるのですが、日本に来ている中国人の留学生や観光客を見ていると、もっと違うやり方とも感じるこの頃です。

さて、私は就職ではマスコミを目指しておりまして、その片隅のFMラジオ局に入りました。日本にFMラジオが開局したのは昭和45年で、万博の年ですが、すでにテレビやAMラジオ全盛のころで、「FMってなんや」という感じだったそうです。

その年に開局したのは東京・大阪・愛知・福岡の4局で、一番最初に開局したのは愛知でした。ただ実験局としてすでに放送を実施していたのがFM東京の前身である、FM東海でして、これは東海大学が主導した実験局でした。はじめはすでにあるAMラジオとどこが違うのか、どこが必要なのか差別化できず、苦労もあったようですが、極超短波という電波の種類が違うことで、音質が決定的に違うということで、音楽放送局として波に乗り、1年目から単年度黒字をだし、ちょうど私が入社した3年目からは絶好調の時期に入っておりました。一時は収益で、テレビ局を抜く勢いの時期も続きましたが、音楽媒体の多様化(CDの普及、i-podの開発等々)や、インターネットなど競合の激化で、ラジオ媒体そのものの構造不況で現在に至っています。

ラジオの広告収入だけでは食えないというのはかなり前から言われていたことで、別の収入源を模索して、25年以上前に、FMラジオ局としては日本で初めて、ラジオショッピング始めました。運よく1年ほどで軌道に乗り、その数年後には、通販事業を本体から切り離し、別会社を設立しました。この別会社の経営には直接かかわらず、私は東京支社の営業を任されました。

このころは、丁度バブルの終わりごろで、経営的にも厳しくなり始めたころで、社屋移転も重なり、現在に至っています。

そして6年前に、この別会社を名実ともにリニューアルして再開しました。

業務内容は、もともとの通信販売は引き続きやっておりますが、主事業としては、社会貢献型のキャンペーンの企画運営をやっております。

皆様はボランティアとして社会貢献に携わっておられますが、私は少々未熟な域ではございますが、ビジネスがらみの取り組みでございます。

①大阪府教育委員会との共催で、「みんなともだち」運動を展開しています。大阪府教育委員会の「心の再生」運動の一環として、「みんなともだち」という歌を制作し、小学校で子供たちと一緒に歌を指導するキャンペーンを実施。2年前からは「スポーツマンシップ」を切り口に、他者への思いやりや、文武両道を説いて、「いじめ問題」にも踏み込んだ、知・徳・体を考えられる子供たちを育てるべく、番組と講演通じて取り組んでいます。今年の1月からは大阪市教育公社

との連携により、関目東小学校で「いきいき学級」の講座として開始しており、秋からはさらに、学校を増やしていく予定です。大学生も巻き込んで、学童保育に一石を投じたいと考えています。

②大阪府国際交流課との協力により、関西在住の留学生と大阪の企業とのネットワーク化を図るキャンペーンも展開しています。留学生グループをリポーターとして、大阪の企業や観光施設に取材をかけ、企業や施設の責任者と留学生がディスカッションをし、お互いに理解を深めていこうという番組で、その模様はラジオ番組だけでなく、インターネットでも配信しております。将来は留学生の母国へも配信する計画です。

③地球温暖化を食い止めるためのECOキャンペーンも2011年から展開しています。具体例として太陽光発電普及キャンペーンを実施、折しも2011年3月の東日本大震災で、しばらく休止しましたが、反対に継続の要望が強く、太陽光発電の意義や実施例を紹介しています。また原点に戻ってECOキャンペーンの展開に尽力しています。

④そのほかとしましては、スマホ・アプリの教室として、就業支援学校や、子供や熟年者への学校も展開しております。また速読セミナーもやっております。

⑤イベントの企画運営もやっております。

- ・ 橿原市主催で飛鳥地方の世界遺産登録へ向けた地元市民参加型の音楽コンサートを実施。今年は5年目を迎えます。
- ・ また昨年からは松原市主催で「オヤジバンド・コンテスト」も始めています。
- ・ スポーツイベントとしては「スイーツマラソン」も実施しています。

何かありましたらお声掛けください。

私の趣味ですが、大きい声では言えませんが「鉄ちゃん」です。「乗り鉄」というやつで学究派ではないですが、遡れば幼少のころに乗った「汽車のつばめ」「電車特急のこだま」だったようです。その後社会人になってから目覚めたようで、東京はじめ各地への出張は、極力金曜日にして、土・日は鉄道乗車に専念しておりました。一時期JCで遊んでいた時期もありましたが、それが原因かどうか、40過ぎてから結婚し、子供はまだ大学院生という具合です。若いころ楽しめた分、年を取ってからは、なかなか勝手が出来ず、鉄道の時間がない現状ですが、そろそろ復活の心持がうずうずしてきておまして、これはなかなか止められない状況です。

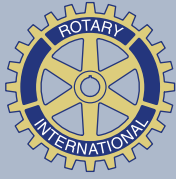
またぞろ自民党の公共事業頼みの経済政策が復活し、この政策には反対なのでありますが、東北新幹線青森延伸、九州新幹線全線開業、北陸新幹線金沢延伸、北海道新幹線函館開業などメジロ押しで、むずむずしております。実は2011年3月11日は、翌12日の九州新幹線全線開業に合わせ、新青森～鹿児島中央まで新幹線踏破を計画して、青森で震災に遭いました不届き者でございます。

最近では健康も兼ねて、こう言えば妻の理解も得やすいのですが、鉄ちゃんの原点であります「東海道五十三次」京都三条～東京日本橋の歩行踏破を目指しております。

また2027年のリニア新幹線開業には、元気で乗りたいと思っております。

取り留めない話ばかりで、こんな話でイニシエーション・スピーチになったか、はなはだ疑問ではありますがお許しをいただき、入会の栄をいただけます様お願い申し上げます。

担当：佐藤会員



www.rotary.info

# ROTARY

121万の  
ボランティア会員  
世界200カ国

## ロータリーソング

### 四のテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか  
みんなに公平か  
好意と友情を深めるか  
みんなのためになるかどうか

### R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,  
That spells ROTARY,  
R-O-T-A-R-Y is known on Land and Sea.  
From North to South, from East to West  
They profit most, Who serve the Best  
R-O-T-A-R-Y,  
That spells ROTARY

### 奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー

### 我らの生業

我等の生業さまざまなれど  
集いて図る心は一つ  
求むるところは平和親睦  
力むるところは向上奉仕  
おゝロータリアン 我等の集い

### 限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め  
友情花と咲かせつつ  
生きよう今日も ニコニコと  
一筋の道 ロータリー  
限りなき道 ロータリー

### それでこそロータリー

どこで合っても やあと言おうよ  
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ  
遠い時には 手を振り合おうよ  
それでこそ ローローロータリー

### 町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん  
並木さらさら葉から葉へ  
人にやさしい町の風  
ロータリー ロータリー  
廻って 守れ 風車になって  
地球がきれいな息をする

### われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」  
夢を世代に受け継いで  
今日も明日もその先も  
胸いっぱい友情深め  
肩組んで 謳おう  
われらが ロータリー