



# 36 創立：1984.7.10/証認：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 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内  
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：太閤園  
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗  
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

## 本日の例会

〈第1645回〉 2019年9月3日(火) 本年度第8回

### 卓話

#### 会員増強について

地区増強委員長：藤井眞澄氏

担当：小山会員

- ロータリーソング
  - ランチタイムミュージック
- 君が代・四つのテスト

## 次回の例会

9月8日(日)

### 次回卓話

鶴見区民まつり  
国際交流のつどい

## 前回の報告

### PRESIDENT INFORMATION

#### 会長インフォメーション

会長：大草 修

前回は口腔がんについてお話させていただきましたが、健康を維持する基本となる他の要素としては睡眠があります。しかし、現在大変不眠症の人が多くなってきております。

少し睡眠について考えてみましょう。

#### 1、睡眠の機能

睡眠の働き 脳が活動し続けてオーバーヒートにならないようにする。

脳の重さは体重の2%しかないが、覚醒時に身体全体で使用するエネルギーの20%を脳で消費している。(ノンレム睡眠の時の脳の消費量は覚醒中の40%まで低下している)

\*成長ホルモンが分泌される — N3で大量に分泌

\*メラトニン(睡眠ホルモン)が分泌される — 免疫力、抗酸化作用、解毒作用を促す効果 末梢血管が広がり、体温が下がる

#### 2、睡眠の種類

\*レム(Rapid Eye Movement:REM)睡眠 目がピクピクと活発に動いている。この時に夢を見る。睡眠中枢の働きにより全身の筋肉の緊張が緩んで力が入っていない状態。脳は働いており、交感神経は多少緊張している。

\*ノンレム(Non-Rapid Eye Movement:Non-REM)睡眠 脳の大脳皮質の活動が低下している状態、低下度合(睡眠の深さ)により3段階に分類される。  
N1—電車で眠っているが、座った姿勢が保てる  
N2—首を保持できない、隣の人に首をもたれかかる  
N3—多少の物音では目覚めない、熟睡

\*ノンレム睡眠 — 血圧、心拍数、呼吸数の低下  
\*レム睡眠 — 血圧、心拍数、呼吸数が不規則に変動

このレム睡眠とノンレム睡眠が、90~110分周期で繰り返される。成人では15~20%がレム睡眠と言われております。

(2ページへ続く)

## 基本教育と識字率向上月間/ロータリーの友月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

### 3、睡眠時間

個人差があり、日中しっかりと覚醒して過ごせるか  
 が目安、平成27年度の国民健康栄養調査によると、  
 ①6時間～7時間 34% ②5時間～6時間 31%  
 ③7時間～8時間 18.5%

10才まで約8～9時間、15才 約8時間、25才 約7時間、45才 約6.5時間、睡眠不足を感じてる人口(調査人口)の20.4%

赤ちゃんは、1日16～18時間眠る、この内約50%がレム睡眠、2才頃には成人と同じ位の20～25%位になる。

高齢者は睡眠が浅くなり中断しやすくなる。これは体内時計の機構、睡眠恒常性維持機構の加齢による変化によるものと言われております。

#### 快眠のための心得

- ① 起床時間を一定にして朝日を浴びる
- ② 昼間適度に運動をする
- ③ 昼寝をするなら午後3時前に20～30分
- ④ 夕食は寝る3～4時間前にすませる
- ⑤ 室内環境を整える
- ⑥ 心身をリラックスさせる
- ⑦ 寝酒は厳禁

続きはまた次回へ

### 幹事報告 幹事：源 壽美子

<9月は基本教育と識字率向上月間/ロータリーの友月間です。>

8月27日(火) 四宮孝郎ガバナー公式訪問

9月 3日(火) 理事会

### 今月の表彰とお祝い

#### 誕生日

覚野廣久、山川景子、菊井康夫、水野靖彦、鳥居和久

#### 在籍年数

【19年】 秀島博規 【10年】 木村和雄  
 【2年】 須田幸史朗

#### ホームクラブ10回連続賞

水間頼孝、須田幸史朗

#### 結婚記念日

9/1 源壽美子、9/19 水口敦司、9/30 大草修

#### 事業所創立日

9/1 水口敦司

各会員

### 規定委員会報告

委員長：田中信明

細則に従い新しく「メイクアップ確認表」を作成致しましたので、各自細則のメイクアップが認められる会合及び年間行事表の行事に出席された場合の日をこの表に記入して下さい。

欠席を補填した場合は○印をつけますので本人の残りの回数がかかるようにしています。本人の自己申告となりますので忘れずに記入をお願い致します。

NIKONIKO箱

¥35,000.-      累計 ¥201,000.-

大草会員 四宮ガバナー、ようこそお越しくださいました。

水間会員 四宮孝郎ガバナー、ようこそお越し下さいました。よろしくお願い申し上げます。

田中会員 四宮ガバナーのご来訪を歓迎致します。よろしくご指導くださいますようお願いいたします。

山崎会員 四宮ガバナー、ようこそお越しいただきました。よろしくご指導の程お願い申し上げます。

佐藤会員 四宮ガバナー訪問を歓迎して。

覚野会員 鶴見区民まつり欠席のお詫び。

西野会員 樋口さん、長い間お世話になりました。これから第2の人生を楽しんでください。先週、在籍35年賞を頂き有難うございます。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥26,000.-      累計 ¥50,000.-

清水会員 四宮ガバナーを歓迎して。

中村会員 四宮ガバナー公式訪問を歓迎致します。よろしくお願いいたします。

津野会員 13歳の娘がオーストラリア19日間の旅を同じ年の友達と行って22日に無事帰国しました。すごく心配でしたが、何事もなく良かったです!

覚野会員 国際交流のつどい、欠席のお詫び。

山本(良)会員 先週欠席のお詫び。



れたものになるケースがあるかもしれません。  
今年度は、再度検証され、奉仕活動を絞り込み、より一層有意義な活動をされることも選択肢の一つとして推奨致します。

### クラブへの強調事項

#### ①効果の持続性が期待される有意義な奉仕事業（活動の絞込み）

近年、残念ながら会員数が減少しているクラブにおいては、各奉仕部門の委員会を兼務されている委員長もおられます。その状況でも充実した奉仕活動を実践されていることは素晴らしいことですが、とすれば単に過去の活動の踏襲に陥り、検証すれば実際のニーズと離れたものになるケースがあるかもしれません。

今年度は、再度検証され、奉仕活動を絞り込み、より一層有意義な活動をされることも選択肢の一つとして推奨致します。

#### ②ロータリーファミリーの絆を深める

ロータリーファミリーとは、青少年奉仕部門（インターアクト・ローターアクト・青少年交換・RYLA）や米山奨学生、財団奨学生等ロータリープログラムのメンバー、並びに卒業・経験者であるロータリー学友の人達を表します。

このロータリーファミリーの絆を深めることが、これからのロータリーを支える礎となります。様々な機会を捉えて会員の方にファミリーの活動を知って頂きましょう。

#### ③ロータリー賞の獲得を目指す

ロータリー賞の獲得は決して困難なものではありません。目標を立て、是非各クラブが獲得されるように目指して下さい。

～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

私は、次年度地区スローガンを設定するにあたり、2つのことを思い描きました。

#### ①常に相手の目線に立ったロータリーの奉仕活動を

私たちは奉仕活動をする際、常に相手の方に寄り添い、同じ目線に立って計画し、実施して参りましょう。これにより真のニーズが把握でき、より実りの多い活動となることでしょう。そして感動と共に奉仕の喜びを分かち合ひましょう。

#### ②新会員と共に

入会3年未満の会員の退会理由には、様々なものがあると思いますが、真の理由は「寂しさ」にあると思います。新しい仲間へ寄り添い、新たな友人が出来た喜びを分かち合ひましょう。それがロータリーの発展にもつながります。

そこで地区スローガン

“Stand By You”～あなたと共に～  
を掲げました。

これからの1年間クラブの皆様と共に考え、悩み、歩み、そして楽しんでまいりたいと思っております。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。



### 本日のロータリーソング

#### 四つのテスト

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

出席報告		8月27日【1644回】	
会員数	31名	ビジター	2名
(内出席規定免除 12名)		ゲスト	1名
出席会員	19名中 12名	出席総数	23名
出席免除会員	12名中 8名	前々回 8/6 M/U	6名
出席率	20/27 74.07%	修正出席率	90.32%

担当:覚野会員