

# WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



## Weekly Report

VOL. 13 No. 16 TOTAL 535 平成 22年 11月 15日 第 553 回例会

【例会日】 毎週月曜日 12:30~13:30

【例会場】 和歌山市湊通り丁北2-1-2 アパローム紀の国

【事務局】 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(T640-8249)

TEL073-435-3470/FAX073-435-3472

E-mail: wa-az-rc@naxnet.or.jp

会長/田原サヨ子 [会報委員]  
副会長/安宅 浩一 ○北畑 充香 ○石垣 秀幸  
幹事/野村 伸 石橋 暎子 三木 民生



2010-11年度  
国際ロータリーのテーマ

地域を育み、大陸をつなぐ

RI会長 レイ・クリンギンスミス

2010-11年度  
アゼリアロータリーのテーマ

『行動するロータリアンを目指そう』

### 〈本日の例会〉

- 第 553 回例会 11月15日(月)
- ☆外部卓話
- 「本県農業の現状と課題」
- 和歌山県農業共同組合中央会  
専務理事 山崎龍平 様

### 〈次回のお知らせ〉

- 第 554 回例会 11月27日(土)
- ☆献血活動移動例会 (11月29日(月)の例会を変更)
- 場 所: 慶風高等学校(田原学園)和歌山支援センター
- 例会時間: 12:15~13:30 \*献血は10:00~16:00
- ☆外部卓話 『献血について』
- 和歌山県赤十字血液センター 献血推進課長 吉田 肇 様

### 〈前回の例会記録〉

- ロータリーソング 紅葉
- ゲスト紹介 ふとんのにしなか 代表 西中康浩 様  
米山奨学生 ワン・レンホーさん
- ビジター紹介
- 出席報告 会員数44名  
本日の出席 (11/8) 31名 70.45%  
前々回修正出席 (10/25) 36名 81.81%
- メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 7名

### 〈四つのテスト〉

言行はこれに照らしてから

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

### ●市内9ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内 容
和歌山北	11月14日(日)	臨時変更 滋賀県琵琶湖汽船ミシガン船上<秋の親睦家族例会>
和歌山	11月16日(火)	「障害者スポーツ支援活動について」
和歌山サンライズ	11月16日(火)	外部卓話 バストガバナー 亀岡 弘 様(泉南RC)
和歌山東南	11月17日(水)	
和歌山西	11月17日(水)	会員リレー卓話
和歌山東	11月18日(木)	クラブフォーラム「R財団」
和歌山城南	11月18日(木)	クラブフォーラム「I.D.M.発表②」
和歌山南	11月19日(金)	第4回 I.D.M.発表
和歌山中	11月19日(金)	フリーターキング

### 会長報告



会長 田原サヨ子

米山奨学生のワンさん、卓話をしてくださる西中さん、ようこそおいで下さいました。

本日どうぞよろしくお願い申し上げます。

昨日、大阪国際障害者交流センターで開催された地区大会に参加された皆様、本当にごくろうさまでした。当日はエミリーさんも参加され、彼女にとっても有意義な一日だったと思います。



11月3日より1泊2日のスケジュールで、太田会員、田端会員、社会員、そして私の4名で韓国済州島の3660地区のJ E J Uロータリークラブへメイキャップに行ってきました。済州市は昭和62年11月12日に和歌山市と提携しております。そしてこの地区はB U S A NとJ E J Uから成り立ち、J E J Uロータリークラブは創立40年以上の歴史あるクラブで、大変緊張し、肩がこりました。そしてもう1つのクラブ、日出(イルチュル)ロータリークラブのメンバーとも出会いました。こちらの方達は気さくな、とても親切な方々でした。この件については、後ほど国際奉仕委員会より詳しく報告してもらいます。

さて、11月15日は七五三です。宮参りに行くと狛犬がありますが、この犬について先日ある新聞に詳しく載っておりましたので、ここでその一部を皆様にご紹介したいと思います。狛犬は神社仏閣という聖域を守る一對の神獣であり、悪魔退散の効果を持つと信じられ、平安時代に中国より伝来しました。一對をなしておりますが、左右対称ではなく、口を開いてる方が獅子で、口を閉じ角のある方が犬だそ



うです。そしてこの獅子の動きを持ったものが、舞の上では「獅子舞い」と呼ばれています。狛犬の起源は、遠くペルシャ、バビロニアにまで遡るとのことです。私も、今度神社に行った時、以上のことを参考にゆっくりと狛犬を見たいと思います。

## 幹事報告



幹事 野村 伸

皆様こんにちは。

11月7日の地区大会に出席された皆様、ご苦労さまでした。

- ①11月3日にJR和歌山駅前の花壇植え替えに、安宅幹事と私で参加致しました。当日は30名位の方の出席でにぎやかに、楽しく植え替えを致しました。その折、アゼリアのベストを着用しており、大変好評で、鼻が高かったです。



- ②奄美地方豪雨災害義援金の募金のお願いです。募金箱を回しますので、よろしくお願い致します。

## 米山記念奨学会寄付達成者表彰

第3回米山功労賞 坂部美智子会員



## 委員会報告

◎国際交流委員会

田端順造会員

(国際奉仕委員会 辻理事代読)

「済州市ロータリークラブ視察報告」

11月3.4日に、田原会長・辻理事・太田世界社会奉仕委員長・田端で、

韓国済州特別自治道(済州島)を訪問いたしました。



済州島は、和歌山県や和歌山市と関係が深く、30余年前の大橋知事時代から交流があり、済州島でのミカン栽培に和歌山県が貢献し、和歌山から持って行った温州ミカンの栽培が広がったようです。たわわに実った風景を目の当たりにし、県民の先人の方々の尽力に敬意を抱く思いを強くいたしました。

また、和歌山市も姉妹提携して人の交流を含め、強く深い関係にあります。そういう環境を踏まえ、当クラブが海外のクラブとの交流について和歌山市へ情報提供をお願いしたことがきっかけとなって、この度の訪問に至った次第です。

和歌山市国際交流課の支援があって、同課の後呂さんが通訳として随行してくれましたし、山本国際交流課長さんも関空まで見送りに来て下さいました。そして、済州空港では済州特別自治道韓日親善協会会長の康(カン)さんの出迎えがありました。今回の訪問の架け橋的な存在の方で、親和歌山派の方で、和歌山県内に多くの知人がおられます。私達の滞在中ご厚意をいただきました。

現在済州島(人口約60万人)には50のロータリークラブがあります。カン協会長さんが友好クラブにと推薦してくれたのは、済州日出ロータリークラブでした。創立は2004年2月で、男性ばかり49名の会員(平均年齢57歳)で、例会は第1.第3木曜日となっています。創立7年目の若いクラブで、海外のクラブとの交流を模索していたようです。

そんな矢先に当クラブの紹介があったようで、今回の交歓を大変喜んでくれました。玄(ヒョン)会長はじめ関係会員7名と歓談をしましたが、当クラブとの交流に大いに乗り気で、人のよさそうな方々でした。ぜひ来年2月の創立7年の記念例会に来てほしいと、熱い申し出がありました。互いに出来るだけ早い機会に理事会での協議を約束しましたが、当クラブ内に於いてもよく話し合っ方向を決めたいと考えております。

- ①飛行機で約一時間半と行き来がしやすいこと。  
②互いのクラブが所在する町同士が友好協力関係にあること。  
③地方都市同士で似通った環境にあること。

④クラブの風土は派手さがなく、落ち着いた感じがしたこと。

- ⑤紹介者は十分信用できる方で、将来に亘って配慮をいただけること。



済州RCへホームキャップに



等々、交流相手としてはふさわしいのではないかと  
 と思われます。理事会での審議をお願い致します。



濟州日出R.Cとの交流



康(カン)韓日交流協会会長を表彰訪問

濟州空港まで見送りに

◎社会奉仕委員会

松本良二会員



「献血活動にご協力を！」

11月27日(土)和歌山市秋月198-6慶  
 風高校におきまして献血活動を行  
 いますので、皆様の会社の方、ご家族、  
 ご友人に声を掛けて下さい。よろしくお願  
 います。

◎雑誌広報委員会

吉岡恵美会員



「友」の読みどころ紹介

ヨコ組のP1、RI会長メッセージ  
 をまずお読みください。会長自身が  
 ロータリーの親善奨学生でロータリー  
 との深いかわりと縁を話されています。  
 P5～P19のロータリー財団月間に関する記事の中  
 で2013、2014年度から始まる「未来の夢計画」は必  
 ずお読みください。  
 P34、35には来年のニューオリンズ国際大会のプロ  
 グラムが掲載されています。  
 P37～P44、私もあまり理解できない「ロータリア  
 ンの為のソーシャルメディア入門」の記事です。P  
 44には2012-13年度のRI会長なる田中作次さんの  
 紹介が載っています。  
 タテ組みのP2～P6「共存共鳴 ドイツと日本の  
 違うところ」という音楽家の卓話は興味深いもので  
 した。つづいてP7～P9のお話もポリオの後遺症  
 を乗り越えられた女傑ロータリアンのお話でした。  
 またいろいろな投稿の中から、私はP19の「生還！  
 ロータリアンに感謝」という投稿が心に残りました。

◎R財団・米山奨学委員会

柴田美和会員

2010年度米山奨学生

ワン・レンホーさん11月分奨学金授与



◎福西正人会員より 住所変更になりました。

〒640-8376

和歌山市新中通5-8 テラス新中通201号

外部卓話

「睡眠と睡眠環境について」



ふとんの にしなか 西中康浩 様

ご紹介ありがとうございます。

市内六十谷から来ました西中です。

このように和歌山の経済界を代表す  
 る皆さん方の前で、お話させて頂くのはほんとうに、  
 うれしく、ありがたく思っているのですが、大変緊  
 張しているし、それに、言葉が・・・どうも標準語  
 でうまく話すことができないので、ややこしい言  
 葉がたくさん出ると思いますが、よろしくお願  
 います。

1. 睡眠とは？

◎人はなぜ眠るのか？

一言でいうと二つの仕組みがある。

・起きていたから眠る。

⇒ 起きていると脳内に睡眠物質(疲労物質)が  
 たまるのでそれを取り除こうとして眠る。

・夜になったから眠る。

⇒ 人は、夜になると眠くなり、朝になると、  
 目が覚める。当たり前やけどこれは、体内  
 時計の作用です。他にも自律神経、代謝、  
 ホルモン分泌などで一日のリズムを作っ  
 ています。

◎睡眠中に何が起きているのか？

★睡眠のリズム

・ノンレム睡眠 深い眠りで、主に体を休め  
 たり(睡眠段階1～4)ホルモン分泌、修復し  
 たりする時間

・レム睡眠 比較的浅い眠りで、脳を休めて  
 整理、修復の時間



- ・睡眠周期は人によっても、疲労の度合いによってもちがう。
- ・睡眠周期約90分、一晩に4～5回。第二睡眠周期までが特に大切。夢や寝返りは、後半半覚半眠状態

#### ★発汗と体温

- ・体温と睡眠は非常に親密な関係で最高体温付近では、眠れない。体温は、夜9時以降低下、睡眠開始以降、更に低下、除波睡眠中は、発汗も高まり体温は、最低となりその後、上昇して2～3時間後、起床
- ・スムーズな入眠や深い眠りを、得るには眠る前の、軽い運動や、ぬる目の風呂に入ると体温上昇して下降しやすい高齢者は注意

#### ★ホルモンの分泌

##### 成長ホルモン

- ・子供には、体の成長
- 大人には、疲労回復、組織の回復
- 新陳代謝が進み（化粧の、のりが・・・）
- 筋肉や、内臓も修復され、老廃物を処理
- ・第1～第2睡眠周期に最大の分泌量

##### メラトニン

- ・眠気誘発ホルモン
- ・サーカディアンリズムを調整する。
- 体温、呼吸、血圧、脈拍や 自律神経の調節まで、関わる

##### コルチゾール

免疫物質、血糖値の維持

#### ★睡眠と脳

脳は体重の約2%なのにエネルギー消費量は20%近くある。この脳を回復するには、睡眠しかない。

##### 記憶、情報の整理

レム睡眠時に1日中の色々な情報の中で、必要なものは、記憶する。不要なものは、消していく作業が毎日続いている。

##### 学習効果を高める睡眠

学習後、早い目に眠ると、忘れにくい。学習効果大

## 2. 睡眠と仕事

毎日規則正しい生活は、睡眠にもいいのは、わかっているが休や休み前には、夜更かしする

月曜日 ポーッ としている。こんな 社員さん いてませんか？

仮に土曜日に夜更かしするとしても

日曜日には日曜日の寝たい時間の15時間位前に起きる事（15～16時間後メラトニン活発に！）

⇒⇒月曜日スッキリ

日曜日に昼まで寝ると夜の睡眠が狂う

⇒⇒月曜日は最悪

夜勤者 色々な弊害が起こってきているが少しでも改善する策は仕事のパターンは、あるが

基本は ・夜勤前は少しでも寝る

・仕事の途中に仮眠時間をもうける

⇒⇒成長ホルモンが睡眠の前半に多いから！

まとまりのない話になってしまいましたが、睡眠は、一人ひとりに、大きな影響を及ぼしています。今まで、経済発展や競争社会の中で、軽視されがちであった睡眠を、ここでもう一度考えながら、皆さん方とその家族の方のご健康を祈願して終わりたいと思います。本日は、ご清聴を感謝します。ありがとうございました。

### S・A・A 報告 【3つの箱】

#### \*ニコニコ箱

田原サヨ子会員 ワンさんようこそおいで下さいました。本日の卓話をして下さる、西中さんどうぞよろしくお願い申し上げます。

野村 伸会員 11月7日の地区大会に出席出来なくてすみません。出席された皆様御苦勞様でございました。西中様、外部卓話宜しくお願ひ致します。

福本恒夫会員 西中様、ようこそお越し下さいました。本日の卓話、よろしくお願ひ致します。

松本良二会員 西中さん、本日卓話よろしくお願ひ致します。すやすや眠れる方法を教えてください。

柴田美和会員 ごぶさたしております。ワンさん、本日よろしくお願ひ致します。

吉岡恵美会員 先週結婚35周年で、小旅行に行ってきました。お互いに「よくここまで辛抱したなあ～」が、感想でした。

本日合計額 14,000円 今年度累計額 419,000円

#### \*ロータリー財団

田原サヨ子会員 柴田美和会員 吉岡恵美会員  
本日合計額 5,000円

#### \*米山奨学

田原サヨ子会員 柴田美和会員 吉岡恵美会員  
野村 伸会員  
本日合計額 7,000円