

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL.14 No.32 TOTAL 594 平成24年3月19日 第612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 アバローム紀の国

[事務局] 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(〒640-8249)

TEL073-435-3470/FAX073-435-3472

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

会長/後和 信英 [会報委員] ○宮本 和彦
副会長/西田美恵子 ○南方 孝一 田邊 和喜
幹事/小形みちる 足立 聖子 松本 博



2011-12年度
国際ロータリーのテーマ

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Reach Within to Embrace Humanity

RI会長 カルヤン・パネルジー

2011-12年度
アゼリアロータリーのテーマ

『ロータリーの原点を回想』
おも

＜本日の例会＞

■ 第612回例会 3月19日(月)

☆内部卓話 澤 耕司会員

「地方におけるタクシー・バスの役割と被災地支援」

＜次回のお知らせ＞

■ 第613回例会 3月26日(月)

☆アゼリア会 (夜間例会)

外部卓話「高齢者の健康管理について」

和歌山労災病院 病院長 南條輝志男様

場所：ダイワロイネットホテル和歌山4F

時間：18:30～20:30

＜前回の例会記録＞

■ ローターソング 奉仕の理想

■ ゲスト紹介 毎日新聞和歌山支局 支局長 嶋谷泰典様(和歌山南RC)

■ ビジター紹介

■ 出席報告 会員数35名 内出席免除2名

本日の出席(3/12) 24/35名 68.57%

前々回修正出席(2/27) 27/34名 79.41%

■ メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 2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	3月19日(月)	卓話「街よ!!よみがえれ 和歌山ラブソング」
和歌山	3月20日(火)	
和歌山サンライズ	3月20日(火)	
和歌山東南	3月21日(水)	クラブフォーラム
和歌山西	3月21日(水)	～近況報告～ 米山奨学生 ブックワン君
和歌山東	3月22日(木)	永年在籍表彰
和歌山城南	3月22日(木)	創立24周年記念例会(クラブ創立記念日3月24日)
和歌山南	3月23日(金)	卓話「幾多の災害地を見て」
和歌山中	3月23日(金)	第3回I.D.M.発表 第4回I.D.M.テーマ発表

● 会長報告



会長 後和信英

皆様こんにちは。本日は、毎日新聞社 和歌山支局長嶋谷様、ようこそお越し下さいました。後ほど、卓話をよろしくお願いたします。

昨日3月11日で、東日本大震災から1年経ちました。死者、行方不明者含めて1万9千人と、未曾有の大災害でした。

復興が遅れているのは、瓦礫の処理、地盤沈下問題が復興を妨げていると言われてます。

また、原子力問題では、福島第一原子力発電所4号機問題も頭を悩ませています。

使用済み核燃料プールのある4号機の建屋全体が少し傾いているらしく、建屋の構造的なものではなく、地盤によるものであるとの事で、深刻です。それに加えて、使用済み核燃料プールの壁が頻繁に起こる地震の為に、強度が弱くなっている事。もしも、使用済み核燃料プールの壁が崩落したらプールの水は燃料の崩壊熱で蒸発し、中の水が減って核燃料が露出、過熱するような事態になると、大量の放射線と放射性物質を放出します。そうなれば、人は近づけなくなり、結局福島第一原発だけでなく、福島第二など、近く原発も人が作業できなくなり、次々と放棄せざるを得ない事態になりかねません。そうなれば、首都圏の住民も避難対象となり最悪の状況になります。何とかそういう事態にならないように、心から祈るばかりです。

次に、米山記念奨学生の世話クラブの件で、ご報告させていただきます。

当クラブで、ラオスの学生のお世話することがほぼ決まっていた。しかし、その学生がラオスの国費奨学生継続のため、辞退されました。よって、今年度の米山記念奨学生の受け入れはできなくなりました。以上会長報告とさせていただきます。

● 幹事報告



幹事 小形みちる

こんにちは。前回の東日本大震災義援支援金募金額は13,488円でした。ご協力有難うございました。昨日の

3月11日午後2時46分はこの大震災から1年が経ち、亡くなられた方々のご冥福とこれからの復興を願っております。私事で申し訳ございませんが、来週例会を休ませて頂きますので、副幹事の山田会員にこの場をお借りしてお願い致します。

そして掛下エレクトより、PETSに参加され「KNOW 第86号」の小冊子が届いておりますので回覧いたします。最後に本日のゲストの毎日新聞和歌山市局長の嶋谷様、ようこそおいで下さいました。卓話のタイトルでもあります「マスコミがやってきた」の筆者でもあります。その本も一緒に回覧致しますのでご覧下さいませ。

以上です。

委員会報告

◎ゴルフ同好会

貴志孝生会員



先週、IM/親睦ゴルフ大会の案内のファックスをさせていただきましたが、締め切りが19日までとなっておりますので、参加される方は、3月19日(月)まで、事務局までお返事をお願い致します。

日にち 2012年5月16日(水)

場所 有田東急ゴルフクラブ

参加費 会費はクラブより負担。

プレー費は当日各自清算。

スタート時間、組み合わせ等の詳細は後日別途ご案内いたします。

◎社会奉仕委員会

白神修次会員



先週の例会時に、幹事よりご連絡があり、ご案内のファックスをさせて頂きましたが、改めまして、識字率向上運動協賛をお願い致します。今月いっぱい受け付けておりますので、年賀状の書き損じや、未使用切手などございましたら、ご協力をお願い申し上げます。

◎雑誌・広報・IT委員会

中村善夫会員



3月号ロータリーの友読みどころ紹介まずは横組みより

1頁から、RI会長メッセージとして「持続可能な奉仕を」が掲載されています。大切なことは、その地域の人々のニーズをよく理解することであると述べています。

しかし、言うのは簡単ですが本当にその地域の人々のニーズを理解するのは難しいと思います。

3月は識字率向上月間であり、続いて8頁から「基本的教育と識字率向上」においても、日本人が他の国の風土もその地域の人々の性格も分からず、どうやってこれからグローバル補助金を使って奉仕して

いくのか僕には分かりません。結局お金を出すことぐらいしか出来ないような気がします。

28頁からは「奉仕を通じて平和を」の題で2012年国際協議会リポートが掲載され次期RI会長である、田中作次氏が次期テーマである「奉仕を通じて平和を」を決めた思いが33頁から34頁に載っております。40頁から「同論・異論」でロータリーに広報が必要か否か?が掲載されています。読みごたえがありません。皆様方は必要ですか?不要ですか?

次に縦組みより

2頁からの「松下幸之助氏の成功の発展と危機克服の心得」は、読みごたえがあります。勉強になりました。ちなみに3頁の下の段の真ん中より少し前に「治に居て乱を忘れず」は、「易経(エキキョウ)の中の繫辭伝(ケイジデン)」に孔子の言葉として「師曰く、危うきものはその位に安ずる者なり。亡ぶるものは、その在を保つ者なり。乱るる者は、その治を有(たも)つ者なり。是の故に君子は安くして危うきを忘れず。存して亡を忘れず。治に居て乱を忘れず。是を以て身を安くして国家保つべきなり。易に曰く、其れ亡びん亡びんといいて、苞桑(ハウソウ)に繫(つな)ぐと。」

これ、調べるのに苦労しました。一番苦労したのは皆さんの前でしゃべらんなので、読みが分からず大変でした。意味は長くなるのでご自身でお調べ下さい。ちなみに「苞桑」とは桑の木の根元のことです。10頁の卓話の泉に「香の癒やし効果」という卓話があります。僕も結構匂いフェチなところがありまして、塗香(ズコウと読みます。僕は初めヌリコウと読んでいて、お店でこれを買うとき笑われました。)を持ってきました。手にふって、手や首などにつけると今で言うコロソミみたいなものです。ただし、用途としては、お参りするときなどに身を清める役目をするみたいです。

外部卓話

「マスコミがやってきた あなたも明日には“容疑者”に?」

毎日新聞和歌山支局 支局長 嶋谷泰典様



(和歌山南ロータリークラブ)

新聞記者の仕事とは別に、大阪で弁護士らと「人権と報道関西の会」という市民活動を約20年続けてきました。それらの経験をお話させていただきます。

今の日本では、刑罰以上の厳しいパッシングが、マスコミを通じて科せられています。身近な事件を例示しましょう。私の知人の大学教授から聞かされた話です。ゼミの女子学生のお父さんは、一部上場企業の部長を務めていましたが、車で痴漢の疑いで逮捕されました。本人は否認したものの、拘留が続

きました。新聞1社だけ社会面で実名報道したため、逮捕が得意先にも知られることとなり、部長は退職を余儀なくされました。

続いて、捜査機関の取り調べで、「あなたも明日には“容疑者”に」なる実態です。インテリや社会的ステータスの高い人ほど、自供に陥りやすいのです。朝から晩まで密室での取り調べが行われているうちに、精神的に参って、その場から逃げ出すために虚偽の自供をしてしまうことが、ままあるのです。捜査側の一つのテクニックは、家族を持ち出すこと。虚偽の自白をしてしまった兵庫県職員の場合は、「お前が認めなければ、嫁さんや親も逮捕するぞ」と迫られました。

さまざまなえん罪事件がありました。3年前に無実の真相が明らかになった「足利事件」を覚えていらっしゃいますか。この冤罪男性や弁護士を招いての講演会が和歌山市内で開かれ、そのなかで私は新たに重大なことを勉強できました。えん罪を作るということは、無罪の人の人権を侵害することにとどまりません。無罪の人が獄につながれている間に時効を迎えてしまい、新犯人を野放しにしておくことにもなるのです。

私はふだんから、「かかりつけ弁護士をもちましよう」と呼び掛けています。ところが、一般市民にとって弁護士というのは敷居が高い。そこで「環境、教育、福祉、人権など何でもいいから、市民活動、NPO活動に加わってみましょう」。そのような活動にはたいがい、弁護士が個人的にメンバーとなって、親しくなれるからです。

続いて、事件・事故の被害者が、報道によってどんな目に遭われるかをお話します。私たちのグループは約10年前、京都・宇治の小学校校庭で児童が刺殺された事件取材し、対報道マニュアルとして「マスコミがやってきた」という本を出版しました。この事件でも、数百人もマスコミ人が地域を占拠して、連日報道合戦を繰り広げ、それを恐れた子どもたちが屋外で遊ぶこともできなくなりました。通夜・葬儀でも強引な取材が行われ、女性テレビレポーターは「お棺の中を撮影させてほしい」とまで言って、地元の人を激怒させたそうです。

明石歩道橋事故の遺族の証言も聞きました。住んでいたマンション全体で、マスコミ陣がインターフォンを深夜、未明に押しまくって取材合戦を展開。葬儀が終わってから、この遺族はマンション各戸に謝って回りました。マスコミだけではありません。卑怯な中傷電話もひっきりなしでした。「何で子どもを危ないところに連れて行ったのか」と。その後、テレビ報道などの取材に応じていると「子どもが死んだのに、テレビのギャラをもらうのか」との電話やビラ。そんなお金はもらっていませんでしたのに。

このようの中傷電話をするのは、すべて匿名の卑怯な人間です。これが今の日本社会の実態です。

余白つぶし

睡眠は何時間ぐらいがいいの? ~睡眠時間について~
資料によって多少前後しますが、大体6時間~8時間程度の範囲の睡眠が推奨されている場合が多いでしょう。

ただ疲れが取れやすく、日中のコンディションが良くなるというだけにとどまらず、7時間程度の睡眠をとっている人々がそれよりも睡眠時間が短い人よりも長い人よりも心疾患や癌といった病気のリスクが少なく、早死にしにくいという研究報告も存在します。短すぎる睡眠は心臓発作や脳卒中、肥満、高血圧、うつ病のリスクと関係するという説も。複数の研究によって国籍を問わず多くの人々を対象に行われた調査に基づいているため、「人間にとって最適な睡眠時間は何時間か?」という問いに対しては、この「6時間~8時間程度」という答えはほぼ正しいといえるでしょう。

——ただし、ここに落とし穴があります。

これらのデータはあくまで調査対象となった複数の人々が最適なパフォーマンスで活動できる睡眠時間の平均を求めたものである点に注意しなくてはなりません。

人間全体の平均値としてはおおよそ正しいとしても、個人レベルでは必ずしもその人にとって最適な睡眠時間が平均値と一致するとは限りません。

心疾患などのリスクについても同様です。個人個人にとっての病気の発症リスクに睡眠時間との因果関係があり、その人にとって最適な睡眠時間をとっていると発症リスクが小さくなる場合、多数の人間から睡眠時間と発症率のデータを集めて平均値を求めれば、適切な睡眠時間の平均が7時間前後と導き出されるのに伴って発症率が最も低いのも同じ7時間前後に収斂するのはごく自然な成り行きなのです。実際には、個人レベルでの最適な睡眠時間は一人一人の体質などによって異なっています。

また、年齢によっても必要な睡眠時間は変化し、幼児期は長く、高齢になると次第に短くなってゆく傾向があります。

ショートスリーパーとロングスリーパー

個人レベルでの最適な睡眠時間は人によって異なりますが、一般的には確かに、平均値である6時間~8時間程度以内の睡眠時間が最適である人が多数を占めています。しかし、一部にはその平均値から大きくかけ離れた睡眠時間を最適とする人達も存在します。短い睡眠時間でも十分に脳や体の疲れが取れる「ショートスリーパー」(短眠者)と呼ばれる体

質の人や、平均よりも長い睡眠をとらなければ十分に疲れが取れない「ロングスリーパー」(長眠者)と呼ばれる体質の人がいるのです。一般的には、6時間以内の睡眠でも十分に疲れが取れる人をショートスリーパーと呼びます。歴史上の有名人では、

ナポレオン・ボナパルト (平均3時間)

トーマス・アルバ・エジソン (平均4時間)

野口英世 (平均3時間)

レオナルド・ダ・ヴィンチ (平均90分)

……などの豪華な面々が、短い睡眠時間でも活動できる、ショートスリーパー体質の持ち主として知られています。

もっとも、「ショートスリーパーだから脳が優れている」というわけではありません。例えば、アルベルト・アインシュタインは平均10時間の睡眠を必要とするロングスリーパー体質だったようです。2002年にノーベル物理学賞を受賞した小柴昌俊さんも、毎日11時間以上眠るのだそうです。近年の研究では、短い睡眠でも十分に疲れが取れるショートスリーパー体質の持ち主の血液を調べた結果、概日リズムのコントロールに関わっているとされる遺伝子DEC2の変異体が示されたという報告もありました。どうやら、ショートスリーパー体質は後天的な習慣によって身についたものなどではなく、遺伝的なレベルで決定されているらしい事がわかってきています。ショートスリーパー体質の人が無理にその平均と同じぐらい余計に眠ろうとしたり、ロングスリーパー体質の人が寝すぎだと言われて無理に平均程度の睡眠時間で叩き起こされ続けたりすれば、脳や体の疲れが十分に取れず、健康へのリスクも高まると考えられます。

結局のところ、自分にとって最も疲れが取れやすい最適な睡眠時間は、自分自身の感覚で調べるしかありません。ご自身の体調に耳を傾けて、「これぐらい寝るとすっきり疲れが取れるな」と実感できる睡眠時間を導き出し、なるべく毎日その睡眠時間を確保できるようにする事をお勧めします。

睡眠時間を90分の倍数に

……とは言ったものの、忙しさに追われる日々の中ではなかなか望み通りの睡眠時間を確保するのは難しいことです。

どうしても十分な睡眠がとれない場合は、睡眠時間を90分の倍数にする事で、睡眠時間自体が足りていなくても比較的すっきりと目覚められるといわれています。

具体的には、1時間30分、3時間、4時間30分、6時間、7時間30分、9時間……となります。

これは、睡眠中の脳波の状態によって区別される睡眠の周期が、大体90分ほどで一区切りとなっている

ためです。

夢を見ていると考えられているレム睡眠がキリ良く終わったタイミングで目覚めると、目覚めた時点で夢の記憶が残らず、「夢を見なかった」と感じます。この場合、眠気が残らずすっきり目覚める事ができ、心身の疲れも取れやすくなります。逆に、レム睡眠を中断するタイミングで目覚めると、目覚めた直後の時点で直前まで見ていた夢を覚えており、しばらく眠気が残って頭がボーッとしてしまいます。目覚まし時計を就寝から90分の倍数(+寝付くまでの時間)で鳴るように設定するなどの工夫によって、前者のすっきり目覚められるタイミングを狙って目覚める事が可能です。比較的有名な話ですね。

確かに平均的には大体は約90分の周期なのですが、この周期の長さにも多少の個人差があるようです。例えばショートスリーパー体質の人は、睡眠全体に対してレム睡眠が占める割合が極端に少なく、レム睡眠の時間が短いという報告があります。

また、一般的な睡眠時間を必要とする人の場合でも、睡眠におけるレム睡眠の割合は年齢によって次第に短く変化してゆく事が知られており、それに伴って一連の周期自体の長さが多少変化してしまう可能性も否定できません。

「90分周期のタイミングで目覚めたはずなのに眠気が残った」という方は、例えば目覚まし時計をセットする時刻を5分刻みぐらいで少しずつずらして試行錯誤を繰り返し、すっきりと目覚められる周期を探し当てる必要があるかもしれません。

S・A・A 報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

貴志孝生会員 誕生祝いありがとうございました。最近体はガタガタ、ゴルフも沈みっぱなし。春が待ち遠しい。

小門篤子会員 3月4月は私たちにとって師走です。

田原サヨ子会員 嶋谷さんようこそおいでくださいました。大阪本社へのご栄転おめでとうございます。いつまでも和歌山を忘れないでくださいね。

後和信英会員 毎日新聞社和歌山市局長嶋谷様、本日の卓話宜しくお願い致します。

小形みちる会員 我が家にやっと春が来ました。長男が2浪を経てこの度念願の和医大に合格させて頂きました。有難うございます。

本日合計額 18,000円 今年度累計額 989,000円

*ロータリー財団

貴志孝生会員 小門篤子会員

本日合計額 6,000円

*米山奨学

貴志孝生会員 小門篤子会員

本日合計額 4,000円