



2014-2015年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン

ロータリーに輝きを LIGHT UP ROTARY

1963年3月23日創立

週報2479号



第2730地区 鹿児島西ロータリークラブ

第2526回例会

12月は家族月間

平成26年12月3日

● 例会場 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館7階 社交室 毎週水曜日 12:30~13:30
● 事務所 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館9階 ☎ 223-5902 FAX 223-7507

会長 鮫島 信一
幹事 七枝 敏洋
会報委員長 三木 武幸

本日の主要
プログラム

クラブフォーラム(出席・親睦・家族)

- (1) 国歌斉唱・ロータリーソング(奉仕の理想) (2) 会長あいさつ (3) 会務報告
(4) 出席報告 (5) ニコニコBOX披露

会長挨拶 鮫島 信一

睡眠障害

睡眠は健康の源です。睡眠の質を高めましょう。

朝、「目覚めてもスッキリしない、まだ寝足りない感じがする」と感じている方は居られませんか。

不眠症には、寝つきが悪い「入眠困難」、寝ている途中で目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚める「早朝覚醒」、ぐっすり眠った感じがしない「熟眠障害」のように、大きく分けて4つのグループがあります。老化によって睡眠の質がさがり、不眠症に成る人が増えているようです。

良い睡眠はスムーズに眠りにつき、朝気持ちよく起きられることが大事です。

夢中に楽しめる趣味を持つことや、ともに楽しめる仲間がいて、日中を活動的に過ごすことが必要ですが、睡眠障害対策として、次の12の項目が挙げられていますので参考にしてください。

1. 睡眠時間は人それぞれで違うので、昼間に眠気で困らなければ余り気にしないで良い
2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりにリラックスする
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にはこだわらない
4. 起床は毎日同じ時刻が望ましい
5. 光は暗い方が良いが、部屋の位置を示す軽い明りはあっても良い
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝は15時前に20~30分程度
8. 眠りが浅い時には、遅寝早起きを心がける

9. 睡眠中の激しいイビキ、足のびくつき、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医師に相談する

11. 睡眠薬代わりに寝酒は逆効果

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

それでも不眠が改善されない時は薬物療法も必要なことがあります。

市販の睡眠改善薬は手軽ではありますが、大事なことは体内時計のリズムを整え、短時間作用型から長時間作用型まで色々な薬がありますので、どんな薬を飲んだら良いかは、かかりつけの医師と相談して決めることをお勧めします。

詩吟 唐時代の作品から

ふうきょう や はく ちょう けい
楓橋夜泊 張 継 (唐)

つきお からすな しもてん み
月落ち烏啼いて霜天に満つ

こうふう ぎょか しゅうみん たい
江楓漁火愁眠に對す

こ そ しょうがい かんざん じ
姑蘇城外の寒山寺

や はん しょうせい かくせん いた
夜半の鐘声客船に到る

寒々とした空に啼く鳥、川岸のかえでを照らし出すいざり火、折から響く寒山寺の鐘の音、しみじみとした旅愁がわいてきます。

◇前回の例会(11月26日)の報告

会 員 数	75 (67) 名
出 席 数	36 名
出 席 率	53.73 %

◇前々回の例会(11月12日)の訂正

出 席 率	70.00 %
訂 正 出 席 数	60 名
訂 正 出 席 率	85.71 %

ガバナー補佐訪問

鹿児島市内分区分 ガバナー補佐
小園 弘巳様 (鹿児島城西RC)

10月5日(土)に地区内に新しいクラブが誕生しました。2730ジャパンカレント・ロータリーEクラブです。6月23日に創立会員25名で当地区65番目のクラブとして認証されました。このクラブ設立に携わりました2013~14年度大迫ガバナー、長峯特別代表、鹿児島西ロータリークラブの深尾さん、川平さん方々に感謝するところでございます。

私の印象に残るチャーターナイトは、昭和62年2月15日の当、鹿児島城西ロータリークラブと1999年(平成11年)10月2日15年前にチャーターナイトを行った64番目の志布志みなとクラブです。志布志みなとクラブの時はちょうど城西RCクラブ会長の時でした。当時、大分から女性だけのクラブが来られたのを覚えております。現在のロータリークラブの会員状況としては、国内で8万8千人程と毎年減少していますが、15年間この地区においてクラブが誕生しませんでした。それ故、新しいスタイルのクラブとはいえ、先般チャーターナイトで第3ゾーンのコーディネーターが言っておられましたが、現在10のEクラブの会員が308名いるそうです。308名/88,000名はわずかではありますが、この308名がこれからのロータリーを変えていくだろうとのことでございました。

28年前の鹿児島城西ロータリークラブのチャーターナイトの際、親クラブでございます西ロータリークラブが親身になってご指導して頂いたのを覚えております。チャーターナイトとは、新クラブが地区内の皆さん方にお披露目する場であると。チャーターナイトを終えてやっと一人前のクラブになった気がしました。Eクラブの皆さん、初心忘るべからずの気持ちで地区内に、国内に、国外に向けて発信してください。

今期クラブの会員数は計画通り進んでおられるのでしょうか。公式訪問、地区大会が終わり、皆様方一段落ついたところではございますが、年初計画されました「効果的なロータリークラブとなるための活動計画」「戦略計画(増強、財団寄付、奉仕)」の検証を行ってください。また、今年度地区基本方針に謳っておりますEND PORIO NOWへの協力、CLP導入検証については如何でしょうか。地区大会でも決議されましたように、RLIの地区への導入につきましても、特に次年度は鹿児島市内分区分が担当でございます。どうぞ、ご理解、ご協力のほど宜しくお願いいたします。(注1:ロータリー・リーダーシップ研究会)

前回の例会記録(11月26日分)

(プログラム)

- ・小園弘巳ガバナー補佐訪問
- ・「私のわがまま話・体験談」

会員 宮原 英仁君

㈱Y Mハーツ代表取締役

(平成17年12月創業、観葉植物の販売・取引業)、

庭園管理士取得、中央仏教学院を経て得度。

「因(いん)・縁(えん)・果(か)の道理」他

(ゲスト) 鹿児島市内分区分ガバナー補佐 小園 弘巳様

(ビジター) なし

(11月会員誕生日祝) 10名

11日 大福 厚範君	13日 前田 義博君
14日 小田代憲一君	15日 池口 恵観君
25日 江口 清隆君	25日 中園 雅治君
25日 養田 満康君	26日 岩田 泰一君
28日 坂元 利郎君	28日 宮原 英仁君

(11月ご夫人誕生日祝) 7名

1日 岩元 和子さん	8日 久保まり子さん
12日 中村 愛子さん	21日 濱寄イツ子さん
22日 堂園恵津子さん	26日 南 眞里子さん
30日 岩男 彩子さん	

(11月在籍表彰)

44年 古木 圭介君	37年 太原 春雄君
21年 長柄 英男君	2年 川村 保夫君

(会務報告)

1. AEDを用いた心肺蘇生プロジェクト研修・寄贈式そのI
日時: 12月3日(水) 15:00~16:30

ところ: 社会福祉法人正和会なごみ園

鹿児島市下福元町3481 099-260-2811

*会員のみなさまご参加ください。

2. 12月のロータリーレートは1ドル112円です。
(11月は1ドル106円です)

3. 本日は米山ランチにご協力いただき、ありがとうございます。

※元会員岩切豊様のご夫人が生前のお礼にみえ、ロータリークラブへ志をいただきました。ロータリー財団メモリアル・コントリビューションとして寄付いたしました。



鮫島 信一君

- ①小園弘巳ガバナー補佐のご来訪を歓迎し、感謝してニコニコします。
- ②本日の例会は2525回例会となりました。さめしま小児科の電話番号は224-2525(ニコニコ)です。うれしくてニコニコします。

古木 圭介君

永らくの欠席でした。今日は在籍表彰ということで喜んで出席しました。長年の皆様の友情に感謝してニコニコします。

原 正親君

12月17日はX'mas家族会です。会員、奥様、御家族皆様の多数の参加を親睦委員会一同心より願います。また、会員各社のプレゼントもお願い致します。

小計 8,000円 累計 146,000円

次週予告

12月10日(水) 12:30~ 山形屋
ゲスト卓話

市内RC例会プログラム

東RC	12月4日(木)	忘年家族会のため18:30~ ちゃんこ朝の海に変更	山形屋
北RC	12月4日(木)	年次総会	インプラント 鹿児島
サザンウインド RC	12月4日(木)	年次総会	東急イン
鹿RC	12月5日(金)	ゲスト卓話 鹿児島県薩摩義士顕彰会 幹事 山崎 英二様	山形屋

中央RC	12月8日(月)	年次総会	山形屋
東南RC	12月9日(火)	会長・幹事半期を終えて	サンロイヤル
城西RC	12月9日(火)	年次総会	東急イン
南RC	12月10日(水)	会員卓話 大隈 信彦会員	サンロイヤル
西南RC	12月10日(水)	年次総会	ゆうづき

鹿児島西RC

Eメール・アドレス info@kagoshima-w-rc.jp
ホームページ・アドレス http://www.kagoshima-w-rc.jp/

RIのホームページアドレス http://www.rotary.org/
日本のホームページアドレス http://www.rotary.or.jp/
第2730地区ホームページアドレス http://www.2730rc.jp/

