

# WEEKLY REPORT

2023年3月15日(水) 次年度に向けて

小澤直之会長エレクト

7月から、高橋一彦幹事と5年前とは逆のパターンにてタッグを組んで1年間頑張っています。次年度はガバナー補佐を輩出する年度でもあり、次期ガバナー補佐の鈴木悦朗さんと幹事の小林辰幸さんとも力を合わせてホストクラブとしても盛り上げていければと思っています。

私なりの次年度のテーマ→◎学ぶ◎活動する◎楽しむ、そして増強。

## 【学ぶ】

まず【学ぶ】というテーマですが、ロータリーの奉仕について北クラブの歴史や他クラブの実績を参考にしたりして、入門編レベルから皆さんと共有して学習をしたいと思っています。というのも私自身が7年も在籍しているにもかかわらず理解出来ていない事が多いので、この会長年度をきっかけに、特に入会年月の浅い会員の皆さんと視線を同じくして理解をしていくつもりでございます。方法としての1つ目は、ちょうど50周年で過去の振り返りが出来た後なので、(例えば過去に行った社会奉仕や国際奉仕などの実経験を例に挙げてのお話しなど)先輩方からの卓話を頂戴したいと思います。それによって今後の奉仕活動のヒントになる事も多々あるはずですが、2つ目は、外部卓話者を招いて他クラブの奉仕内容を紹介していただき参考にしたいとも思います。次年度も引き続き地区で頑張っていく小椋会員に橋渡しをしてもらって、地区の方でこの人の卓話を自クラブで聞かせたいという方を招いたり、それこそ本人が地区で学んだ事を自クラブに展開してもらったりも考えています。

それと外せないのが前年度に続き今年度も計画が立っている外部から講師を招いての講師例会です。

次年度も必ず実行したいと考えております。これにはオブザーバーを呼んでの会員増強が、目的のひとつとなりますが、過去年度に負けないくらいの実績を出せればと思っています。

また卓話とまでいきませんが、職業奉仕の一環として会員からの自身の仕事の近況や業界の動向などを短時間(5~10分)で発表してもらう事も考えています。

これについては、改めて会員同士を知るきっかけにもなると思うので何らかの形で実行したいと思います。

## 【活動】

次に【活動】するというテーマですが、やはり社会奉仕を充実させる目的として継続事業のスタートを切れればと考えます。昨年に続き、現在も計画が進んでいる梨狩りの実施が目玉となります。継続事業としては最適なのは、と思うので必ず成功させて次々年度へ引き継いでいきたいと思っています。今回は地区補助金の取得も進んでいるので、次年度も別の奉仕活動にて補助金の取得も検討できればと考えています。

また単年事業としては、これも2年前から実績を出しているダイバーシティへの支援も途切れさせずに実行するつもりです。次年度で何か新しい社会奉仕も取り入れたいのですが、今の2つの奉仕活動がしっかり計画されてから考えようと思っています。

そしてポリオ撲滅活動へ参加、これも今年度以上に積極的に活動したいと思っています。(小椋会員が地区で頑張っている事も含めクラブで後押しをしたいので、皆さんにご協力をお願いします)

その前にポリオについて改めて再認識する必要もあると思うので、時期がきたら機会を設けたいと思います。

## 【楽しむ】

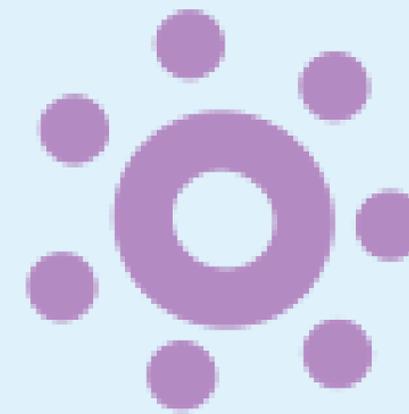
そして、【楽しむ】というテーマですが、これは本来一番先に掲げたかった内容ですが、先に発表した項目も絡んでくるのであえて最後に持ってきました。やはり楽しむ事には必ず親睦が関連付いてくるイメージになります。そして親睦というピンと来るのが、飲み会、ゴルフ、旅行ですが、もちろんこれについては個人的には一番積極的にになりたい部分ですが、次年度は心強い親睦委員長がサポートしてくれるので安心と期待で楽しみにしております。続いて、先ほど掲げた「学ぶ事」と「親睦」を絡めて米山記念館への訪問の企画を考えております。私自身、タイミングが合わずに、過去一度も記念館を訪れる事が出来てなく、また新会員も増えたという事で、次年度は是非行ってみたいと思います。理想は一泊で行って懇親会、観光などを絡めて楽しみながらロータリーの歴史を学べれば、また違った記念館訪問になるのではないかと思います。またゴルフ同好会、食べよう会などの同好会活動も継続して盛り上がっていかればと思います。例えば今年度からスタートしたゴルフの巴会みたいに他クラブとコラボレーションして親睦を深めるのもおおいにありだと思います。同好会については皆さんのご意見から新しい企画をするのもいいと思うので、何かアイデアございましたら是非ご提案お待ちしております。

最後に【増強】というテーマですが、これについては例年の課題であり、目標としては4~5人は増やしたいと思っています。増強については先にも述べましたが、講師例会への招待をはじめ、奉仕活動や同好会活動への招待にて、それをきっかけに北クラブに興味をもっていただき入会に繋がればと思います。前年度、今年度で会員が増えて、他のクラブからも北クラブの盛り上がりを感じるという言葉聞く事も多くなったので、さらに元気なクラブにするように頑張りますので、7月から1年間、皆様どうぞよろしくお願い致します。

Rotary 2022-2023年度

国際ロータリー 第2790地区 第13グループ

# 松戸北ロータリークラブ会報



イマジジン  
ロータリー

「四つのテスト」 言行はこれに照らしてから

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

例会出席率 80.0%

## 第2384回 例会 2023年3月15日(水)

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| ■国際ロータリー会長 ジェニファー・E・ジョンズ | ■例会日 - 毎週水曜日12:30より (第1例会18:30)                  |
| ■第2790地区ガバナー 小倉 純夫       | ■例会場 - 流山市前ヶ崎717「柏日本閣」                           |
| ■第13Gガバナー補佐 高橋 竜一        | ■事務所 - 松戸市八ヶ崎1-11-13 カナリスハイム101                  |
| ■松戸北ロータリークラブ会長 大川 高明     | ■TEL/FAX- 047-711-5950 / 047-711-5910            |
| ■松戸北ロータリークラブ幹事 大塚 精一     | ■Web/Mail- www.rc2790-12.jp / kanji@rc2790-12.jp |

# WEEKLY REPORT

## ＜第2384回 例会プログラム＞

司会 野澤新之助会員

12:30 食事 例会開始時までに各自食事をとる。	
12:50 点鐘 ロータリーソング静聴 【♪我らの生業】	大川高明会長
12:53 お客様紹介	小澤直之会長エレクト
12:55 会長挨拶・報告 幹事報告	大川高明会長 大塚精一幹事
13:00 次年度に向けて	小澤直之会長エレクト
13:20 【委員会報告】	
■社会奉仕委員会 本日の社会奉仕基金発表	野澤新之助委員長
■ニコニコ委員会 本日のニコニコ発表	吉田俊一副委員長
■出席親睦委員会 諸事お祝い 出席率発表	平田洋一委員長
13:30 点鐘	大川高明会長

## ＜会長挨拶＞

大川高明会長

皆さんこんにちは。私の事務所の隣の河津桜が葉桜になったなと思っていたら昨日東京のソメイヨシノの開花宣言が出ました。東京管区気象台によると、千代田区・靖国神社にある「標本木」は、14日午前の時点で、桜の開花の基準となる5輪から6輪以上の開花が確認され午後正式に開花宣言されました。例年より10日早い開花のようです。東京都は、都立公園でお花見の宴会を、4年ぶりに解禁していて、上野公園の賑わいが久しぶりにニュースになりそうです。2月から一足先に咲く伊豆の河津桜祭りは久しぶりに賑わったようです。私も近場で花見をしたいと思っています。

東日本大震災は、2011年3月11日14時46分18.1秒に発生しました。今年で12年たちました。まだまだ復興は続いています。私個人では寄付も大事ですが実際に東北へ年2回程度行っておりこれも支援と思い、続けております。崎谷会員は毎年東北へ行きピアノの調律を12年続けております。素晴らしいことだと思います。また、感謝しております。

本日記念誌委員会が作成した「50年間の歩みー記念誌で振り返る50年間ー（Part I 1973年～1998年）」を配布しております。会員の皆様もこの冊子を読んで当クラブの25年の歴史を確認してください。後半の25年の冊子も楽しみです。記念誌委員会の皆さまよろしくお願ひ致します。

トルコ・シリア地震災害救援・義援金10万円をガバナー事務所経由で送りました。また専修大学松戸高校野球部選抜甲子園出場募金として5万円を送りました。

時間がありますので面白い記事が有りましたので紹介したいと思います。

### 1. 年をとったらハンバーガーを食べよう！

高齢者にとって、健康のためにいちばん大切なのは『体重を減らさないこと』で、「小食・衰弱」こそが高齢者の健康リスクだという記事で、在宅高齢者が救急車で運ばれて緊急入院する理由の第1位は「肺炎」、第2位は「骨折」。食事量の不足や低栄養（カロリー、タンパク質が足りない）が、喉や脚の筋肉不足につながり、誤嚥（ごえん）性肺炎（気道に食べ物が入ってしまうことが原因）や転倒が起きやすくなる、という内容です。

生活習慣病の予防のための食事量や糖質の制限などは「若年・中高年世代向けの健康習慣」としては正しいけれど、高齢者になったら、高齢者向けの健康習慣に「ギアチェンジ」しようという記事です。

「衰えが気になり始めた高齢者は、動脈硬化よりも痩せてしまうことを心配すべきだ」という記事でした。この内容が正しいかどうかわかりませんが面白い記事だと思いましたので紹介致しました。

# WEEKLY REPORT

## 2. 年を取るとなぜ朝早く目が覚めるのか？

睡眠には多くの役割があるが、中でも重要なのは日中の心身の疲れを回復する「休養」です。年を取ると一般に日中の活動量は若い頃より少なくなり、肉体を維持するための基礎代謝も下がってくる。基礎代謝とは、呼吸や消化など、肉体を維持するために最低限必要なエネルギー消費量のこと。年を取るとそれが下がるため、疲れを回復するためにたくさん眠る必要がなくなっていくという事だそうです。そのため、朝早く目が覚めるようになる。あるデータでは25歳の平均睡眠時間は7時間、40歳は6時間半、65歳は6時間、80歳は5時間半となっているそうです。「毎日8時間眠れるのはせいぜい中学生くらいまで。70代以降はがんばっても6時間くらいしか眠れなくなります」体内時計のリズムも変わり、加齢によって体内時計が前倒しになっていくようです。多くの人は、夜に眠くなる時間と、朝に目が覚める時間が、いずれも早くなっていくと感じているようです。高齢者は日中眠くなりやすく、昼寝をする人が多いそうです。

20分程度の短い昼寝は脳の疲れを取るのにいいが、長い昼寝をすると眠気が解消されてしまい、夜に深い睡眠が出にくくなってしまいます。また、晩酌の習慣で睡眠の質を悪くしている人も多いそうです。早い時間から晩酌をして、午後9時くらいに寝落ちしてしまい、夜中の12時の前に目が覚めてベッドに移動して、そこから二度寝をしても、夜明け前に目が覚めてしまっても不思議はない。アルコールは確かに寝付きを良くしますが、徐波睡眠（深い眠り）が減って睡眠の質が悪くなることになるそうです。

私は来月で67才なりますが60代は6時間から6時間半も眠れば十分だそうで、夜の9時や10時に眠るとどうしても明け方までに目が覚めてしまう。つまり午後9時に寝て、6時間眠っても深夜の3時になります。朝5時まで眠りたいと思ったら、午後11時に寝ればちょうどいい事になります。

この事例を踏まえ自分の睡眠について考えたいと思いました。

## ＜幹事報告＞

大塚精一幹事

こんにちは、幹事報告を申し上げます。

- ① ロータリー奨学金支給について（お願い） 木村 柁  
ハーバード大学教育大学院に合格し2023年秋から入学予定  
松戸市立北中学校に4年間勤務、できれば松戸市のロータリークラブで受け入れて頂きたいとの希望
- ② 3月22日休会
- ③ 3月29日プログラムでは夜間例会になっているが通常の12時30分からの例会  
以上幹事報告でした。

## ＜ニコニコ委員会＞

吉田俊一副委員長

### 鈴木悦朗会員

先日は結婚祝いの素敵な花束をお届けいただきありがとうございました。

