

WEEKLY REPORT

《幹事報告》

大塚精一幹事

それでは、幹事報告を申し上げます。

1 「パキスタン洪水救援基金ご協力御礼とご報告」

小倉純夫ガバナー他から

2790地区支援金合計 1,381,000円

2 女性交流会お知らせ

国際ロータリーフェロシップ第2790地区親睦活動委員会

2023, 5, 14 (日)

幕張ホテル ザ・マンハッタン



以上、幹事報告でした。

50周年記念事業委員会：高橋実行副委員長

【3月29日例会時での周年行事委員会よりの通達事項】

次月4月5日（水）の例会終了後に50周年記念式典リハーサルが行われますが、参加者は以下のメンバーに限定をして行います。

1 50周年事業委員会の各委員長・副委員長・会長・幹事。また周年事業各委員長よりの選出者。

2 式典・祝賀会における司会・紹介者（野沢新之助会員・岡本真理子会員・小沢直之会長 エレクト・小椋伸也会員）



4月12日（水）周年式典当日の会員集合時間をam10:00とします。日本閣送迎バス利用の方は南柏駅乗降場所am9:00より運行開始（各時間帯 :00 :20 :40分発）

当日は会場準備において会員の皆様よりお手伝い頂く箇所が生じると思います。特に重い荷物移動などの際は若い会員の協力が必要とされると予測しておりますので会員皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

<ニコニコ委員会>

中原光男委員

豊島利治会員

妻芳子とは同じ年です。

結婚して49年の歳月が経ちました。

これからも仲良くいたわり合って暮してまいります。有難うございました。



《会報編集委員》岡本真理子・関 征啓・小澤盛明・平野崇広

社会奉仕基金 4286円

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 68.6%

第2385回 例会 2023年3月29日(水)

- 国際ロータリー会長 シェニファー・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 カナイズハイム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 例会開始時まで各自食事をとる。	
12:50 点鐘	大川高明会長
ロータリーソング静聴 【♪我らの生業】	
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	大川高明会長
幹事報告	大塚精一幹事
13:00 50周年実行委員会	高橋一彦会員
13:20 【委員会報告】	
■社会奉仕委員会	野澤新之助委員長
本日の社会奉仕基金発表	
■ニコニコ委員会	中原光男会員
本日のニコニコ発表	
■出席親睦委員会	平田洋一委員長
諸事お祝い	
出席率発表	
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。東京管区气象台によると、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に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い致します。

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。

WEEKLY REPORT

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

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才になりますが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》

幹事大塚精一

こんにちは、桜が例年より2週間位早く咲いています。地球の温暖化、少なくとも北半球の温暖化は進んでいるようです。櫻の葉は4月になって芽吹くのに今年はまだかなり開いています。これだけならいいのですが、我が家の庭では春になって芽が吹く落葉樹が何本か立ち枯れています。あまりにも急に暖かくなったので芽が吹く対応が間に合わなかったのが原因かもしれません。

時間があるようなので桜の話をして頂きます。この辺に咲いている一般的な桜は染井吉野という種類です。江戸彼岸と日本固有種の大島桜の交配種です。江戸彼岸の雌蕊に大島桜の雄蕊を交配させて誕生したようです。染井吉野の名前の由来は江戸から明治にかけて東京の染井村の職人が奈良の吉野桜に対抗するために染井吉野と名付けたようです。

染井吉野は花が咲いてから葉が出てきます。これに対して葉が出てから花が咲く桜があります、代表的な桜が山桜です。印西の吉高の大櫻は有名で染井吉野が咲き終わる頃咲き始めるので今頃が見頃だと思います。（次ページへ続く）