



第2530地区 福島西ロータリークラブ会報

会長 高 梨 哲 男
 幹事 高 橋 智 弘
 奉仕プロジェクト委員会委員長 渡 辺 敬 藏
 会報写真担当 梅 津 一 匡

令和5年5月8日(月) 第30回 通算第1658回例会

・例会日/月曜日12:30 ・例会場/ウェディング エルティ ☎(024)535-6188

事務所/福島市万世町2-5 福島銀行本店9F ☎(024)536-1010・FAX(024)536-1011 Eメール/f-rotary@guitar.ocn.ne.jp

第30回例会 点鐘12:30

- ◇開会点鐘 高 梨 哲 男会長
- ◇ロータリーソング「奉仕の理想」
ソングリーダー 宮 崎 秀 剛会員
- ◇「四つのテスト」唱和
職業奉仕委員会 宮 崎 秀 剛委員長
- ◇お客様並びにビジター紹介
医療法人 健眠会 大槻スリープクリニック専務 大槻美恵子様
米山記念奨学生 稽 鐘源(ケイ ショウゲン)さん

◇会長あいさつ



高 梨 哲 男会長
 吾妻山の雪うさぎもすっかり消え、世間ではコロナ感染症が5類に移行され、春の訪れとともに目に見えない呪縛から解放されたような錯覚に陥るチョット清々しい気分の今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、私の会長話も余すところ今月を入れてあと2ヶ月まで来ました。私の斜め構えを、今まで通り軽視していただき、もう少しですので我慢していただければ幸いです。思い起こせば…はまだ早い気がしないのではないですが、ここに来て、また私の失言がありました。

2、3ヶ月前にこの場で、東日本大震災時の原発事故から延々と溜まっている「汚染水」について、海洋放出は政治的にも国際世論からしても、問題が累積しているのではと発言したのですが、単なる感覚の違いと思うのですが、正しくは「処理水」に訂正すべきとの意見があり、戸惑っております。

まさしく、多様性に満ちたあらゆる言葉で処理すべきで、何かとてつもないことを言ってしまったような錯覚に陥りました。

さて、RCのポジティブ感覚で、ガバナーや補佐のよく理解できない付託みたいなロータリー賞がひとつ足りないとのこと、もう全く、目的意識の形骸化したこの数値目標の達成がまるで奉仕の凌駕であるようで泰然自若な私の価値感とは乖離し、何のためのRC活動なのか！呆れてしまいます。

本日は、大槻さんのためになるお話です。いつも通り静かにお聞きください。

◇幹事報告 高 橋 智 弘幹事

○その他のお知らせ

- ・5月13日(土)、パルセいいざかにて2023-2024年度地区研修・協議会が開催されます。会長会が10時より、全体会が11時からとなります。出席者の皆様よろしくお願いたします。
- ・5月のロータリーレートは1ドル136円となっておりますのでお知らせいたします。

◇委員会報告

◇会報・雑誌・広報・IT小委員会報告 梅 津 一 匡会員



5月誕生祝い



※今年度の誕生祝記念品はワインです。

- ・西形健吉会員 昭和20年5月28日生
- ・石川淳一会員 昭和42年5月4日生

◇米山記念奨学生 あいさつ 4月・5月分米山記念奨学金支給
 稽 鐘源(ケイ ショウゲン)さん 福島大学経済経営学類



◇「友」5月号紹介

◇プログラム・出席・スマイリングBOX小委員会 渡辺敬藏会員

○福島RC 大槻美恵子様＝本日は、ゲストスピーチにお招きいただきまして、心より感謝申し上げます。皆様に少しでもお役に立てる睡眠のお話ができればと思っております。

○久米允彦会員＝大槻様のスピーチによせて。ケイ君、よろしくね。

○西形健吉会員＝私は大槻スリープクリニックさんの患者です。CPAP(シーパップ)のおかげで夜中に目が覚める回数が激減し、県北分区のゴルフ大会も優勝することができました。

○高橋智弘幹事＝大槻美恵子様、本日のスピーチ楽しみにしております。

○宮崎秀剛会員＝本日もよろしくお願ひします。

—————ゲストスピーチによせて—————

- 高梨哲男会長 ○朝倉久仁男会員 ○石川淳一会員
- 梅津一匡会員 ○大平謹一郎会員 ○黒澤信之会員
- 齋藤武二会員 ○佐藤慶行会員 ○佐藤卓立会員
- 寺島英樹会員 ○野尻榮一会員 ○渡辺敬藏会員

本日のスマイリングBOX集計17件 37,000円
ご協力頂きました皆さん、ありがとうございました。

◇本日のプログラム

○ゲストスピーチ 医療法人 健眠会 専務理事

大槻美恵子様(福島ロータリークラブ所属)

メンタルヘルスに欠かせない良質な睡眠

～さわやかな朝を創り出すために～

福島西ロータリークラブの例会でゲストスピーチさせて頂ける光栄に感謝申し上げます。本日、皆さんにお伝えしたいことは、メンタルヘルスにとって良質な睡眠は何ものにも代えがたい大切なものであるということです。良質な睡眠とは寝入りばな90分の間に深睡眠(深～い眠り)が確保される眠りのことです。その深睡眠中には成長ホルモンが分泌され、全身の細胞を修復、脳をリフレッシュさせてくれる効果があるからです。本日はそれを得られる極意を起床時から就床時まで時系列にまとめてみました。もし下記のことを少しずつ実践頂ければ嬉しい限りです。

1. 起床時

目覚めたらカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。深呼吸、軽い体操も効果的です。

2. 就床4時間前

カフェイン(コーヒー、紅茶など)は飲まないようにしましょう。

3. 就床3時間前

イライラスイッチはオフにしましょう。

夜になると沸き上がる怒り、不安、心配事、小言などはNGです。

4. 就床2時間前

ブルーライト(スマートフォンの光など)は眠りのホルモンを抑制します。就寝前はほのかな夕焼け色のライトを使用しましょう。

5. 就床1時間半前

お風呂などに入って体温を上げる。そうすれば眠くなる頃には体の中心部の深部体温が下がり、深い睡眠を得やすくなります。

6. 眠る直前

なるべく寝酒はしない(覚醒作用のある物質が作られるから)

自分自身を褒めて労ってあげましょう。

特に眠る直前、自分を褒めて労ってあげてくれることをお勧めいたします。「そんなこと!」と思われるかもしれませんが、緊張や攻撃性をもたらす交感神経からリラックスできる副交感神経を優位にする効果があるようなのです。組織を管理運営する立場の皆さんは、日々選択と決断に迫られ、その結果や責任から逃れることはできません。でもその決断が最善であったと自己肯定してから入眠に入って頂きたいと願っております。未来の正解なんて誰もわからないのですから自分自身を丁寧に労ってあげることによって睡眠力を増大させて欲しいのです。昔から言霊【ことだま】と言いますが、「自分はよくやった!」と自分の口から出した言葉に癒されホッとできる言霊をささやいて欲しいです。十分にリラックスして眠りに就けば深睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。さわやかな朝を創り出せる睡眠儀式を是非お試しください。



◇閉会点鐘 高梨哲男会長
※会報カメラ担当 梅津一匡会員

●他RC例会場・例会日

クラブ名	曜日	例会場名	クラブ名	曜日	例会場名
福島RC	木曜日	クーラクーリアンテサンパレス	飯坂RC	木曜日	吉川屋
福島南RC	水曜日	クーラクーリアンテサンパレス	福島北RC	火曜日	クーラクーリアンテサンパレス
福島中央RC	水曜日	クーラクーリアンテサンパレス	福島東RC	金曜日	クーラクーリアンテサンパレス
福島21RC	木曜日 18:30~	クーラクーリアンテサンパレス	福島しんたつRC	月曜日 18:30~	福島県青少年会館