

# 国際ロータリー第 2550 地区 黒磯ロータリークラブ会報

国際ロータリー会長：ゴードンR. マッキナリー  
 第 2550 地区ガバナー：三井福次郎  
 事務所：〒321-0945 宇都宮市宿郷5-21-15  
 ベルヴィ宇都宮内  
 TEL：028-651-2550  
 FAX：028-651-2551  
 Email：[m2550@agate.plala.or.jp](mailto:m2550@agate.plala.or.jp)



世界に希望を生み出そう

会 長：稲垣政一 幹 事：井出法  
 事務局：那須エステート(株)  
 代表取締役 井出法  
 〒325-0061 那須塩原市末広町53  
 TEL:0287-64-0001・FAX:0287-64-1388  
 E-mail:[osamu.ide@nasuestate.jp](mailto:osamu.ide@nasuestate.jp)  
 例 会：国民の祝日を含まない週の水曜日  
 12:30 - 13:30  
 割烹石山 那須塩原市本町 5-5

第3015回 稲垣年度第15回例会会報 2023-11-29 司会 荒牧明二会員

## 会長挨拶 稲垣政一会長



2023年11月18日(土曜日)、私たちのクラブが後援する第19回那須塩原市小学校対抗駅伝競走大会において、クラブを代表して後援の挨拶とスターターの役割を務めました。那須野が原公園の美しい自然の中で、児童たちはそれぞれの力を存分に発揮しました。スポーツを通じて互いに協力し、努力する児童たちの姿は、私たち大人にとっても大きな励みになります。この駅伝大会は、市内の小中学生にとって、健康と体力を育む重要な機会となっています。黒磯ロータリークラブとしては、児童たちの健全な成長と輝かしい未来のために、引き続き支援を続けていきたいと考えます。(巻末に写真掲載あり)

さて話は変わりますが、皆様、十分な睡眠は取れていますか？先月、政府が公表した「過労死等防止対策白書」によると、睡眠不足はうつ病や不安障害と関連があり、理想の睡眠時間を確保できている方でも、うつ病の疑いがある割合は16.9%に上り、睡眠不足が増えるほどその割合も上昇するそうです。特に、週に60時間以上働く方の40%以上が2時間以上の睡眠不足を経験し

ています。日本人の睡眠時間は世界で最も短く、これが経済的損失につながっています。

睡眠は健康と生活において重要な役割を果たします。これには、脳と体の休息、ホルモンバランスの調整、記憶の定着、免疫力の強化、脳の老廃物の排出が含まれます。睡眠中、ノンレム睡眠とレム睡眠の2つのフェーズが交互に現れ、ノンレム睡眠時には成長ホルモンなどが分泌されます。睡眠不足は免疫力の低下や病気のリスク増加につながり、脳内の老廃物の排出も阻害されます。

夜になると、メラトニンの分泌が増え、体温や血圧が下がります。14-16時間起きていると睡眠圧が高まり、寝る準備が整います。入眠後はノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、特に最初の深いノンレム睡眠は重要です。これを「黄金の90分」と呼びます。黄金の90分の睡眠を確保するには、夜に眠くなったら寝ることが基本です。入眠の際のポイントは、体の内部の温度「深体温」と体の表面の温度「皮膚温度」の温度差を縮めることです。就寝90分前に40度のお風呂に15分間入ることで、スムーズに入眠しやすくなります。

日中の覚醒状態も睡眠に影響します。体内時計は太陽の光によって調整され、朝日を浴びることでリセットされます。日中は1時間に1回の立ち上がりやストレッチが効果的です。食事も重要で、夕食は寝る3時間前までに摂取するのが良く、タンパク質を多く含む食材が睡眠の質を向上させます。

十分な睡眠は、健康や生産性の向上に寄与し、人生の質を高める重要な要素です。日常生活習慣を意識し、睡眠の質を向上させることに努め、十分な睡眠をとりましょう。

Rotary   
 黒磯ロータリークラブ

### 出席報告 高木茂委員 (出席規定の免除会員数8名)

| 例会日       | 会員数    | 出席数    | 欠席数    | 出席率   | MU数 | 修正出席率 |
|-----------|--------|--------|--------|-------|-----|-------|
| 本日 11月29日 | 35 (8) | 28 (4) | 7 (4)  | 90.3% | —   | —     |
| 前回 11月15日 | 35 (8) | 22 (2) | 13 (6) | 75.9% | 4   | 89.7% |

欠席の場合は前々日 正午 までに次のいずれかにご連絡を。電話 62-0128、FAX62-1076 (以上石山桂子)  
 メール [gavn2bz9k@sound.ocn.ne.jp](mailto:gavn2bz9k@sound.ocn.ne.jp)

## ロータリー表彰伝達

皆さまおめでとうございます。

- 長寿会員賞  
檜山達郎会員、相馬征志会員、  
鳥居輝一会員



- 30年皆出席賞  
田中徹会員



- ポール・ハリスフェロー認証  
安藤譲治会員(本日欠席のため後日授与)

- ベネファクター  
稲垣政一会員



## お祝い金預託

- Patumwanロータリークラブ(タイ王国)  
40周年記念式典



稲垣会長より大島三千三会員にお祝い金が預託されました。

大島会員「Patumwanロータリークラブ40周年記念式典に、黒磯クラブを代表して出席いたします。私も結婚40周年を迎えましたので、感謝の意味を込めて妻と一緒に行ってまいります。」

## 幹事報告 井出法幹事



- ・地区青少年委員会より、年明け3月に予定しているインターアクト台湾研修旅行についての案内がきております。青少年委員会平山委員長へ転送済みです。
- ・那須塩原市巻き狩り祭り実行委員会事務局より、来年度の巻き狩り祭り実行委員会結果等についての案内が来ております。社会奉仕委員会吉光寺委員長へ転送済みです。

## 委員会報告 藤崎善隆副会長

- 親睦委員会 石山桂子副委員長

クリスマス家族会にバスを利用される方は、17時50分までに石山駐車場に集合してください。(時間厳守)



藤崎善隆会員

- ・スマイルボックス委員会 田中徹委員長
  - ・会報委員会 瀧田雅仁委員長
  - ・広報委員会 北島大輔委員長
  - ・クラブ史料委員 植竹一裕委員長
  - ・ロータリー情報委員 高木慶一委員長
  - ・雑誌委員会 佐藤博委員長
  - ・会員増強委員会 澤田吉夫委員長
  - ・会員選考/職業分類委員会 戸野俊介委員長
- の順番に発表して頂きます。

### ○ 親睦委員会 石山桂子副委員長(代読)

会員とその家族の一層の親睦を図る為、各種親睦行事を企画・運営して参りました。

10月4日観月会では、藤崎会員の御協力によりソプラノ歌手西口彰子さん、ピアノ演奏齋藤文香さんを迎えての、美しく迫力ある歌声を堪能された事と思います。

12月6日のクリスマス家族会は、片田会員の協力をいただき、子供さんを中心とした楽しいクリスマス家族会にしたいと思います。新年会・観桜会も楽しみに待って下さい。



石山桂子会員

### ○ 出席委員会 鳥居輝一委員長



出席委員会の鳥居です。稲垣年度の出席委員会半期報告というよりはお願いになります。会員の皆様に出席率向上のご協力をお願いいたします。

この事項のみの報告となります。

### ○ プログラム委員会 石山桂子委員長

プログラム委員長の石山でございます。稲垣年度上半期の報告をさせていただきます。

稲垣会長の方針に基づきプログラムの作成を致しましたが、12月のプログラムのみ変更がございました。12月第一例会は恒例の年次総会でしたが、会場の都合でクリスマス家族会と変更になり、会員の皆様にはご迷惑をおかけしました事深くお詫び申し上げます。

プログラムを作成する際、親睦行事に関しては会場の仮押さえまで考えて作成する必要性がある事に気が付きました。後期変更等が無い様に気を配りながら進めて参りたいと思います。

### 😊 ニコニコボックス 田中徹委員長



稲垣政一会員 小学校対抗駅伝大会に行つてまいりました。

### 🌟 本日の卓話 藤崎善隆副会長(代読)

本日はクラブ協議会です。クラブ奉仕委員会の皆様に、稲垣年度前半の活動報告と、後半の課題を発表して頂きます。

発表の順番は、

- ・クラブ奉仕委員長
- ・親睦委員会 鈴木久雄委員長
- ・出席委員会 鳥居輝一委員長
- ・プログラム委員会 石山桂子委員長

## ○ スマイルボックス委員会 田中徹委員長

スマイルボックスは「寄付」であるが、他の寄付（財団・米山）と同様に考えねばならない。

財団・米山の寄付には「地区目標」が示されている事からクラブとしても同様に会長の年度方針にも上げられ目標達成が望まれる。

従ってスマイルボックスも同様と考えるべきであるし、更に重要なのは職業奉仕・社会奉仕・国際奉仕・青少年奉仕の奉仕内容をクラブが独自に計画、実行出来る事である。

〔寄付〕はあくまでも個人の自由・・・との考えは尊重されるべきではあるが、ロータリーの原点である「奉仕」がなされなくなってしまう。

また本年度の奉仕活動予算は¥1,300,000となっているが、前記のとおりスマイルボックスでの目標金額は¥990,000となっており、全ての会員が活動資金として必要不可欠であるとの理解の上で満額を寄付して頂いたとしても前期繰越金を含めなければ¥1,300,000の活動資金は得られない。

結果として次年度以降は各奉仕活動を精査し、今後も支援が必要か否かを見定めねばならないと思われる。

次年度も継続するのであればスマイルボックスの目標額を増額し¥40,000+としなければならない。但し総会での承認が必要になる。

## ○ 会報委員会 瀧田雅仁委員長



会報委員長の瀧田です。本年度会報委員会は副委員長に吉光寺政雄さん、委員に秋間忍さん、永山三芳さんの4名で活動しています。

会員の皆さまには早い段階での原稿送付をいただきまして、大変ありがとうございます。出来るだけ早い会報配信を心掛けておりますが、実際には週明けになってしまうこともあり反省しております。

例会以外の活動に関しましては、資料を頂き掲載しておりますので、遠慮なく委員会宛てにお送りいただきたく存じます。

年末そして迎える稲垣年度後半も、皆さまご協力の程よろしく願いいたします。

## ○ 広報委員会 北島大輔委員長



稲垣年度広報委員会は、副委員長に永山さん、委員に高木慶一さん、委員長に私北島の3名で活動しております。

まず第一にホームページの管理といたしまして、次回例会日時、会報委員会から送られております会報の更新をしております。瀧田委員長を初めといたします会報委員会の皆様、日頃よりスムーズな会報配信ありがとうございます。

8月30日の広報委員会担当例会では、外来卓話として良質WEBLINE代表の渡邊勇太様にお越しいただき、SNSでの発信について御高話頂きました。

後期の課題としまして、広報委員会の本年度の目標にありますクラブ内容のSNS発信に役立てたいと考えております。

現在、新年会にて開催いたしますフォトコンテストのご応募を受け付けております。

応募期日 12月8日(金)まで

応募先 [kita3486@gmail.com](mailto:kita3486@gmail.com)

となりますので、宜しくお願い致します。

以上、広報委員会の報告とさせていただきます。

## ○ クラブ史料委員会 大島三千三副委員長 (代読)

今年度の計画は、備品等の整理及び保管物の数量確認と書庫の整理整頓が主な業務でしたので既に完了しております。

下期につきましては各委員会のお手伝いが出ればと思っております。



## ○ 情報委員会 高木慶一委員長



委員長に高木慶一、副委員長に鈴木久雄、委員に瀬尾紀夫の3名の委員会です。

本年度は、

1. 新入会員に家庭集会に来て頂き、ロータリー財団や米山記念奨学会特に五大奉仕委員会の活動や歴史など情報を提供する。

2. 他委員会と連携を密にしてRIや地区情報を会員に伝えるなど計画しましたが、稲垣年度ではまだ実行していません。

地区田尻健司委員長は、委員会には二つの要素があると言っています。一つは会員に発信する内外の情報、次の発信は所属地域に対する発信事項、これはロータリー組織を理解し認知を促す事を目的とし、多数の人たちの関心を得ることを目的とする。

地域に発信する事は広報委員会と同じ目的かと思ひます、広報委員会と一緒に家庭集会を開き、facebookの活用を考えたい思ひます。

## ○ 雑誌委員会 佐藤博委員長



本年度計画の中で、ロータリーの友の会員への配布、地域公共施設4ヶ所への配布は計画通りです。

なお、ロータリーの友の購入部数を40部に減らすことと致しました。

## ○ 会員増強委員会 澤田吉夫委員長



本年度の会員増強委員会は、委員長に澤田吉夫、副委員長相馬征志、委員に檜山達郎さん、鈴木隆子さんの4名でスタートいたしました。

各会員のご協力や情報提供を受けながら、やってみりましたが、なかなか結果を出すのは難しいものがあります。

今年度目標に2名以上の会員入会を目標にしてまいりましたので、是非目標は達成したいと思っております。

現在3名の方の返事待ちの状態ですが、良い結果待ちを希望しております。

皆様各位の情報提供よろしくお願ひいたします。

## ○ 職業分類委員会 戸野俊介委員長



稲垣年度前期、活動はありませんでしたが、後期、会員増強委員会からの新規会員紹介があった場合には、適切に対応いたします。

## 🌀 出席報告 大島三千三委員

(以下余白)

## 参考資料

第19回那須塩原市小学校対抗駅伝競走大会  
風景（稲垣政一会長提供）



11月29日欠席者（敬称略）

荒井昌一 泉道夫 瀬尾紀夫 片田航介  
植竹一裕 安藤譲治 鈴木久雄

前回11月15日分メイクアップ（敬称略）

藤崎善隆 金澤弘子 渡辺裕雄 大島三千三

次回例会 令和5年12月6日 担当 親睦委員会

### 近隣クラブ例会日

○火曜日 西那須野/いとう屋  
○木曜日 大田原中央/勝田屋記念会館

0287-36-0028  
0287-23-4165

### 近隣クラブ例会日

○木曜日 大田原/ホテル花月  
○金曜日 黒羽/ホテル花月

0287-54-1105  
0287-54-1105

会報委員会：瀧田雅仁・吉光寺政雄・秋間忍・永山三芳