



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2019-2020年度 第13週報 No. 2087 2019年(令和元年)10月4日 第2087回 例会記録 10月11日発行

本日〈10月11日〉のプログラム

- ◆ 斉唱 「我等の生業」
 - ◆ 献立 国産牛もも肉のロースト
 - ◆ 卓話 「組織力向上～アンガーマネジメントの手法を活用して～」
東京海上日動あんしん生命保険㈱ 横浜支社
第二営業部 浅井 環 様
(紹介者 加野 亮一 会員)
- 〈〈本日のBGM〉〉
アルバム「フルート名曲集」より



写真提供 中野 真理

司 会 田口健太郎 副幹事

点 鐘 白鳥 厚夫 会長

斉 唱 「君が代」「奉仕の理想」
ソングリーダー 河野 明光 会員

四つのテスト 岡部雄一郎 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 松浦 恵 様(ゲストスピーカー)
ゲン・バン・ドゥク 様(米山奨学生)
玉村 由起 様(例会見学者)

ビジター紹介 横浜都筑RC 相沢 一夫 様
横浜北RC 森田 倣弘 様

特別行事

◆入会式



新会員 北村 大輔 様

2019-2020年度 RI会長 マーク・ダニエル・マローニ



第2590地区 ガバナー 轟 淳次

会 長	白鳥 厚夫	会 計	白井 康夫
会長エレクト	山本 芳弘	副 会 計	渡邊 淳
副 会 長	小山市 康	S A A	友添 辰哉
副 会 長	飯田 泰之	副 S A A	金森 欣一
幹 事	田中 龍太郎	副 S A A	伊東 英紀
副 幹 事	田口 健太郎	クラブ会報	中野 真理

例会日 毎週金曜日 0:30～1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

◆米山奨学金贈呈



米山奨学生 グエン・バン・ドウク 様

皆さん、こんにちは。あつという間に奨学生の期間は半年が経ちました。毎月例会に参加させて頂いて、偉い方々の素晴らしい卓話を聞いて、大変、勉強や生活に役に立っています。

大学では先週から前期が終わり、後期が始まりました。前期の成績はとても良かったです。評価の半分はA、残りの半分はA+でした。これは皆さんがいつも応援して下さいのおかげです。常にありがたいと思っております。今学期も一生懸命頑張っております。よろしくお願い致します。

誕生日祝

茂木 知子 会員 (10月7日)
渡邊 淳 会員 (10月8日)



結婚記念日祝

加藤 仁昭 会員 (10月4日)
小池 将夫 会員 (10月6日)
大橋 秀行 会員 (10月8日)
山崎 善也 会員 (10月10日)
山田 正憲 会員 (10月10日)



会長報告

白鳥 厚夫 会長

～訃報～

澁谷高弘会員が、令和元年9月29日にご逝去なさいました。
(享年74歳)ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

通夜 10月4日(金)午後18時～19時

告別式 10月5日(土)午前9時30分～11時

場 所 新横浜総合斎場

幹事報告

田中龍太郎 幹事

- ・10月1日より赤い羽根募金が始まりました。赤い羽根が受付に置いてありますのでお持ち帰り下さい。寄付金については理事会での審議となりますが、奉仕会計より支出予定です。
- ・次週例会終了後に10月度定例理事会を開催します。

委員会報告

雑誌委員会 委員長 朝日 達夫

10月は米山及び地域社会の経済発展月間ということで「ロータリーの友」10月号においても多くの関連記事が掲載されています。米山記念奨学会や学友について理解を深めるためにもご一読をお願いします。また、「地元の商店街を元気に」という特集記事においては、寂しくなってしまったシャッター商店街をなんとかかしたいというプロジェクトについて興味深い内容が載せられております。横浜においても大口商店街や六角橋商店街、にぎわう松原商店街など活性化に向けた努力がなされる地元商店街を考える上でも是非ご覧になって頂きたい記事です。

指定記事のRI会長メッセージでは「ロータリーの代名詞ともなってきたポリオ根絶活動の最終段階、つまりポリオをこの世から永遠に消し去ることに向けキーワードは『行動』である」と強く語られています。

さらにRI会長の就任初の海外訪問である、8月の来日記事が特集で組まれています。日本の良さを知ってもらう努力がにじみ出る内容となっておりますのでご覧ください。

その他多くの投稿が寄せられ、すべてを紹介しきれませんが10月号も大変充実した内容となっております。しかしなんとってもトップニュースはロータリー柳壇に飯田会員、青柳会員、小山会員の三句が見事採用されたこととあります。20句ほどしか採用されない中、我が川柳同好会は非常にレベルが高いですね。次月号も結果が楽しみです。

皆様も気になった記事だけでも結構ですので目を通してみませんか。

出席報告

森永 健 出席委員長

会員総数	53名	(34+19)名	
出席会員数	40名	(27+13)名	
出席率	85.11%		
ゲスト	3名	ビジター	2名
前回補正後	86.96%	前々回補正後	87.23%

スマイルボックス 金森 欣一 副SAA

渡邊 淳君 今年も誕生日を祝って頂き、ありがとうございます。行く先々でシニア扱いされることが多くなりましたが、それでもまだ電車の優先席には座れない、そんな時代になりました。“テーブルを 静かに祝う 秋桜（あきざくら）” 今後ともどうぞよろしくお祈りします。

茂木知子さん お誕生日のお祝い、ありがとうございます。バリ島に行きました。バリダンスを鑑賞後、“一緒に写真を撮りましょう”という呼びかけがあり、真っ先に舞台上がりました。ところが、見事にけつまづいて踊り子さんに助けられました。たくさんの人たちが写真を撮っていました。SNSに投稿されないことを願っています。

小池将夫君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。毎年、ロータリーに記念日を思い出させて頂いております。50数年前です。

加藤仁昭君 ①結婚祝い、ありがとうございます。②ゴルフ同好会では、白鳥夫妻 優勝、準優勝すごいですね。朝日さん、友添さんお世話になりました。

山田正憲君 ①相沢様、ようこそ。②結婚記念日のお祝いをありがとうございます。

山崎善也君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。

白鳥厚夫君 ①相沢元第4 Gガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。ごゆるりと。②北村さん、神奈川東RCにようこそ。両手を広げて歓迎します。③10/2のゴルフコンペで、1, 2フィニッシュさせて頂き、ありがとうございます。

石川正三君 痛恨！！澁谷さん。“早すぎる 天国で振る マイタクト”

月山 勇君 先日のゴルフコンペ、暑さの中参加の皆様お疲れ様でした。朝日さん、加藤さん、両幹事にはお世話になりました。また、白鳥会長、ハンデに恵まれての優勝おめでとうございます。

山本 登君 秋でも暑い。

河野明光君 澁谷さんの悲報に接し、大変悲しい思いです。

植田清司君 ①北村大輔さん、入会おめでとうございます。ロータリーを楽しみましょう。②池田さん、川柳同好会入会おめでとうございます。

赤堀和人君 本日は複雑な思いです。①澁谷さんには色々お世話になりました。ゆっくり休んで下さい。②北村さん、入会おめでとうございます。③先日のゴルフコンペ参加の皆様、お疲れ様でした。加藤さん、朝日さん、お疲れ様でした。

加野亮一君 ①松浦さん、卓話楽しみです。②ピージョイント玉村さん、ようこそいらっしゃいました。楽しんで行って下さい。

岡部雄一郎君 先日のロータリーゴルフコンペご参加の皆様、お疲れ様でした。幹事の朝日さん、加藤さん、ありがとうございます。白鳥会長、優勝おめでとうございます。

古澤一憲君 先般、父（聡）の永眠の際にはご丁寧なご弔慰を賜り、ありがたく御礼申し上げます。お蔭様で、初七日忌法要を滞りなく相営みしました。ここに謹んでご厚情を感謝申し上げます。

角野弘幸君 ①澁谷さん、もっとお話ししたかったです。残念です。②ゴルフコンペお疲れ様でした。幹事の朝日さん、加藤さん、ありがとうございました。

10月4日	17件	63,000円
本年度累計		509,500円
年度目標進捗状況		-20%

睡眠時間だけが重要ではない！ 人生の質を向上させる睡眠力UP法

睡眠栄養指導士 松浦 恵 様
(紹介者 加野 亮一 会員)



この度は、貴重なお時間を頂きましてありがとうございます。私は、看護師であり、一般社団法人 睡眠栄養指導士®協会の本部認定講師として、今回のような講演やイベントブースでの睡眠相談・webコラムの執筆監修・ラジオ発信の場において、睡眠力を上げるための知識をお伝えしています。今回はその一部を皆様に共有できればと思います。

実は、私自身が子供の頃から睡眠障害でした。起床時は頭が重く身体がだるい、日中は眠くて気がない…。ぐっすり寝たと思ったことがなく、そのような体質だと思い込んでいました。人の役に立ちたくて看護師になり多くの患者さんと関わる中で、体が資本だと思いながらも、気づけば自分も体をおろそかにしていました。結果、健康を失いました。命に関わる病気ではないけれど、ライフサイクルには大打撃でした。運動や食事には気を遣っていたのに、睡眠が悪いのを放置した結果がこれか…人のことを心配している場合ではなかったと、後悔しました。それが、睡眠を学び周りの方々に伝えていこうと思い始めたきっかけです。自分が経験して初めて、睡眠を一番最初に改善しないと結局健康を失い、人生が狂うんだと気づかされました。

ここ2, 3年でメディアが睡眠特集し注目され始めていますが、まだまだ有効な対策が世の中に出回っていないのも事実です。その為、未だ日本は世界で一番睡眠が悪い国であり続けています。このままでは、私のように健康を失うだけでなく、仕事効率の低下や人間関係の悪化、機会損失などにも繋がります。

ところで、そもそも良い睡眠とはなんのでしょうか？まず基本的な考え方ですが、単に睡眠時間を確保すれば良いというわけではなく、睡眠時間と睡眠効率の掛け合わせによって熟睡度が決まります。最も有効でないのは、時間だけ長くすることです。

