



世界に希望を生み出そう

2023-24年度 D-2700 No. 22 2024年2月9日

# 小倉ロータリークラブ 週報

**R I テーマ：“世界に希望を生み出そう”**R I 会長：ゴードン R. マッキナリー 氏  
(所属：スコットランド/サウス・クーンズフェリー-RC)**地区テーマ：“ロータリーを開き、ロータリーを前進させよう”**地区ガバナー：吉田 知弘 氏(所属：福岡東 RC)  
**クラブテーマ：“原点を回帰しながら、活動を広げよう”**

会長 松本 篤／幹事 宮島 俊司



2022/10/24

**表紙写真(薬師寺大講堂)**

平成 15 年に再建された大講堂は、復元建築としては最大の建物で、後堂に仏足石が安置されています。金色の甍が青い空に輝いていました。

【撮影：辰巳和正会員／奈良県奈良市にて／令和 4 年 10 月 24 日】

**例会場** リーガロイヤルホテル小倉 TEL 093(531)1121

《報告に関して、敬称略》

**例会日** 毎週金曜日 12:30~13:30**事務局 e-MAIL** : kokura@2700rid.com**事務局** 北九州市小倉北区浅野 2-14-2 リーガロイヤルホテル小倉 2F**TEL**(531)1727 **FAX**(522)4333**クラブ会報委員会** 委員長：藤澤 修司

副委員長：合馬 誠一

委 員：甲木 正子、青木 輝英、安田 裕一、森 結実子、瓜生 資識、林田 秀樹

四つのテスト 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

**本日の例会 第3582回**

- ロータリーソング “2700 のマーチ”
- 卓話  
北九州商工会議所 食品部会 部会長  
百合野 博 氏
- 認定 NPO 法人フードバンク北九州ライフアゲイン 理事長  
原田 昌樹 氏

**第3581回 例会 記録****2月2日(金) 普通例会**

- 国歌斉唱
- ロータリーソング “奉仕の理想”
- IAC 卒業生表彰

**会長の時間****松本 篤 会長**

本日は、睡眠について思いのままにお話ししたいと思います。『文藝春秋 2 月号』をお読みになった方は、完全にかぶりますのでつまらない話になりますが、本号には「睡眠は最高のアンチエイジング」の特集記事が掲載されています。私は、長引いた風邪のせいで気管支にダメージが残り、しばらく安静にするよう医師から指導を受けていますが、仕事は休めませんので今心がけていることがこの睡眠です。なぜ、睡眠が必要なのか？ 言い換えれば眠る理由とも言えますが、眠っている間に脳の中で何らかのメンテナンス作業が行われ

ていて、脳が休息しているわけではないようです。ぐっすり眠った後は疲れがとれて、病気の場合は回復が早くなり、記憶も整理されて長期記憶として定着するのに大きな役割を果たすことも分かっていますが、そのメカニズムまではわかっていないそうです。睡眠中の脳波を調べると、脳や体の状態の違いから、睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の二つの種類があります。眠りに入ると、まずノンレム睡眠の状態になり、ステージ 1~3 と段階を追って眠りは深くなっています。その後にレム睡眠の状態がきて、またノンレム睡眠に戻り、このレム睡眠とノンレム睡眠のワンセットが、およそ 90 分周期で繰り返されるといわれています。レム睡眠のレムとは「Rapid Eye Movement」の略で、言葉どおり瞼の下で眼球がキョロキョロと動き、自律神経も非常に活発で、心拍数や呼吸数も不規則になり、さらには大脳皮質の活動も覚醒時と似ていて、はっきりした夢を見るのはこのレム睡眠状態の時です。一方、ノンレム睡眠の時は、大脳皮質の活動がより同期的となり、多くの神経細胞が同時に活動する傾向が強くなり、外見的には、いわゆるスヤスヤの規則的な寝息を立て、安眠しているように見えます。こう聞くと、レム睡眠はあまりいい眠りに思えませんが、健康リスクにとって実はこのレム睡眠がとても重要で、過去に発表された論文において、睡眠時間に占めるレム睡眠の時間が 5% 減るごとに死亡率が 13% 上昇し、また、レム睡眠の割合が 1% 減るごとに、認知症発症リスクが 9% 上がっていたと発表されています。そして、レム睡眠は、睡眠中の後半になるほど多くなるので、十分な睡眠・快眠をとることによってレム睡眠が増え、アンチエイジングにつな

がるとの結論です。私はスポーツウォッチをほぼ24時間つけっぱなしでいますが、その中に、睡眠時間や睡眠中のレム睡眠とノンレム睡眠の区分をグラフで分けてうえで計測し、睡眠スコアが表示される機能があります。飲みすぎや睡眠不足での点数結果は50点以下となり、休肝して十分な睡眠をとると80点以上となります。世界的に見れば、日本人は、子供の時から慢性的な睡眠不足と言われており、ショートスリーパーがリストされた傾向にあります。本日お越しいただいた、3月に卒業して新しい刺激的な世界へ踏み出す小倉工業高校3年生の皆さん、どんなに楽しくてもどんなに忙しくなっても次に頑張るためにしっかりと睡眠時間を確保してください。私も十分な睡眠をとて体調を整え、2月18日の北九州マラソンに臨みたいと思います。

## 出席報告

上野 委員長

2023年7月7日：66名でスタート

	会員数	出席者数	メークアップ	出席率
当日の出席	72名	47名	—	74.00%
先週の出席	72名	41名	23名	88.00% 修正後

◆ゲスト 9名（小倉工業高校 IAC顧問、生徒）

◆ビジター 0名



しょしゅん れいげつ  
初春の令月にして  
きよ かぜやわら  
氣漱く風和ぎ  
うめ きるうせん こ ひら  
梅は鏡前の粉を披き  
らん はいご こう かおり  
蘭は珮後の香を薰す

## 委員会報告

青少年奉仕委員会

城 委員長

毎年第2700地区では、IAC各校1名による国内又は国外研修を開催しています。今年は3月22日より、2泊3日で和歌山県の高野山へ行きます。つきましては、IACに対するカンパBOXを回しますので、よろしくお願ひいたします。

プログラム委員会

傍示 委員長

3月の卓話者が決まりましたのでお知らせします。3月1日の会員卓話は、瓜生資識さんです。瓜生さんは2022年4月に入会。ほぼ2年が経過し、満を持しての登場です。3月8日の外部卓話は、昨年10月に続いて野球解説者の柴原洋さんの登場です。3月29日に開幕するプロ野球公式戦を前に、一部会員から「また柴原さんに今期のホークスの展望を聞きたい」とのリクエストがあり、柴原さんに要請したところ快諾していただきました。右の大砲・山川穂高選手やウォーカー選手を補強し、4年ぶりの日本一を目指すソフトバンクホークスの戦力を分析していただき、開幕スタメンも予想していただきたいと思っています。

2月

## お誕生日・結婚記念日

おめでとうございます

親睦活動委員会 一井 委員

### Birthday

坪根 悟郎	辰巳 和正
原田 光久	山田由季子
荒木 英生	角南 雅徳



### Wedding

松本 篤  
二村 吉則



## ニコニコ献金

野嶋 副SAA

8,000円：累計金額 323,980円

松本 篤君

1月28日のハーフマラソンは気持ち入らずで棄権しました。宣言どおりペコペコします。

原田 光久君

色々な方から色々な配慮でお世話になりましたので。辰巳 和正君

2月1日飯塚市のイイヅカコスマスコモンでの「新BS日本のうた」の公開収録の入場整理券が当たりましたので、丘みどりさんの応援をしてきました(笑)。

中村 文彦君

希望が丘高校出身の早田ひなさんが、卓球日本選手権で二連覇しました。次はパリ・オリンピックで金メダルだ！

### 月信デジタルブック

[2023-24]月信2月号

下記QRコードからアクセスしてください。



[https://www.azusashoin.com/e-book/bookshelf\\_gesshin](https://www.azusashoin.com/e-book/bookshelf_gesshin)



## 第8回定例理事会（2月2日開催）

### <審議事項>

1. 米山記念奨学生受け入れの件 … 承認

受け入れ期間：2024年4月～2025年3月

2. クラブ・ラーニングファシリテーター（旧：クラブ研修リーダー）選出の件 … 承認

高山会員が選出された。

### <報告事項>

1. 2月・3月の行事予定

2. 財団プロジェクト準備委員会の件

## 2月・3月の例会及び行事予定

### 2月 《平和と紛争予防/紛争解決月間》

2日(金) … IAC 卒業生表彰 《普通例会》[定例理事会]

9日(金) … 卓話 《普通例会》

11日(日) … ローテリーリーダーシップ研究会(RLI) 次年度会  
長・幹事研修会② 《地区行事》◎

場 所：西部ガスパビヨン24（福岡市博多区千代）

時 間：開始 9時30分 / 終了 17時

出席者：増田副幹事

15日(木) … 洗身会 《親睦行事》◎

場 所：あお木

時 間：18時30分～

会 費：11,000円

17日(土) … 小倉駅前早朝清掃 《奉仕行事》◎

場 所：小倉駅前 / 時 間：6時集合

16日(金)→21日(水) … 小倉5RC合同例会 《合同例会》

ホスト：小倉東RC

場 所：JR九州ステーションホテル小倉

時 間：12時30分～13時30分

23日(金) … 祝日

25日(日) … 楽馬会

《親睦行事》◎

場 所：小倉競馬場

時 間：10時～15時30分

25日(日) … ローテリーリーダーシップ研究会(RLI) 次年度会

長・幹事研修会③ 《地区行事》◎

場 所：西部ガスパビヨン24（福岡市博多区千代）

時 間：開始 9時30分 / 終了 17時

出席者：増田副幹事

### 3月 《水と衛生月間》

1日(金) … 会員卓話 《普通例会》[定例理事会]

8日(金) … 卓話 《普通例会》[次年度理事会]

9日(土)～10日(日) … 会長エレクト研修セミナー

《地区行事》◎

会 場：アクロス福岡（福岡市中央区天神 1-1-1）

時 間：9日(12時30分～18時)

10日(9時～12時30分)

出席者：佐竹副会長

15日(金) … 職場例会 《職場例会》

場 所：陸上自衛隊小倉駐屯地（小倉南区北方 5-1-1）

時 間：12時30分～13時30分

16日(土) … 小倉駅前早朝清掃 《奉仕行事》◎

場 所：小倉駅前 / 時 間：6時集合

22日(金) … 定款第7条第1節により休会

29日(金) … 花見夜間

場 所：松柏園ホテル

時 間：18時30分～

会 費：8,000円



### 米山記念奨学会「特別寄付金」

例会当日寄付者

・原田 光久

合計

2023～24年度累計金額

3,000円

682,000円

### 次回例会予告

2月21日(水) 合同例会

於：JR九州ステーションホテル小倉

ホスト：小倉東RC

・卓話

公立大学法人 北九州市立大学 学長 柳井 雅人 氏

『人口減少時代における北九州市立大学の役割』