THE ROTARY CLUB OF PORT NAGOYA

Weekly Report

名 古 屋 み な と

ロータリーは機会の扉を開く

2020～2021

承　認　1966年　5月12日 例会日 金曜日 12：30
例会場　名古屋マリオットアソシアホテル
事務局　TEL 052-221-7020　FAX 052-221-7023
E-Mail office@portnagoya-rc.com
URL http//www.portnagoya-rc.com
会　長　髙田　和裕　　幹　事　村田　誠一
広報･雑誌・会報委員長　久留宮　秀郎

ROTARY OPENS　OPPORTUNITIES.　ロータリーは機会の扉を開く　R.I. 会長 ホルガー・クナーク

第 2585 回例会　No.9
2020 年(令和 2 年)10 月 2 日(金) 晴
「君が代」「それでこそロータリー」

出席報告

会員 63 名中　出席 48 名　出席率　76.19%

〇ゲスト

2020-21 年度地区大会実行副委員長　髙木　秀夫君
2020-21 年度地区大会実行委員　杉原　透恭君

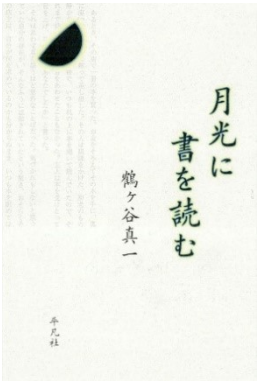
〇スピーカー

一般社団法人日本快眠協会代表理事　今枝　昌子さん

会長挨拶

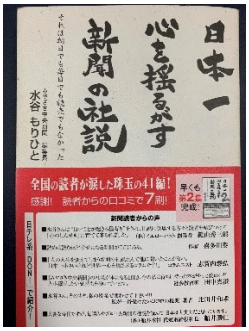
皆さん今日は。早、今年度も３ケ月たちました。私は今とても、楽しく会長ライフ過ごさせてもらってます。とても、優しい事務局員さんと、ちょっと恐い幹事と頼もしい役員・理事・委員長・メンバーに助けられここまで来ました。さて本日は、来年３月１４日の地区大会のＰＲに地区大会ホストクラブの知立ロータリークラブから地区大会実行副委員長の髙木秀夫君と委員の杉原透恭君が訪問に来てくれました。名古屋みなとロータリークラブは全員登録で参加します。メンバーの皆さんよろしくお願いします。また、一般社団法人日本快眠協会代表理事、今枝昌子様を久留宮広報・雑誌・会報委員長に卓話者として紹介いただきました。後ほど「コロナに負けない！眠れるカラダの作り方」という題目で、お話しいただきます。よろしくお願いします。久留宮君には、広報・雑誌・会報委員長として地区への報告・ウイークリーの検閲・例会他の写真など数多くの仕事を担う委員長として、誠に感謝しております。さて、「ステイホーム」という言葉も少し落ち着き先週の連休では各地、にぎわっているニュースが流れました。

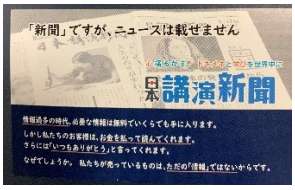
「ステイホーム」中に「特に何もしない。ゆったりと休む」が、一番多かったそうです。「読書」というのは少なかったそうです。活字離れの今。すでに、絶版になってるが、エッセイスト・鶴ヶ谷真一氏の「月光に書を読む」平凡社の中のひとこまを、私が愛読している「日本講演新聞」の社説の中でみつけました。



新聞社の許可をもらいました。6 月 1 日２８３８号より読ませてください。

１９世紀のヨーロッパの、街なかの本屋の話である。一人の貧しい少年が、毎日仕事の行き帰りにいつも本屋の前を通っていた。本屋にはショーウィンドーがあり、そこをのぞくと一冊の本の巻頭のページが開かれていた。少年はふと立ち止まってそのページを読んだ。よほど興味を引いたのか、少年は毎日、本屋の前を通る度に立ち止まってそのページを読んだ。ある日、本のページが一枚めくられていた。少年はそのページを読んだ。次の日もページが一枚めくられていた。少年は続きを読んだ。次の日もまた次の日も・・。少年は何ケ月もかかって一冊の本を読み終えた。という、心温まるお話しです。

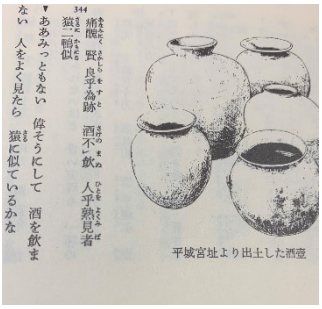




日本講演新聞、魂の編集長　水谷もりひと　は、こうしめくくっています。一冊の本に魅了された貧しい少年。その、少年に見せた店主の心意気、そして毎日１ページだけめくられる本。（中略）

かつてテレビが台頭し映画は斜陽産業になった時代があったが、今では映画館も素敵な空間に様変わりし息を吹き返している。「本も、これから」「本屋もこれから」である。と・・・さて、話は変わりまして今日は一般社団法人日本快眠協会代表理事　今枝さんのお話しです。個人的にとても興味をもってます。私は無呼吸症候群です。また、車を運転して３０分たつと、居眠り運転です。不思議な事があります。朝、起きてさわやかな時とそうでない時、そんな疑問をいつももってます。軽く、お酒を飲むと朝はいい気分です。

飲みすぎると、いい睡眠がとれません。そこで、お酒にからんで、最後に万葉集から紹介させてください。私のとても好きな句です。



万葉集より。　巻３・３４４：大伴旅人
あな醜（みにく）、賢（さか）しらをすと、
酒飲まぬ、人をよく見ば、猿にかも似む

以上です。今日も、一日楽しんでください。

ニコ BOX

(地区大会の PR に参りました。宜しくお願いいたします)　知立 RC　髙木秀夫君　杉原透恭君
(敬老の祝品、有難うございました)
名誉会員　杉浦弘君
(今枝さん卓話よろしくお願いします。髙木さん、杉原さん地区大会 PR ごくろう様です)
髙田会長
(今枝さん本日の卓話楽しみにしております。自分睡眠が浅いのです。地区大会の PR 宜しくお願いします。お世話になります)　村田幹事
(体調は良くなりました)　猪子君
(田島さん、お世話になりありがとうございました。本日は所用で失礼させていただきます)
中井君
(加藤茂春君、この前はありがとうございました)
野崎君
(今枝さん本日の卓話宜しくお願いします)
久留宮君

本日合計	32,000 円
累　　計	948,000 円

2020-21 地区大会 PR 訪問

2020-21 年度地区大会実行副委員長　髙木　秀夫君
2020-21 年度地区大会実行委員　　杉原　透恭君

【地区大会のご案内】今地区大会では、リアル参加のゲストやメンバーと、オンライン参加のメンバー、ビジターを交えたハイブリッド運営で New Normal な地区大会を開催します。
開催日：2021 年 3 月 14 日（日）
開催地：愛知県国際展示場
記念講演：東国原英夫氏
登録料：オンサイト登録料（大懇親会登録料込み）
会員：10,000 円/ご家族：5,000 円
オンライン登録料　会員：5,000 円

幹事報告　　村田　誠一君

①10 月のロータリーレートですが 1 ドル 105 円です。
②本日ニコボックスを頂きました名誉会員の杉浦さんから連絡がありました。手帳に自宅の電話番号が記載されておりますが、現在は使用されておりません。連絡がありましたら携帯にお願いしますとの事です。
③ガバナー公式訪問単独開催に伴い開催日の変更
10/15 に３クラブ合同で開催予定でしたが、名古屋みなとＲＣ単独での開催となりました。それに伴い開催日は１０月２１日の水曜日で例会場はマリオットホテルで行います。水曜日開催ですのでお間違えなきようお願いします。
④米山梅吉記念館から賛助会員のお願いが来ています。年間一人３０００円(1 口)で会員登録が出来ます。会員になりますと春秋年２回の館報が届きます。
⑤本日例会終了後、推薦委員会を開催いたします。対象の方は「楠」の間までお集まり下さい。

卓話

「コロナに負けない！眠れるカラダのつくり方」

一般社団法人日本快眠協会
代表理事　今枝　昌子さん

このコロナ禍の状況で、私たちは、経済的にもメンタル的にも不安を抱え、常にストレスフルな状況下にいます。このような状態が続くことで、眠れないと悩む方が益々増えていくことが懸念されています。このような状況が企業へも大きな影響を与えることは想像するに容易ではありません。まずは、働く世代の方々が、現状どのようなことに悩んでいるか、厚生労働省のデータをみると、20代～50代睡眠の質が良くない・時間が不足していると感じています。

ワースト順位	GDPに占める割合	金額(年間)
1. 日本	2.92%	1380億ドル (15兆円)
2. アメリカ	2.28%	4111億ドル
3. イギリス	1.86%	500億ドル
4. ドイツ	1.56%	600億ドル
5. カナダ	1.35%	214億ドル

60代以降も睡眠は変化していきますのではその年齢にあった睡眠を知り、向上させていくことが必要となるでしょう。また、米国シンクタンクランド研究所の調査では(2016年11月)、経済に与える損失としては、世界的にもワースト１。その被害はなんと約15兆円とあり、喫煙が与える影響より断然大きいのです。このような経済的な影響はもちろんのこと、大切な社員の健康を守るためには、是非まずは社員の睡眠向上を第一に目指して欲しいと思っています。なぜなら、睡眠の力が向上することで、生活習慣病の予防、メンタルヘルス対策はもちろんのこと、コロナウィルス感染症にならない身体つくりとしても、社員の免疫機能の維持向上に繋がるのが、良質な睡眠なのです。例えば、4時間睡眠の方と、7時間睡眠の方を比較すると、そのウィルスの感染率は17.2%⇒45.2%で、約2.5倍になります。時間が不足すると感染率もあがるということです。睡眠時無呼吸症候群ももちろん軽視できません。また、質の点で見てみると、「あっという間に眠れること」が良い睡眠と思っている方もまだまだいらっしゃいます。実はこれは脳に睡眠負債が溜まり、疲労困憊な状態で、良くない状態なのです。ぐっすり良質な睡眠を摂るには、ベッドに入ったときにいかに身体の芯からリラックスし、放熱することで決まります。是非、ぐっすり眠っていただき、こころも身体も健康を目指し、このコロナウィルス禍の荒波を渡り切って頂きたいと願っております。

最後になりますが、健康経営とは、1992年にアメリカの臨床心理学者ロバート・ローゼンが提唱した“社員が健康でいることこそが収益に優れた企業を作る”を意味する「ヘルシー・カンパニー」が語源となっています。名古屋みなとロータリークラブの皆様の社員の睡眠の向上を目指したい！と思われることがございましたら、是非、サポートはお任せいただければと思っております。長くなりましたが、このような機会を与えて頂きまして心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

『今夜もぐっすり眠れますように』

快眠の体操指導　　川添　由起子さん

第4回理事会議事録

とき　　10月2日（金）11：30～
ところ　名古屋マリオットアソシアホテル
　　17階「コスモス」
出席者　髙田、栢森、田島、三枝樹、芹澤、箕浦
　　棚橋、野崎、藤原、加藤（茂）、杉江、村田、
　　岡田13名（敬称略）

①審議事項
・名古屋市内２５クラブ社会奉仕委員長会議の今後の在り方について
名古屋市内２５クラブが参加、一人当たり年間２０００円を拠出し集まったお金を補助金として名古屋市内の奉仕活動に再分配する制度。問題点として規約や規定が存在しないまま毎年５００万以上のお金が集められ責任の所在が明確でない。今後この制度の存続について（A）案、（B）案を提示、自クラブにおいて表決をするよう申し入れがありました。
（A）案：ガバナンス上の諸問題を鑑み、25ロータリークラブの枠組みを終息し、余剰金については桜の回廊プロジェクトに寄付する
（B）案:ガバナンス上の問題点を明確にして規約を整備し、25ロータリークラブの枠組みを継続する

議論の結果、当初の趣旨名古屋市内の大きな奉仕プロジェクトに皆で力を合わせて支援をするという趣旨から変わってきているので終結の(A)案を決議した。

②報告事項
・忘年家族会について
会員無料、家族の参加料は前年と同じとする。補助金はパートナーズナイト・IM が中止となりましたので３０万円を流用し、アトラクションを取りやめにした分を加え食事代と景品代に用いることとする。

月	日	今後の例会予定
10	9	**卓話**「スマホがなければ生活が成り立たない中国」 名古屋大学人文学研究科博士後期課程１年生　　冀　媛媛さん **17F「コスモス」**
	21	**ガバナー公式訪問** **16F「アゼリア」**
	23	**休会**
	30	**例会変更（3/14 地区大会）**
11	6	**休会**
	13	**卓話**「末期がんからの復活爆笑ストーリー」 元気アカデミー代表プロデューサー　加藤　由香さん **17F「コスモス」**
	20	**卓話**「ロータリー財団プログラムについて」～財団は、ロータリーの財産です～ 資金推進委員会　副委員長　佐野　彰彦君 **17F「コスモス」**
	27	**休会**
12	4	**年次総会** **17F「コスモス」**
	11	**卓話** **17F「コスモス」**
	18	**例会変更** **家族忘年会 12/17（木）** **16F「アイリス」**
	25	**休会**

◆ガバナー公式訪問について
10/15 に予定しておりましたガバナー公式訪問（名古屋名駅・丸の内・名古屋みなと合同例会）ですが、10/21（水）に名古屋みなと単独で開催致します。