



ロータリーの
マジック

2024～2025年度
国際ロータリーテーマ

UEDA EAST

上田東ロータリークラブ

第2600地区 東信第2グループ 創立1978.6.14

会長／渡辺敏成 幹事／工藤 恒 会報委員長／飯島洋一

例 会：毎週水曜日 午後12:30～1:30

会 場：上田東急REIホテル

事務局：上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F

TEL 0268-21-3500 FAX 0268-21-3501

U R L: <http://www6.ueda.ne.jp/~uedaeast/rc/>

E-mail: uedaeast-rc@po6.ueda.ne.jp

WEEKLY REPORT

DECEMBER.11.2024 第2127回

クラブフォーラム ～上半期を振り返る～

■直前会長

上原 達君



直前会長として渡辺会長の方針に則り、会長のサポートをしてきました。下半期も渡辺会長の意向に沿った後方支援に徹していきたいと思ひます。

ご協力をよろしくお願ひいたします。

■会長エレクト

山寺高太郎君



先ほど、金子忠身様のご葬儀に行つて参りました。お世話になつた方々が次々と去つて行つてしまふ一年でした。

先日は、25-26年度役員・理事をご承認いただきありがとうございます。次年度の地区テーマは「つなごう未来へ、信濃の国のものがたり」となると聞いています。又、RISローガンは無く、アクションプランとして示されるとのことです。これも2月下旬の見込みです。さらに、「環境」というくくりの中で「防災」への対応も課題の一つとしているようです。

これらを踏まえつつ次年度の指針と組織構築に望んで行きますので、宜しくご協力をお願いいたします。

■副会長(クラブ奉仕)

田守 正彦君



担当の会務委員会が順調に行われている事に感謝いたします。ラッキー賞友愛賞の抽選は出席会員の固定化があり、より多くの会員に当たるよう、ぜひお声掛け頂き、大勢の例会参加者になるようにしましょう。

■副会長(奉仕委員会)

倉島 博君



11月17日、3on3上田大会を皆様のご協力のもと、無事成功裏におさめる事ができました。心より御礼申し上げます。下半期は会員増強に力を入れていきたいと考えております。貴重な情報お待ちしております。

■SAA

後藤 正直君



皆様のご協力により例会もスムーズに進行できたかと思ひます。

なるべくいろいろな方とお話していただけるよう、下期はクジなど工夫したいと思ひますので、ご協力ください。

■職業奉仕副委員長

小林 正人君



急なご指名でとまどっておりますが…。

職場訪問として上田を代表する企業である日置電機様を訪問し、続いての松茸懇親会も、石井組合長がほっと胸をなでおろす程、松茸を頂戴し大いに盛り上がりました。

■国際奉仕委員長

玉井権太郎君



国際奉仕に関する事業というのは特別行なっておりませんが、R財団・米山奨学会へのご寄付に大勢のご協力をいただき感謝申し上げます。下半期は何か国際奉仕の活動を考えていかねばと思ひます。

■青少年奉仕/ローターアクト委員長

水出 博史君



3on3上田大会が20回の記念大会ということで、当クラブも実行委員会に加わり開催いたしました。前日・当日、それぞれのご担当でご協力いただき、子供たちにも有意義な時間を提供できたと思ひます。

■プログラム委員長

関 邦幸君



前任の塚田委員長が淡々とこなしているようにお見受けしましたので、何とかかなと担当してきましたが、考えていたより大変な委員会だと感じています。それでも半年がすぎました。これから2月と4月に夜間例会が予定されていますので、積極的にご参加を！

■R情報・広報・会報・デジタル化副委員長

浜野 浩孝君



会報の作成と「ロータリーの友」誌の紹介は、なんとかできたかと思ひます。下期は、新人会員を対象としたクラブの「会員セミナー」を開催できますように、尽力していきたいと思ひます。

■出席・会場・ニコBOX委員長

山本 修君



当番表に基づき、司会・ニコニコBOXを担当しましたが、委員の皆様のご協力の下に穴をあけることなく進めることができました。出席率を高める活動は心もとなかつたと反省しています。ニコニコBOXにい

ただいたお金は、特に目標を定めて活動していませんでしたが、多くの方から頂けるように頑張っています。

■親睦活動・友好クラブ委員長 佐藤 友則君



サマーナイトは丸山副委員長はじめ委員の皆様の活躍、会員の皆様のご協力で楽しく開催することができました。クリスマス家族会も大勢のご参加をいただけますよう、よろしく願いいたします。

■ロータリー財団委員長 塩之入永子君



ご寄付をよびかけることが大きな活動の柱なのですが、予想以上の円安で厳しい状況でした。ただ、10月円高になったところで大勢の方にご協力いただき、目標を達成できました。本当に有難うございました。

■米山奨学委員長

松山賢太郎君



ご寄付ですが、現在7名225,000円をお預かりしており、ご協力頂きました方には感謝申し上げます。一昨年から一度に全額寄付するのではなく、年間数万円程度を複数年に分割してご寄付頂くことをお勧めしています。今こそ米山奨学生寄付をご検討頂くようお願い申し上げます。

■副幹事

宮下 博道君



とうとう工藤幹事の代理で幹事報告をする日が来てしまいました。クラブフォーラムの進行も担当するというので、緊張しております。下半期は、理事会の議事録作成のみに注力できればと望んでおります。

例会日誌 12月11日(水) 晴れ 2024～2025 No.19

- 司会 山本 修君 ●斉 唱 「我等の生業」
- ラッキー賞 玉井権太郎君(季節のアレンジ花)
- 友愛賞 宮下博道君(山本君より「サブリナ」というお菓子)
竹花 強君(玉井君より杓掛酒造清酒)
玉井「日本酒がユネスコ無形文化遺産に登録記念に。」

■会長挨拶 渡辺 敏成 会長

師走も押し迫った12月半ばになりました。日頃から忙しい皆さんもさらに忙しくなり、睡眠が十分とれないようになっていくかもしれません。今日は睡眠の話です。

睡眠にはまだ謎が多く、大きな疑問が2つあります。一つはなぜ眠らなければいけないのか？もう一つはそもそも「眠気」とは何なのかがわかっていないとの事です。

睡眠不足は様々な弊害があげられており、学生を対象とした調査では不眠はうつ病の発生を3倍にするといわれていますし、高齢者では認知症の発症リスクは4倍になるそうです。小児期の睡眠も大事で、3歳時の睡眠が9時間以下の場合10年後に、11時間以上寝ていた児童に対して1.6倍の肥満率があつたと報告されています。9～10歳児では、睡眠不足の群は認知機能が低く、問題行動が多くメンタルヘルスが不良であったそうです。

では良い睡眠を得るためにはどうするべきでしょうか？睡眠には「時間」と「質」の両方が必要で、適正時間は個人差があるものの6時間から8時間が標準です。休日に平日プラス2時間以上寝ている方は平日の睡眠不足と考えられます。不眠症状には大きく分けて①なかなか寝付けない、②夜中に何度も目が覚める、③早朝起きてその後眠れない、の3つがあり、一つでも当てはまると眠りの質が低下していると思われます。良い睡眠のための5つのアドバイスがあります。

1. 体内時計を整える：毎日同じ時間に起きて一定の太陽光を浴びること
2. 日中は活動的に過ごし疲れをためる

3. 体温のメリハリを付ける：寝る1～2時館前に入浴し体温が下がる過程で床にはいる
4. 就寝前はリラックス：喫煙やカフェイン、スマホの使用は避ける
5. 寝室を快適に整える：照明の調節や体に合ったマットレスや枕

最近ではお昼寝もよいと考えられていますが、正午から2時の間で20分以内くらいが適切だそうです。夕方にうたた寝は睡眠不足のもとになります。

睡眠は記憶の固定化にも必要だといわれています。今年の会長挨拶は今回で終了と思われませんが、次週クリスマス例会もあり今後の予定をしっかりと記憶するためにも本日はぐっすり眠っていただくことをお願いいたします。

■幹事報告 宮下 博道 副幹事



- ・12月レート 1ドル=150円(←153円)
- ・IM/会員セミナーのご案内。
2月15日(土) 13:00～
講演会はオープンとのこと、希望者は事務局まで(先着100名とのこと)。

■出席報告

	正会員数	ベース	欠席	メイク	出席率
本日	52	47	22	—	53.19%
前々回	52	47	17	13	91.49%

ニコニコBOX (敬称略)

飯島(裕)、上原、遠藤、倉島、後藤、小林、佐藤、塩之入、関高野、竹花、田守、手塚(た)、浜野、松山、水出、母袋(創)柳澤誠、山本、渡辺

※母袋創一君/「独鈷山」映画化に向け、署名のお願いをさせて下さい。

※手塚たつ子君/渡辺会長、ウォリアーズ観戦とても楽しかったです。ありがとうございました。

本日の金額/27,000円 累計/660,010円

[次週のプログラム] 12月25日(水)・1月1日(水) 休会 1月8日(水) 慶祝、趙天澍君