

Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属： 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ；
創立： 1985 年 3 月 27 日； RI 認証： 1985 年 6 月 3 日(No. 1665)；
事務所： 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F；
電話： 059-383-7077； FAX： 059-383-8501；
E-Mail： info@rotary-suzuka-west.org； http://www.rotary-suzuka-west.org/
例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール； 例会日： 火曜日； 例会食事： 12： 00； 例会： 12： 30-13： 30；



2022 年 12 月 13 日(火)第 1702 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所 4 F 大ホール

開始： 12： 30 終了： 13： 30

例会進行： 衣斐信行 副 S A A

点鐘： 会長 藤野恵子

ソング： 我らの生業

ソングリーダー： 勇 理維子会員



会長挨拶 藤野恵子 会長

皆さんこんにちは。先週の親睦家族、増強例会にたくさんの方にご出席いただきありがとうございました。おかげさまで、無事終わることができました。

さて、今まで長い間、座席をコロナ仕様にしてきましたが、本日から元の配置に戻しました。食事をしながら、多少の会話をさせていただく時間になればと思います。

今日は、睡眠についてお話をさせていただきます。睡眠は大きく分けてレム睡眠とノンレム

睡眠があります。睡眠の前半は深いノンレム睡眠が現れ、意識水準を下げて体温、血圧、脈拍、呼吸数を低くさせ、全身を「休息モード」に。睡眠の後半には、浅いノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れて思考の整理や記憶の定着が行われます。

覚えている夢を見ているのはレム睡眠の時です。若い時には何時間でも眠ることができたのに、年齢を重ねてくると、早く目覚めたり、それほど長く眠ることが少なくなってきたように思います。

睡眠の質を高めるために行うとよい 8 つのことがあります。

1. 睡眠時間にこだわらなくてもよい。
2. 寝る前はカフェインなどの刺激物は避ける。
3. 毎日同じ時刻に起きる。
4. 夜は、過度に明るい場所は避ける。
5. 規則正しい朝食、規則的な運動習慣を持つ。
6. 昼寝は、15時まで、30分未満にとどめる。
7. 眠りの浅い時は、積極的に早起き、遅寝をずる。
8. 睡眠薬代替りの寝酒は「不眠」のもと。

以上 8 つを実践すると規則正しい生活を送れるようになります。脳を冴えさせるためにはこれが一番良いようです。



幹事報告 **眞弓純一 副幹事**

1. 亀山ロータリークラブより、前年度
(2021-22年度) コロナ禍で執り行えな
かった創立30周年の記念品「記念切手と
ファイル」を頂きましたので会員の皆様に
配布してございます。また、去る11月
25日開催の創立31周年のお礼状をいた
だいております。
2. インターアクト地区協議会名称変更及び
グループ編成についての案内が地区より
届いております。
 - 2023-2024年度より2地区編成の
名称
 - ・インターアクト飛騨・中濃・東濃グ
ループ協議会
 - 2023-2024年度より名称変更
 - ・岐阜・大垣地区協議会 ⇒岐阜・西濃グ
ループ協議会
- グループ協議会編成に伴う予定年度変更
 - ・2023-2024年度 多治見リバーサイドR
C 多治見西高校
 - ・2024-2025年度 美濃加茂RC 美濃加
茂高校
 - ・2025-2026年度 高山RC 斐太高校

- 2023-2024年度より4地区から3グループ
に編成
 - ・インターアクト飛騨・中濃・東濃グループ
協議会
 - ・インターアクト岐阜・西濃グループ協議
会
 - ・インターアクト三重県グループ協議会
3. クラブ研修リーダーセミナー開催につい
て
日時：2023年1月28日(土) 受付13:
00～ 点鐘 13:30 終了15:30
場所：名鉄グランドホテル11F 柏の間
登録料：¥5,000/1人
参加：川戸広樹クラブ研修リーダー
 4. 鈴鹿青年会議所事務所移転のお知らせ
(2023年1月1日より)
【新所在地】〒513-0802 鈴鹿市飯野寺家町
816番地鈴鹿商工会議所3F
【電話番号】059-382-6288(従来通り)
【ファックス】059-382-3550(従来通り)
 5. ガバナー事務所・地区大会事務所・地区事
務所年末・年始休暇・・・12/26(月)～
1月5日(木)
 6. ガバナーエレクト事務所年末・年始休
暇・・・12/28(水)～1月5日(木)
 7. 2022-23年度中勢・伊賀グループIM報
告書を頂いております。
 8. 本日例会終了後、第9回理事・役員会を
事務局において開催致します。



出席報告 **岩崎 透 出席委員**

正会員 29 名中 13 名出席。出席率：56.52%



ニコニコボックス報告

森喜代造 親睦・家族副委員長

敬称略・順不同

野間芳実：ガバナー杯チャリティゴルフ楽しくプレイさせていただきました。

柴田友美：先日のオープン例会でのみなさんのご協力に感謝申し上げます。なお、本来は乾杯前に勇増強委員長の挨拶を頂く予定でしたが、飛ばしてしまいました。大変失礼いたしましたこととお詫び申し上げます。勇増強委員長にはその分も本日はよろしくお願いいたします。お礼とお詫びです。

森喜代造：先週の家族例会には大変お世話になりましたありがとうございます。また、本日

の勇増強委員長にはお世話になります、
よろしくお願いいたします。

本日のプログラム

「会員増強について」

勇 理維子 会員維持・増強委員長



会報発行担当：川戸広樹