

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;



イマジン
ロータリー

2023 年 4 月 18 日(火)第 1715 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール

開始： 12 : 30 終了： 13 : 30

例会進行： 勇 理維子 副 S A A

点鐘： 会長 藤野恵子

ソング： それでこそロータリー

ソングリーダー： 服部高宣 会員



会長挨拶

藤野恵子 会長

皆さんこんにちは 4 月 15 日(土)に多治見に地区研修・協議会に行ってきました。あいにくの雨模様で花冷えのする日でしたが、一日勉強をしてきました。後ほど研修の報告が出席された会長エレクトをはじめ各委員長よりされます。

きょうは、春に因んでではありませんが、「春眠暁を覚えず」という言葉を聞かれることがあると思います。これは孟浩然の「春暁」の一部です。

春眠暁を覚えず

处处啼鳥を聞く

夜来風雨の聲

花落つること知んぬ多少ぞ

春になるとよく言い訳で使ってしまいましたが、眠い時には無理をせず、少し仮眠をとるといいらしいです。でも春だからと言って寝すぎには気をつけましょう。

以前に夜の睡眠についてお話したことがあると思いますが、春は気持ちよく眠れる季節です。昼下がりに眠くなる方も多いと思います。昼寝は悪いことではなく、作業効率の向上や健康に良いと言われています。昼寝のよいところ、注意すべき点を少しお話します。

昼食後に眠くなることは多いですが、満腹にならないように少しずつ食事をとっても昼下がりには眠くなるという実験結果があります。また、夜に可能なだけ長く寝たとしても昼下がりには眠くなるという実験結果があるそうです。弱い眠気は昼間も約二時間ごとにやってきます。退屈な時や睡眠不足の場合にはどうしても感じやすくなります。効果的な昼寝の時間は、若い人だと 15~20 分、短すぎると眠気が取れず、長いと起きたときにだるさが残ります。経験されたことがあると思います。感覚的には、今寝ていた。というくらいがちょうどいいそうです。年齢を重ねると深い睡眠は少なくなるため、中高

年は 15～25 分、高齢者は 30 分程度がおすすめ
です。完全に横たわってしまうと気持ちよくて
起きにくいので机の上に物を置くなどして高さ
の調節をしてうつ伏せ寝をするとよいです。寝
る前にコーヒーなどを飲むと仮眠後の覚醒感が
高まります。また、午後 4 時以降は寝ないほう
がよいようです。昼寝をすることは気持ちよい
ですが、夜の睡眠をしっかり摂ることが昼寝の
前提です。例会中は覚醒していただければと思
います。

幹事報告

江藤隆仁 幹事

1. 当クラブ例会変更のお知らせ
*5月2日(火) 特別休会
*5月23日(火) 花の植替え・植栽など環
境整備のため深谷公園
※詳細は後日、ご案内致します。
2. 鈴鹿・亀山グループ各ロータリークラブ例
会変更のお知らせ
鈴鹿シティRC: 5月3日(水) 特別休会
3. 高橋地区ガバナーより、トルコ・シリア大
地震災害義捐金の協力のお礼が届いて
おります。第 2630 地区義捐金金額:3,558,
973 円。
ガバナー会より各地区義捐金総額:88,604,
966 円をトルコ被災地区 2430 地区へ送金
完了されたとのことでした。
4. (公財) 米山梅吉記念館より、お 1 人年 3,
000 円(1 口) の会費による賛助会ご入会
のお願いが届いております。
5. 本日例会終了後、事務局において第 13 回理
事・役員会を開催致します。



出席報告

服部高宣 出席委員長

正会員 28 名中 9 名出席。出席率: 47.36%



ニコニコボックス報告

岸本春雄 親睦・家族委員

敬称略・順不同

藤野恵子: 私の入会以来、最低の出席者数か
も??会長としての責任感します。皆様是
非とも例会に出席しましょう。

江藤隆仁: 無事、地区研修会終わりました。

本日のプログラム

クラブ協議会

「2023 年地区研修・協議会の報告」

次期会長、幹事、委員長



会報発行担当：川戸広樹