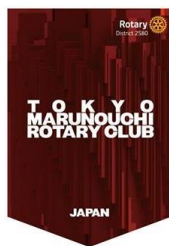


東京丸の内ロータリークラブ

2021年7月21日 第80回 例会議事録



Now...let's act!
「さあ、行動しよう!」

2021-22 年度 クラブ会長
Club President
古山真紀子 Koyama Makiko



T O K Y O
MARUNOUCHI
ROTARY CLUB

“SERVE TO CHANGE LIVES”

2021-22 国際ロータリー会長
シェカール・メータ
2021-22 RI 第 2580 地区ガバナー
若林 英博



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

【式次第】12:00～13:00

1. 司会進行 鷺澤 充代 幹事
2. 開会点鐘 古山 真紀子 会長
3. 四つのテスト 吉田 秀樹 会員

◆◆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

4. ゲスト・ビジター紹介 今井 菜美子 会員
卓話者: 大原 智子氏 最幸睡眠研究家
ゲスト: 百瀬 洋美氏 通訳アテンド
織田 美香氏 はんこスーパー御徒町
星山 瑛 氏 (株)プランナーズバリュー
東村 奈保氏 五右衛門ホールディングス(株)
新部 泰志氏 (株)シナジーエンタープライズ

5. ニコニコ報告 寿原 裕美子 会計

古山 真紀子 会長
尾崎 由比子 創立会長
光行 順子 会員

6. 会長挨拶 古山 真紀子 会長

ロータリークラブは国際的な社会奉仕団体。全世界に35,000 程のクラブがあり日本でも 7,000 クラブ活動している。

丸の内ロータリークラブの特徴はみな現役世代で女性比率が高い。月 2 回の例会を通じて知識を高め、親睦を深めている。

参加意思があれば、いつでも世界中のロータリークラブに参加することは可能。

具体的な活動内容は、金銭支援や物資支援があり、本日は支援団体に向けて食糧支援物資を送る予定である。

ホームページ・ユーチューブ等いろいろな媒体を通じ活動内容を公開しメッセージを伝えている。

奉仕活動にご興味のある方、実現に向けて是非一緒に取り組みましょう。

いつでも例会に遊びに来てください。

7. 米山奨学金授与 嘉納 英樹 会員

8. 「ロータリーの友」を読んで 尾崎 由比子 会員

ロータリーの 3 大義務は①例会出席 ②会費納入 ③「ロータリーの友」の購読

毎月配布される「ロータリーの友」を通じロータリーの知識を深める目的がある。国際版・国内版で先頭ページが左右別に編集されている。

【国際版】今年度 22 年度はテキサス州のシカゴで国際大会が開催予定。それ以後はメルボルン、シンガポールで開催予定。どなたでも参加が可能。

【国内版】私達、丸の内ロータリークラブで作成した「5 つの小」動画について記載。

ニュージェネレーション投稿コーナーに米山奨学生の張さんの活動を投稿するのも一案。

9. 委員会活動報告 尾崎 由比子
地区ポリオプラス委員

長い間ロータリークラブはポリオ撲滅活動に関わってきた。

現在世界で罹患者は 2 名のみとの報告。

全世界でポリオプラス募金は 50 億円、ビルゲイツ(ロータリアン)は個人で 100 億円(全世界募金額の 2 倍の支払)

10 月 25 日に WS を開催。10 月 18 日～トレインジャック車両を一両丸ごとポリオ関連の広告で埋め尽くす予定。

10. 幹事報告

驚澤 充代 幹事

①オリンピック聖火リレーボランティアの4名の方宛、地区公共イメージ向上委員会からキャップが届いている。

②8月20日(金) もっと元気なクラブになるためのWS【職業奉仕の実践その1】の案内

③9月9日(木) もっと元気なクラブになるためのWS【入会5～10年程度の方対象】の案内

④9月12日(日) 水辺の清掃活動(神田川)の案内

⑤7月8日(木)開催 もっと元気なクラブになるためのWS【入会3年未満の方対象】の参加者 高橋氏の感想

2月の入会から半年経過したものの、理解があまり進んでいなかったロータリークラブについて、今回のWSを通じ知識を高めることが出来た。

2年未満で退会する方はクラブの活動を理解できていない方が多いとのことのお話。

本業を大切にしながら、自身のできる事に取り組むことの大切さを水野会長から伺った。

一人の力では出来なくとも、グループの力でなら成し遂げられることがある。

さらに今後、少しずつでもRCの理解を深め、ロータリアンとしての意識を深めたい。

⑥7月18日(日)開催 東京早稲田RC・RA主催【ロータリーデー献血】の参加者 光行氏の感想

初めての献血活動、呼び込みで参加した。

米山奨学生の張さんには献血(400cc)にも参加いただき、ありがとうございました。

市民の方1名が飛び入りで呼び込みに参加下さった。

命をつなぐ活動に参加でき、非常に暑い一日ではあったが、遣り甲斐を感じた。

11. 卓話

最幸睡眠研究家
大原 智子 様
「最幸睡眠で
パフォーマンスを上げる」

コロナ禍において生活スタイルが変わったせいか、睡眠に関する相談が多くなったこの頃。

健康管理の為には睡眠は根幹的な役割を担っている。

2017年の流行語大賞でノミネート後「睡眠負債」という言葉が一般的に知られることとなったが、日本人女性40代～50代が世界で一番睡眠時間が短いというデータが出ている。

慢性不眠を訴える人は30%超。

理想的な睡眠時間は1日6時間～8時間。

睡眠の大きな役割は2つ ①脳内の記憶を整理すること ②必要ない情報を消去すること。

睡眠不足により脳内に老廃物が沈着することが、アルツハイマー病の発症原因の一つともいわれている。

適切な睡眠は免疫力を向上させ、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復・アンチエイジングに貢献する。

飲酒による熟睡は質の良い睡眠ではなく気絶と同様。

時間だけではなく睡眠の質にも注目すべき。

寝入りばなの90分～120分にどれだけ深く眠れるかも重要。この時間に心身のメンテナンスが施されている為。

見直すべき6つの生活習慣①起床時間を一定にする。休日でも起床時間のずれは2時間以内にす。②朝起きたら朝日を浴び体内リズムのスイッチをオン 朝日を浴びることでセロトニンが発生 15時間後にメラトニンに変換され睡眠を助長する ③食事をする ④就寝1時間前までの入浴 深部体温を下げるため ⑤寝る前にスマホパソコン等によるブルーライトを浴びない 覚醒機能があるため ⑥安定的な睡眠環境を脳に記憶させる。

睡眠時間は7時間を確保し、生活習慣の見直しを行い質にも配慮下さい。なお一層お仕事で活躍をして下さい。

12. 今後の予定

古山 真紀子 会長

8月4日 第81回例会	通常例会 卓話:通商航空サービス(株) 岩田健作様
8月18日 第82回例会	通常例会 クラブ協議会 (委員長事業計画発表)
9月1日 第83回例会	ガバナー公式訪問 10:30～11:45 クラブ協議会 会場:センチュリーコート丸の内 12:00～13:00 通常例会

13. 閉会点鐘

古山 真紀子 会長

14. 写真撮影

創立日: 2017年7月24日
認証日: 2018年2月26日
認証式: 2018年5月28日
事務局: 東京千代田区丸の内2-3-2 郵船ビル1F
TEL: +81 3-5533-8846
E-mail: marunouchi-rc@outlook.jp(事務局:桑原奈知子)
URL: <https://www.tokyomarunouchi-rc.com/>

例会日: 第1・第3水曜日
12時00分～13時00分
例会場: 東京千代田区丸の内2-1-1 明治生命館B1F
センチュリーコート丸の内
(covid-19の期間中はオンライン例会の可能性あり)
会長: 古山真紀子 幹事: 驚澤充代