



The Weekly Report of SUNAGAWA RC

砂川ロータリークラブ会報

■ 本日は6月7日(水) 第2527回 例会 ■

四大祝福 会長担当
クラブフォーラム

※RCレート 6月1日より 1\$ 140円

■ 次週の予定 ■

6月14日(水) クラブフォーラム 副会長担当
第2528回 (クラブ奉仕部門)
6月21日(水) 三役退任夜間例会 親睦活動委員会担当
第2529回

第2526回例会記録 2023年(令和5年)5月31日(水) 晴れ「四つのテスト」唱和「奉仕の理想」斉唱

- ・ゲスト紹介 本日はいらっしゃいません。
- ・ビジター紹介 本日はいらっしゃいません。

会長報告

会長 造田 孝志

①滝川保健所より、令和5年度『北海道薬物乱用防止指導員中空知地区協議会総会』のお知らせが届いております。

幹事報告

幹事 俵谷 薫

①滝川ロータリークラブより、6月例会プログラムが届いております。

委員会報告

社会奉仕委員会 委員長 吉藤 秀邦

本日、緑の羽根街頭募金を無事終える事ができました。会員皆様の御協力に感謝申し上げます。

山田賢司会員からは大量の銀貨を御寄付いただきました。来年度は紙ベースでお願いしますと、次期社会奉仕委員長の大橋会員が話しておりました。

親睦活動委員会 委員長 高坂 誠

本日6月21日(水)に行う予定でございます、三役退任例会の出欠を回覧しております。造田会長最後の例会でございます。またビジターとして我孫子パストガバナーと共に13名を迎えての例会、懇親会でございます。是非出席をお願いいたします。

去る5月28日 第2回造田会長杯ゴルフコンペを行いました。懇親会除けば5名の参加と13名の参加を頂き、当日昼までは天気が良好でしたが、15時くらいから天気があやしくなり、雨が降るきびしい状況ながら最後までリタイアする事もなく皆様最後までやり遂げました。ありがとうございました。

雨男は造田会長だという事が判明しております。

第2回の優勝者は48・44クロス92で、阿部憲道会員でした。2年ぶり3回目の優勝です。

ベスグロは41・40クロス81の圧巻の成績で山田賢司会員でした。

最後に有終の美を飾った山田会員に、そして優勝した阿部会員に大きな拍手をお願い致します。

※また皆様より今回もポリオプラスへの寄付を頂きました。今回11,000円、第1回と合わせて19,500円でございます。ご協力ありがとうございました。

例会

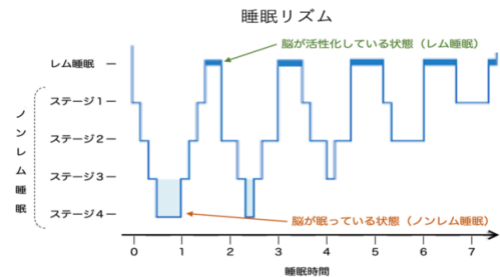
会員卓話

プログラム委員会担当
瓜 俊雄会員



『良い睡眠を』

アメリカのカルフォルニア大学バークレー校教授の睡眠科学者で睡眠学の第一人者と言われるマシュー・ウォーカー教授の睡眠に関するお話をご紹介します。



★レム睡眠とノンレム睡眠

レム睡眠 (Rapid Eye Movement 急速眼球運動) 急速な眼球運動を伴い、骨格筋の活動低下が特徴。一見眠っているように見えても、脳が覚醒している状態。浅い眠りで、身体の眠りの時間。

ノンレム睡眠 心拍数、呼吸数は安定し、深くゆったりした呼吸になる。多少の物音や、軽く揺さぶられたりしても目覚めない。深い眠り、脳の眠りの時間

★睡眠の周期

そのサイクルは1周期約90分といわれています。この周期が4～5回繰り返され一晩の睡眠時間になる。前半はノンレム睡眠が優勢で後半はレム睡眠

優勢になる。

最も深い眠りを得られるのが最初の1～2周期のノンレム睡眠で、脳も身体も休めることが出来、ぐっすり眠れた満足感を得られます。

★睡眠が健康に及ぼす影響

- 1, 睡眠不足が続くと免疫機能が衰えます。
昔から睡眠不足をすると風邪を引く。とよく言いますがその通りで睡眠不足は免疫力を弱めます。
- 2, 睡眠不足になると、真っ先に奪われる脳の働きは集中力。
日常的に睡眠時間が7時間に満たない慢性的な睡眠不足の人は、集中力が一瞬だけ途切れる「マイクロスリープ」という現象が起きる。ほんの数秒まぶたが半分又は完全に閉じた状態になり、その間は視覚情報だけでなくすべての知覚がシャットアウトされる。
- 3, 睡眠不足になると自律神経の交感神経の働きが高まる。
自律神経には交感神経と副交感神経があるが、交感神経が高まると緊張、攻撃的、興奮しやすくなり血圧や心臓に悪影響を及ぼす。
- 4, 睡眠不足になると男女ともに生殖能力が弱まる。
- 5, 睡眠不足になると食欲が増し、代謝も悪くなり太りやすくなる。
- 6, 深いノンレム睡眠は認知症のアルツハイマーの原因の一つともいわれる脳の老廃物アミロイドベータなどを排泄し、記憶を留める。
- 7, 睡眠不足は学習にも運動にも効果を減らす。
徹夜するのではなく、学習してから眠ることで新しい記憶が脳にしっかりと定着する。
またスポーツの面でも、睡眠不足はケガをする確率が高まり、身体の機能が低下するとともに運動スキルも低下します。スポーツの世界でまさに「寝る子は勝つ」

★良い睡眠をとる方法

- 1, 毎日規則正しい生活をする。同じ時間に起きて同じ時間に寝る。休みでも遅くまで寝ていないで同じ時間に起きる。これを守ることが第一。
- 2, 遮光カーテンを使い寝る時部屋は真っ暗にする。暗くすることで睡眠ホルモンのメラトニンが分泌される。
- 3, 寝る1時間前にはスマホ、テレビ、パソコンなどは控えて部屋も少し暗くする。
- 4, カフェイン、アルコールの摂取は控える。少量の寝酒はリラックス出来るが、アルコールは鎮静作用として働き、覚醒の状態を奪いますがそれは自然な眠りとは違う。鎮静には睡眠のような回復作用は無い。
- 5, 寝るときの部屋の温度は18、3℃が理想。
寝る直前の入浴は避ける。体の深部体温を下げてから寝ると寝つきが良い。
- 6, 日中に30分以上日光を浴びる。日光を浴びてセロ

トニンの分泌を高めることが大切になります。太陽の光は体内時計を整えるカギとなる重要な要素。

「ゆっくり眠るのは死んでからだ」と言って睡眠時間を惜しんで、昼も夜も活発に活動する猛烈な人もありますが、睡眠不足は寿命を縮めます。

食事、運動、睡眠のうち健康のために最も大切なのは睡眠ともいわれ、睡眠は心身の健康を保つ万能薬になります。

出席報告

委員長 山田 賢司

第2526回例会

※在籍数 39名 ※出席規定免除 2名

※本日出席基数 37名 ※本日欠席者数 5名

※本日出席率 86.49%

※本日欠席者 近藤俊継会員、佐藤文優会員
染谷 昇会員、西川公平会員、鉾井直作会員

ニコニコボックス

※会長杯、阿部会員優勝おめでとうございます。10月の地区大会期待しております。瓜委員長、本日は体調不良の中、卓話ありがとうございます。

◎造田孝志会長

※なんとってバスグロでした。 山田賢司会員
※造田会長杯ゴルフコンペ、懇親会を出席頂きありがとうございます。両男は会長です。 高坂 誠会員
※会長杯ゴルフコンペ優勝しました。 ○阿部憲道会員
※初のブービーメーカーを頂きありがとうございます。体調を整えまた挑戦致します。 俵谷 薫会員
※会長杯ゴルフコンペで5位入賞致しました。ありがとうございます。 村上雅拓会員
※緑の募金、街頭募金、皆様のご協力に感謝申し上げます。 吉藤秀邦会員
※会長杯ゴルフコンペ参加させて頂いて。

田中敏文会員

※会長杯ゴルフコンペ BB賞を頂きありがとうございます。 中村和弘会員
※会長杯ゴルフコンペ 3位を頂きました。ありがとうございます。 水島聖一会員
※プログラム委員会担当卓話を終えました。

瓜 俊雄会員

※ゴルフコンペ懇親会でご来店頂きありがとうございました。 香山素子会員

本日のニコニコBOX 36,000円 累計額 1,547,000円

☆は超高額、◎は高額、○は多額

※米山記念奨学会：目標 480,000円
本日 , 0円 累計 393,000円
※ロータリー財団：目標 6,000\$
本日 0\$ 累計 5,700\$

ガバナー月信
QRコード



本号担当：大橋 俊彦 次号担当：田中 敏文

事務局：砂川パークホテル内 (TEL0125-52-3989)

会長 造田 孝志 幹事 俵谷 薫

欠席届は前日昼迄に信太英樹SAAまで (TEL52-3218・FAX52-5618)