



2020-21 年度地区方針「行動するロータリアン！世界で何かよいことをしよう、TOGETHER！」

本 日 第2398回 2021年5月7日(金) No. 2279

本日のプログラム Today's Program

卓話担当者: 創立50周年記念事業実行委員会

点 鐘 12:30

**卓 話 者: 箕輪 良孝 創立50周年記念事業
実行委員長**

静 聴 「君が代」「奉仕の理想」 演 題: 「創立50周年記念事業について」

前 回 第2397回 2021年4月23日(金) 記 録

出席者: 会員 25 名中 17 名出席 出席率 68.00%

会長あいさつ 舟橋 龍秀



毎月 23 日は、不眠の日です。もともと、「ふみん」と読む語呂合わせから、毎年 2 月 3 日を、一般社団法人日本記念日協会によって認定・登録されたのですが、不眠は一年中起こると言うことから、毎月 23 日も「不眠の日」とされました。

現在、日本人の約 20% が何らかの不眠症状をもっていると言われています。睡眠に何らかの困難さがある場合を総称して、「睡眠障害」と呼んでいます。このうち、代表的なものは、うまく眠ることができない「不眠症」ですが、睡眠障害には、日中でも強い眠気を感じる「過眠症」、昼夜の体内リズムが狂うことから生活リズムが崩れてしまう「概日リズム睡眠障害」など、様々なものが含まれます。うつ病など精神疾患に関連して睡眠が障害されることもあります。

不眠症の発症要因として、精神的なストレスや疲れ、時差、就寝環境の照度・騒音の程度、アルコールやカフェインの摂取などがあります。過眠症は、睡眠の質が何かしらの状況で障害されており、寝てはいるが十分な休息が取れていないことで発症することがあります。過眠症のひとつである「ナルコレプシー」は、

脳の機能的障害を原因として生じると考えられています。ナルコレプシーの 4 つの徴候をご紹介します。

- ① 急激に発生する日中の耐えがたい眠気。10 分から 15 分ほど眠り、覚醒すると一時的にスッキリします。
- ② 情動性脱力発作。笑ったり怒ったり驚いたりすると突然筋緊張が低下する発作。感情が高ぶると突然呂律が回らなくなったり、体の力が抜けてぐったりする状態が数秒から数分間十属します。
- ③ 入眠時幻覚。入眠時に非常に現実感のある幻覚を見る。
- ④ 睡眠麻痺。俗にいう金縛り体験。入眠時や覚醒時に、数秒から数分間、声を出したり体を動かすことができなくなることです。

こういう症状があれば、薬物治療という方法もありますから、精神科ないし心療内科に相談してみてください。また、睡眠障害は、体内時計が乱れることから、昼夜のリズムが逆転してしまうことがあります。体内時計は「メラトニン」という物質で調整されていますが、これは日光や光が深く関係していると考えられています。そのため、夜遅くまで活動し、朝方の光を浴びないなどの状態が続くことで、体内時計が乱れやすくなり、睡眠障害の発生に繋がります。

不眠症は睡眠障害の代表的タイプですが、様々なタイプがあります。それは、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害などです。睡眠障害では、日中に集中力低下や居眠りが生じ、学業や仕事に差し支えるよう

青少年奉仕月間

例 会 予 定	5月15日(土)	5月21日(金)	5月28日(金)	6月4日(金)
	創立 50 周年 記念式典及び祝賀会 (14 日振替) 於名古屋東急ホテル 式典: 16:00~	座禅例会 於良福寺書院 担当者: 例会運営委員会 点鐘: 12:30	休会 定款により休会	卓話担当者: 戦略委員会 卓話者: 箕輪 良孝 戦略 委員長 演題: 「1 年の総括」

になります。

睡眠障害の治療は、まず、背景因子の調整をすることが大切です。毎朝一定時間に起きる、適度に日光を浴びる、運動するなど規則正しい生活スタイルを確立することも大切です。寝られないということで、すぐに睡眠薬に頼ることなく、生活習慣の見直しなどでかなりの程度改善することもあります。

現在は、睡眠に特化した「睡眠外来」が開設されている病院もありますから、心配な方は、相談してみてください。

幹事報告

- ・4/9(金)地区米山記念奨学委員会 於ガバナー事務所 山田地区米山記念奨学委員長 出席
- ・4/12(月)地区研修実行委員及びDL 合同委員会 於ガバナー事務所 森井地区DL 出席
- ・4/15(木)手をつなぐ親の会総会 於渋川福祉センター 井田社会奉仕委員長 出席
- ・4/16(金)名古屋みなとRC創立55周年記念式典 於名古屋マリオットアソシアホテル 山田地区米山記念奨学委員長 出席
- ・4/18(日)2021-22年度地区研修・協議会 於名鉄グランドホテル 桜井会長エレクト、菊田副幹事 出席 ※オンラインは4/25(日) 地区HP 10:00~12:00
- ・第2760地区ガバナー杯チャリティゴルフ大会の案内
- ・旭野高等学校吹奏楽部より御礼状が届きました。
- ・ガバナーノミニ・デジグネート(2023-24年度ガバナー)選出の報告

本日の会合：第3回創立50周年記念実行委員会
於例会場 13:40~

次回の例会：5/7(金)通常例会 ※4/30(金)休会

次回の会合：5/7(金)第12回現・第3回次期理事役員会 於第1会議室 13:40~

ニコボックス

○皆様お久しぶりです。本日、青少年奉仕委員会の卓話を楽しみにしております。

舟橋 龍秀君、松永 洋子さん、飯田 幸雄君
○本日、卓話させていただきます。よろしくお願ひいたします。 仲澤 昌容君

○仲澤さん、井田さんの卓話楽しみにしております。

加藤 清久君、菊田 利昭君、桜井 雅博君
中森 正裕君、谷口 亜弥さん、森 友子さん
○免許更新の講習会、75才以上の人の義務です。皆様、交通ルール遵守、安全運転よろしくお願ひします。 加藤 清久君

○先日の桜を見る会では、加藤さん幹事さん大変お世話になりました。久しぶりの飲み会が過去に飲んだ事がないくらい酔っ払いました・・・反省。

西尾 輝久君
○久しぶりの例会出席になります。皆さんで盛り上げてクラブ例会の充実をはかっていきましょう。

山田 直樹君
○50周年もいよいよ追い込みです。会員の皆様よろしく。 箕輪 良孝君

ワイヤーロック贈呈

日時：2021年4月23日(金) 14:00~

場所：愛知県立旭野高等学校

出席者：舟橋 龍秀会長、松永 洋子幹事、
仲澤 昌容青少年奉仕委員長



ワイヤーロック贈呈

卓話



尾張旭ロータリークラブ主催「ヤングミュージックフェスタ in 尾張旭」

青少年奉仕委員会副委員長
井田 武憲

小生入会3年目に新世代委員会(2013年に青少年奉

仕委員会名に変更)の委員長を拝命し、会長より第4回大会の実行組織内容を検討してほしいと依頼され私なりに会員全員参加型の実施構成に努めました。その頃の出場校は、市内小学校鼓笛隊2校、市内中学校吹奏楽部3校県立高校吹奏楽部1校、出演者は総勢約300名を超えていました。内容としては、各校への送迎バス・楽器運搬車・食事・会場での練習時間配分等の手配で天手古舞(てんてこまい)だったことを思い出します。その後、市内の児童合唱団も加わり盛大な大会でしたが、2011年第9回大会実施の時点で諸事情により非常に残念でしたが中止となりました。

ところが、その年の3月11日東北大地震が起これ、7月に会長に就任しましたが当大会を続行する様な状況ではありませんでした。そこで、当時の桜井幹事と相談し協賛だけは続けたいということで、旭西学校「スプリングコンサート」同中学校「プロと中学生のジョイントコンサート」、旭野高校吹奏楽部演奏会、尾張旭児童合唱団発表会、尾張旭吹奏楽団演奏会等の協賛を実施し、紆余曲折(うよきよくせつ)を経て現在に至っています。



「青少年奉仕委員会事業について」

青少年奉仕委員長

仲澤 昌容

ロータリー活動における
青少年奉仕委員会日は、社

会奉仕に組み入れられていましたが、新世代奉仕の名を経て、2013年より青少年奉仕部門ができました。当クラブの青少年奉仕活動は、OFDYと共にクラブ活動の柱となっています。本年はコロナ禍のため、協賛事業のほとんどが中止となり活動できませんでした。次年度では事業が行なえることを願っています。

これからの青少年奉仕は、今以上に尾張旭市の地域と密着していくことが良いと思いますし、尾張旭市の教育行政の一翼を担う気構えで、活動していきたいと思っています。それには、クラブメンバー一丸となって事に当たることが良いと思いますので、皆様これからもご尽力お願いします。