

会長：柳田 光寛 副会長：藤堂 孝一
幹事：荒武 義博 会報委員長：林 厚雄
会計：日高 邦孝
事務局：吉野由里子 宮崎市佐土原町下田島 11703-18
TEL：0985-62-7833 FAX：0985-62-7877
例会日：毎週水曜日
例会場：佐土原商工会 2F TEL：0985-73-2567



第1108回 平成22年3月17日(水)

本日のプログラム

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 点 鐘 | 6. 幹 事 報 告 |
| 2. ロータリーソング | 7. 出 席 報 告 |
| 「それでこそロータリー」 | 8. 委 員 会 報 告 |
| 3. 四つのテスト | 9. 会 員 卓 話 |
| 4. 会 長 の 時 間 | 「藤堂幸一君」 「PET 報告」 |
| 5. ハッピーBOX披露『会長より』 | 10. 点 鐘 |

3月24日(水)・・・会員卓話「倉元光明君」

3月31日(水)・・・特別休会

4月7日(水)・・・夜間例会～観桜会「宝塔山」

佐土原ロータリー月間テーマ

【識字向上月間】

第1107回の記録 平成22年3月10日

会長の時間

柳田 光寛 会長

みなさんこんにちは、今日は1107回目の例会です。
今月は、自殺予防月間と云うのが国を揚げて行われています。皆さんも聞いたことが有ると思いますが、「お父さん、眠れてますか？」というキャッチコピーが有ります。今日はそのことについて少し述べたいと思います。

「不眠とうつ」

うつ病と不眠には、深い関係があります。うつ病は、気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、実はさまざまな症状が出てきます。睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。うつ病は、治りにくい病気と思われているかもしれませんが、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復しています。周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れてますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

気がかりなことがあったりすると、誰しもなかなか眠りにつけない日があるかと思いますが、不眠の原因としては、ストレスや病気が背景にあったりする場合もあれば、生活習慣や睡眠環境もあげられます。

「睡眠改善のために・・・」

- 午後のカフェイン(コーヒー、お茶など)摂取を控える
- 寝る直前の食事を控える(夕食は控えめに)
- アルコールを控える(特に寝酒は、睡眠の質を低下させるおそれがあります)
- 夕方に適度な運動をする
- 出来るだけ同じ時間に起きるようにする
- 朝起きてから、太陽の光を浴びるようにする
- 睡眠環境を整える(部屋の明るさを調整、寝具を身体にあったものにするなど)
- 寝る前に、ぬるめのお風呂に入るなど、リラックス出来る時間を作る

「リラックス呼吸法」

1. まず、自分のペースでゆったりと腹式呼吸をします。
2. 心地いいペースで呼吸できてきたら、吐く息に注意を向けます。
3. 息を吐くときに、「体の中にある、疲れ、モヤモヤ、イライラが少しずつ体の外に出て行く」と心の中で唱え、それらがゆっくりと体から出て行く様子をイメージします。
4. しばらく続けます。
5. 十分だと感じたら、目を開ける準備です。手を閉じたり(グー)、開いたり(パー)します。
6. 手の感覚が普通に戻ってきたら、全身で気持ちよく伸びをしてください。
7. そして、すっきりと目をあけます。



SADOWARA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

幹事報告

副幹事 林 厚雄 君



- ※例会変更届け～無し
- ※ガバナー事務所～韓国地区大会の御案内
- ※ガバナー事務所～2012～13年度ガバナー候補者推薦についての文書
- ※ガバナー事務所～地区大会記録誌の送付
- ※宮崎南RC～会長・幹事会の御案内
4月5日(月) 18:30～
ニューウェルシティ
- ※日向RC～
創立50周年記念式典・祝賀会の御案内
H22年5月15日(土)

～自由討論～

○クラブ管理運営委員会

副委員長 吉田 康一郎君



自由討論の様子



ハッピーBOX披露

- ※垂水敏雄君～気力に欠けるなかりしか対米交渉。「財団へ」
- ※岩下廣美君～3月の誕生日御祝いありがとうございます。「ニコニコへ」

委員会報告

○親睦委員長

吉田 康一郎 君



- ※31日の予定しております「観桜会」日程について
- ※歯車会について～
4月2日・9日いずれかに予定しております。

～3分間スピーチ～



太田 忍君

※入会10年目を迎えて思う事等を元巨人軍藤田監督の言葉を交えてお話していただきました。

四つのテスト

「言行はこれに照らしてから」

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

出席状況 第1103回

平成22年2月10日(水)

会員数	25名
(免除会員)	2名
出席者数	21名
欠席者数	4名
出席率	89.0%
メイクアップ	0名
修正出席率	89.0%

MEMO

例会中は携帯電話の電源を切るか
マナーモードにしてください・・・
