



2017~2018

国際ロータリー第 2730 地区

週報 佐土原ロータリークラブ

RI テーマ
ロータリー：
変化をもたらす

会長：郡司 武俊 副会長：鷓野 隆春 RI2730 地区ガバナー 押川 弘巳
幹事：梶田 與之助 会計：太田 雅文 中部分区ガバナー補佐 久寿米木和夫
事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一 RI 会長テーマロータリー：変化をもたらす
例会会場：ワールドコンベンションセンターサミット 2730 地区テーマ『ロータリーを知り理解を深めよう』
例会会場住所：〒880-8545 宮崎市大字塩路浜山
例会会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144
事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

第 1.478 回例会 平成 30 年 3 月 14 日(水)

<今日のプログラム>

- 1.)点 鐘
- 2.)ロータリーソング 「我らの生業」
- 3.)4つのテスト唱和 4.) 本日のビジター紹介
- 5.)会長の時間 6.)幹事報告
- 7.)出席報告 8.)ハッピーBOX 披露
- 9.)各委員会報告
- 10.)座禅 体験
- 11.)SAAより次週例会案内
- 12.) 点 鐘

第 1.477 回例 平成 30 年 3 月 7 日 (水) の記録

■ 4 つのテスト唱和 鷓野 隆春 会員

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. 皆に公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなの為になるかどうか

■ 会長の時間 会長 郡司 武俊 会員



30 周年記念式典、お疲れ様でした、皆さんの協力で素晴らしい記念式典と祝賀会でした。特にお付き合の無いク

ラブの登録もありました、大口 RCからは 3 名の方が登録して参加して頂きました。会長の間宮 修様は事務局 吉野さんの叔父様で、地区大会か PETS の時に挨拶して頂き、その関係で登録して頂いたのだと思います。吉野事務

局に感謝です。今日は最近読んだ雑誌の睡眠とリンパティックシステムについてお話しします。

「世の中に、寝る事こそ楽はなかりけり、浮世の馬鹿は起きて働く」これを書かれた先生は産婦人科医で一日 7 時間は寝ないと体調が悪いようである、それはお産という予測不能な事が仕事であるため、睡眠が遮断されがちである。睡眠が足りていないという強迫観念からくるものであろう。睡眠が取れない状態を睡眠不足とよく言いますが最近では睡眠負債という言葉で表現します。つまり溜まってくる眠りの借金です。睡眠負債のときふとした瞬間にお 2~3 秒意識が途切れる事が起きるらしいがこれはマイクロスリープ(瞬間的居眠り)と言って脳を守る防御反応と言われている。日本人の平均睡眠時間は 6.5 時間、ちなみにアメリカ人は 7.5 時間、フランス人は 8.7 時間で格段に短い、しかし日本では 6.5 時間とればいい方で 6 時間未満の人が 40%といわれている。アメリカハミシガン大学の調査では日本人の睡眠時間は 100 カ国中最下位にランクされる。

「中略」スタンフォード大学の西野精治教授によると睡眠は脳や体を休ませるだけではなく記憶したものの固定、消去を行う、また成長ホルモン、生殖や母性行動に関与するプロクラチンという物質は 90 分間のノンレム睡眠で多く分泌される、すなわち良質な睡眠は免疫力を上げて病気を予防する。2012 年に米国ロチェスター大学の研究グループはグリア細胞という細胞が脳血管の周囲に脳髄液を循環させる水路の様な経路(血管周囲腔)を作っていてそこで脳細胞への栄養と神経細胞が活発に起きている(覚醒)時に溜まった老廃物を睡眠中に排出を行うリンパティックシステム(睡眠中の脳内清掃システム)を発見した。他の組織では老廃物の処理はリンパ系が行う、リンパ系の存在しない脳組織ではグリア細胞が変わりに行っている、また血管周囲腔が拡大してこの水路を洗い流すかの様に脳髄液が流れるのはノンレム睡眠中である事が分かっている。アルツハイマー病の原因のアミロイドβというたんぱく質は記憶を司る海馬に覚醒時に蓄積される量が多い事が分かっている。すなわ

ち睡眠の質のいい人より悪い人の方がアルツハイマー病になりやすい。

■ 幹事 報告 幹事 梶田 與之助 会員



* 佐土原 RC3 月度例会案内～次週は早朝例会です。
* 地区役員 辞退の申し入れがありましたので再選したい

と思います。「梶田 直樹 会員 決定」
* 4 月度中部分区会長・幹事会の案内

■ 出席報告 荒武 義博 会員

会員数	27 名
免除数	2 名
出席数	22 名
欠席届	5 名
MU	1 名
出席率	



■ ♪ 3 月のセレモニー ♪



☆結婚記念月の 梶田 與之助 会員

梶田 直樹 会員 おめでとう御座います。

■ 2 月 25 日 (日) 創立 30 周年記念式典・祝賀会



■ 鷗野 隆春 会員

実行委員より.....
感想と報告他

■ 映像 冊子関係・祝賀会司会担当



■ 副実行委員長・指揮者 太田 忍 会員



■ 記念式典司会 柳田 光寛 会員



■ 記念ゴルフ大会委員長・優勝者久峰太鼓奏者 武政 勝巳 会員

会員



■ 式典・祝賀会全ての総監督を努めた 宇治橋 信雄 会員



■ クラブ会計・30 周年実行委員会会計 太田 雅文 会員

■ 総評 ○ 実行委員長 藤堂 孝一 会員



皆さんお疲れ様でした。30 周年式典の準備等に何回も打合せして臨みましたが期日が迫っていよいよの時に皆さんの力が発揮

できたものと確信いたしました。宇治橋さんの周到なシナリオにも感激しました。プログラム作成の鷗野さんも最後まで大変でしたが素晴らしいものが出来、参加された皆さんからも大変すばらしいと評判でした。ロータリーの良さを体感されたと思います。会員一同が一つの目標に向かって進むときに一致団結して感動を実感するのではないのでしょうか。今回の経験を踏まえて今後の佐土原 RC の活動に益々の力を発揮して会員増強になればとおもいます。本当に皆さんお疲れ様でした。