

Weekly Report



事務局：460-0003

名古屋市中区錦1-13-19
名錦ビル7F

TEL: 052-211-3803

FAX: 052-211-2623

MAIL: 2760_nagoya@mizuho-rc.jp

URL: http://www.mizuho-rc.jp/

創立：1980年(昭和55年)1月10日

会長：梅村 昌孝

幹事：湯澤 眞生

クラブ委員長：北岡 寿人

例会日：毎週木曜日PM12:30～

会場：ヒルトン名古屋

2022-23年度
名古屋瑞穂ロータリークラブ
会長のテーマ

「かけがえない時間を取り戻そう」
～ウイズコロナ・ポストコロナ時代に向けて～

2022-23年度
国際ロータリーのテーマ

大きな夢をかなえた
ロータリーを想像して
(IMAGINE ROTARY)

第2052回例会

～ロータリー親睦活動月間～
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2023年6月15日(木) 晴 第39回例会

司会：岡部光邦 プログラム副委員長
斉唱：「それでこそロータリー」「4つのテスト」

会長挨拶

梅村昌孝会長

皆さん、こんにちは。長かった自粛生活も解除されまして揃が外れていませんか？遊び過ぎて寝不足という方もいらっしゃると思います。睡眠は我々にはとても大事です。昨日、認知症基本法が国会で承認されました。睡眠は認知症の中でも最も多い「アルツハイマー型認知症」の発症に関係しているとされています。この認知症は「アミロイドβ」と言われるたんぱく質が脳の中に20年もかけて蓄積して脳の神経細胞を破壊して発症するようです。



このアミロイドβとは脳の活動中に蓄積される老廃物で、ふつうは寝ている間(脳も体も寝ているノンレム睡眠の間)に自然に排泄されます。ところが、睡眠不足や浅い眠りなどでノンレム睡眠が確保されないと、排泄されずに徐々に累積されて認知症の発症リスクが高まるようです。また年を重ねて参りますと、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が減り睡眠が浅くなるためアミロイドβが蓄積しやすくなることもあるようです。

一般的に認知症は高齢者のものと思われがちですが、近年は働き盛りの若い世代の方々に増えています。若い方に仕事のストレスや人間関係などのトラブルで睡眠障害に陥る方が多いからとも言われています。そのような方は若い頃からアミロイドβの蓄積が見られるようです。最近蓄積の原因は睡眠不足だけではなく、過度の飲酒や生活習慣病など様々だとされています。若い方も飲酒の量など生活習慣にも充分注意が必要です。

睡眠は量よりも質が大事という説もあるようですが、ある程度の睡眠時間を確保しないと脳を充分休ませる事が出来ないとも言われています。気になるのは「それならどれだけ寝ればいいのか？」についてですが、それは残念ながらまだはっきりしていないようです。ある研究では15分程度の短い昼寝の習慣がある人はアルツハイマー型認知症になりにくいと報告しています。毎日、短時間の昼寝をすることはとてもいいようです。しかし、1時間も2時間も長い昼寝の習慣がある方は心血管障害などで死亡するリスクが3割以上も高くなるようです。ご注意ください。お酒は控えめにしてい睡眠を確保して思いっきり遊びましょう。

出席報告

萩原 孝則 出席委員長

会員68名 出席43名 (出席計算人数53名)

出席率 72.88%

ニコボックス

萩原 孝則 ニコボックス委員長

- ・ 小生。6月13日で76才になりました。昔風に言えば喜寿です。これからも頑張りますので皆様よろしくお願いします。 **松波 恒彦さん**
- ・ 6月26日誕生日です。よろしく。 **長坂 邦雄さん**
- ・ 先日は妻の誕生日に素敵なお花をいただきました。ありがとうございました。 **大和 直樹さん**
- ・ 6月18日15時からしらかわホールでパッサのカウンタータを歌います。チラシを少し受付に置きました。興味がある方にチラシお渡しします。 **平野 好道さん**
- ・ 本日はキリンチャレンジカップ豊田スタジアムで、日本代表xエルサルバドル戦です。頑張れニッポン **山口 哲司さん**

- ・ 今週長野に釣りに行きました。増水でダメでしたが、自然を満喫しました。 **鈴木 淑久さん**
- ・ 昨日は、新見さん、原田さん、岡部さん、近藤さん、実さん、ありがとうございました！ **松田 浩孝さん**
- ・ ムシ暑い日が続いております。皆様お体にご自愛ください。 **長谷川 隆さん 杉山 裕一さん**

幹事報告

湯澤眞生幹事

- ・ 6/15(木) 16:00～ 在籍3年未満会員研修会
18:00～ 懇親会 あつた蓬莱軒(松坂屋店)にて行われます。
- ・ 6/22(木) 通常例会 ヒルトン4F「竹の間」※本日出席欠け
18:00～長期ビジョン委員会 大和屋
- ・ 6/29(木) 下期納会 18:00～ か茂免
※17:30以降しか会場に入れませんので、宜しくお願ひ致します。こちらも本日出席欠け切です。

委員会・同好会報告

ゴルフ部会

7月11日第437回ゴルフ例会と、ゴルフ部会総会を予定しております。本日が締切となっております。皆様ご確認とご返信をよろしくお願ひします。

第5回クラブフォーラム

次年度行事予定：本多誠之副幹事

上期は、主な行事といたしまして、7月6日に第1回例会が始まり、8月31日、親睦4RC例会があり、9月14日ガバナー補佐訪問、10月5日ガバナー公式訪問があります。11月11日、12日に地区大会をマリOTTと国際会議場で予定しています。11月16日がボジョレーヌーボ例会、12月7日クリスマス家族会12月21日に上期の納会ということで、合計20回を予定しています。

下期は、4月11日から下期スタートしまして、2月6日4RCの合同例会。それから2月14日に西名古屋分区のI.M.があり、4月14日が春の家族会、6月27日が下期納会を予定しております。計22回で、合計41回の例会を予定しております。なお、4月20日にRFFと記載ありますが、これは今までのWFFが今年度からロータリーフードフェスタRFFと名前が変更になりました。以上が来年度の予定でございます。

慶弔規定 改定点について：湯澤眞生幹事

現在の規定に加えて、以下の内容を改訂をお願いしたいと上程させていただきます。会員の配偶者及び一親等が死亡した場合に弔電及び香典10,000円御供花一对。

クラブ奉仕委員会：山口哲司委員長

今年度は、予定の通りクラブ奉仕委員会の開催、I.D.M.の開催などを行いました。特に良かった点としては、I.D.M.で新しい会員さんと、古い会員さんとの交流ができ、たくさんの皆様のご参加をいただいた点が良かったと思っております。

出席・ニコボックス委員会：萩原孝則委員長

出席の主な事業内容は、出席状況の把握、報告をすることと、各委員会の出席状況の集計などがあります。良かった点は、委員会LINEグループで助け合いながらできた点が良かったと思います。反省点は、出席を促す行為が不足していた点です。次年度へは、事務局各会員と出席状況を共有して、出席促進の方法も共有して行うといいと思います。

ニコボックスは毎例会にニコボックスの発表と、会員夫人の誕生日に記念品を送ることをしています。良かった点は、ニコの内容が良く、瑞穂RCの仲の良さを感じることが多くありました。反省点は、読み上げ時に氏名の読み間違

いがあったので、次年度からは読み間違いのチェックを、ふりがなを書くなどして行うほうが良いのではと思っています。

親睦活動委員会：杉山裕一副委員長

主な行事の開催としては、親睦例会、ボジョレー例会、クリスマス例会、上期納会、4RC合同例会がございました。良かった点としては、コロナ禍の中でも親睦例会を除き開催ができたこと。反省点としては、11月以降の行事が重なる時期に準備不足が生じた点が上がっております。次年度への要望としては、会場費等が高騰しておりますので予算の見直しが必要となっております。6月29日の下期納会が最後です。よろしくお願ひ致します。

プログラム委員会：岡部光邦副委員長

主な事業内容として、卓話者の選定と要請を行いました。良かった点としては、前半は開催の見通しが読めない中、卓話者に理解をいただきながら人選を行うことができましたが、その反面、反省点として急な対応ができる方を、卓話者をお願いしてましたので準備に緊張感がなかったという点です。次年度への要請は、早めの卓話者の選定を行う点で、本多副幹事と進めていきます。

R情報・研修委員会：原田敬生副委員長

主な事業内容として、2023年6月15日、これは本日ではございますが、在籍3年未満の会員を対象にした研修会懇親会を実施することを企画しました。良かった点と反省点ですが、年度内に研修を企画できたが、新たな取り組み、新規入会員に対するオリエンテーション等を行うことができなかった。次年度への要望継続事項は、在籍年数の短い会員の不安の解消と動機付けにつなげる機会を継続的に創り出す事と、新たな取り組み、新入会に対するオリエンテーション等もする必要があったと思ひました。

会場委員会：近藤茂弘委員長

良かった点は、4RC合同例会をホストクラブとして開催することが出来た点、コロナ禍での例会時に丸テーブルで席数を配慮出来た点、12月1日に神宮会館で例会を行い、熱田神宮 朝日市を楽しんでいただけた点、空席のプレートを用意して、案内が出来た点です。悪かった点としては、6月1日に点鐘を忘れてしまった事と、食事に関してナイフで切りやすい食事を出して欲しいと要望をいただきましたので、ホテル側へ要望を出しましたので、改善されるかと思ひます。次年度への要望は、ベテランと若手が交流できる配席を検討いただきたいと思います。1年間どうもありがとうございました。

会員増強及び維持委員会：田中宏委員長

今年度は、皆様のご協力を賜りまして、3名の方のご入会をいただきました。来年度からご参加されますが、是非積極的にお声がけ等をいただきますようお願いいたします。来年度への要望事項ですが、候補の方のところへ伺う際に、甲子園の時の写真や、普段の様子がわかる小道具や、クラブ計画書などを持参しています。来年度もこういったことを続けていただけたらと思ひます。今後も皆さんで新しい方をお誘い合っていただけますようお願いいたします。

広報委員会：北岡寿人委員長

主な事業内容は、ウィークリーの円滑な発行と、例会支援強化ということをしてまいりました。良かった点としては、コロナ終息により例会が開催できるようになり、ウィークリーが発行できるようになった。例会担当並行の連携がLINEグループなどを使いスムーズに出来た。反省点としては原稿のチェックの甘さがあったり、休会中のSNS活用の案が出せなかったことです。次年度への要望は、SNS活用の提案、ウィークリーの内容強化をやっていただきたいと思います。1年間ありがとうございました。

職業奉仕委員会：鈴木実委員長

2月16日パーミキュラビレッジ見学会において多数のご参加とご協力ありがとうございました。良かった点は製造、販売、料理教室、レストランなどの1連の流れが見れて非常に良かったと思ひます。おしゃれなウォーターフロントということで、今後も名古屋をオシャレにしていこうということで協力していきたいと思ひます。物販の売り上げも非常に瑞穂RCの方々が、買っていただいたと伺っております。ありがとうございました。今年1年ありがとうございました。

社会奉仕・環境保全委員会：松田浩孝委員長

本年度の主な事業内容としましては、子供支援活動について計画立案をしまして、各所とミーティングを重ねて、理事会の方で予算をいただきましたので、それを実施するという形になった点です。次年度に繰り越していきますが、子供のサポートする189活動。こちらに記念品を贈呈するということになりました。また、親子カフェへの支援活動も行っております。地区の予算をいただき

き、児童養護施設のひばりへの支援活動をさせていただきます。遊具の提供等を行ってきますので、来年度社会奉仕委員会される方にご協力いただきますが、よろしくお願ひします。

青少年奉仕・RAC・IAC委員会：村上学委員長

主な事業内容としましては、例年通り県立瑞穂高校IAC及び、熱田RACの例会に出席、また活動報告、合同例会の開催です。本年度は特別にIACがホストを務めます第31回年次大会への事業支援がありました。皆様に当日大変ご協力をいただき、無事成功裏に終わることが出来ました。ありがとうございます。良かった点は、IAC、RACの例会に瑞穂RCの比較の入会年度の低い方にご出席いただき、より青少年の活動に理解を深めていただけたと思ひます。1年間ありがとうございました。

国際奉仕委員会：花井芳太郎委員長

主な事業内容としましては、例年通りですが、昨年11月のボジョレー例会に延平の方々が来られなかった事以外は、全て完遂することが出来ました。良かった点は、例年11月のボジョレー例会で3月の訪問の打ち合わせができましたが、昨年は来られなかったので、LINEなどSNSを使いながらスムーズなコミュニケーションをとり、比較的3月の訪問時もスムーズな運営ができたかと思ひます。来年はより多くの方が台湾にいけるといいなと思ひます。1年間どうもありがとうございました。

R財団委員会：亀井直人副委員長

主な事業内容としては、R財団への更なる理解を促し、継続的な寄付金への理解と、活用の努力に努めるということでした。良かった点、会員各位の御理解をいただき、継続的に上期75ドル、下期105ドルのR財団への寄付を実行できたことです。反省点は、コロナ共存社会への変革時期であり、前向きな活動がほとんどできなかったことです。

米山奨学委員会：市岡正蔵委員長

主な事業としては、米山奨学生中国からの周軒君を支援しながら、この事業の目的であります奨学委員会の理解を深めるということでした。それにより、月一回の例会と、年2回の卓話を通じて、会員の皆様との交流を図ってきました。良かった点としましては、森カウンセラーのご助力により奨学生周君との深い交流を持つことができました。反省点としてはアフターコロナということでリアルなコミュニケーションがあまり出来なかったところです。次年度への要望要請ですが、瑞穂RCだけではなく、他クラブとの交流もできる環境を設けることもいいかと思ひます。1年間ありがとうございました。

長期ビジョン委員会：稲葉徹委員長

当初年6回の委員会を予定しておりましたが、コロナの関係もあり、予定と少し変更しましたが、なんとか無事開催することが出来そうです。事業内容としては、長期的に行うための社会奉仕事業の見直しや、現状不一致がある点に関しての定款細則の見直しを実施しました。現在まだ調整中ではありますが、来期も引き続き実施してまいります。よろしくお願ひ致します。

IAC年次大会実行委員会：堀慎治委員長

皆様のご協力が無事開催終了することができました。この場をお借りして皆さんに厚く御礼申し上げます。また、予算書や決算書の作成が遅くなりましたが、無事年度内に地区に提出することができました。皆様のご協力いただきましたこと感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

例会のご案内

- 今 週 6月22日(木)
Ys HE-ART 代表取締役/グラフィックデザイナー 山口トオル様
時間：12:30～13:30
場所：ヒルトン名古屋4F「竹の間」
- 次 週 6月29日(木) 下期納会
場所：か茂免
時間：18:00～20:00
- 次々週 7月6日(木)
会長挨拶
時間：12:30～13:30
場所：ヒルトン名古屋4F「竹の間」