

FUJIEDA ROTARY CLUB Weekly Bulletin

例会：毎週水曜日 小杉苑 藤枝市青木2-2-48 TEL 054-641-3321
事務局：藤枝市青木1-9-16 TEL 054-647-2300 FAX 054-647-2040

会長：柳原寿男 副会長：鈴木廣利
幹事：宮川邦光 副幹事：松葉隆夫



2004-2005年度
RIテーマ

ロータリーを
祝おう

100年の歩み

グレンE.エステス・シニア



野に咲くマーガレット

[写真提供：青島克郎君]

第1625回

<ソング> 四つのテスト

<ソングリーダー> 青島 克郎君

CELEBRATE
ROTARY



会長挨拶

柳原 寿男君

人間は睡眠によって身体だけでなく、脳を休息させることとなります。更に免疫の働きを維持する役割もあるといわれています。人それぞれに適した睡眠時間があって、8時間の睡眠にこだわる事はありません。又、年を重ねると一般的には眠りは浅くなり、睡眠時間も短くなるようです。

質の良い睡眠とは何かというと、翌朝に疲れや眠気が残らないで心地よく目覚める眠りでしょう。気力が充実して仕事をこなせる気分になれば良いと思います。

快眠の為には早起き早寝が大切です。(早寝早起きではありません)朝の目覚めと共に体内時計がスタートします。毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながります。朝、活動を始めた体は、14~16時間後に眠りの準備を始めます。休日などで普段より2時間以上長くベッドで過ごす、夜の寝つきが悪くなります。又、翌朝早起きを必要とする時、早々と床に入るのも逆効果になりかねません。それは習慣としている就寝時刻の2~4時間前はまだ寝つきの悪い時間帯だからです。夕方から夜の適度な運動習慣が寝付きを助けます。更に就寝前1~2時間のリラックス、ぬるめの入浴、読書や音楽、ゆったりしたストレッチ体操などもよいでしょう。寝室内の温度と湿度、静かさと暗さも工夫して下さい。

他方、就寝4時間前からコーヒー、紅茶、緑茶などカフェインの摂取と1時間前からの喫煙も寝

つきに悪影響をもたらします。就寝直前までテレビを見ることや睡眠薬がわりの寝酒も厳禁です。特に寝酒は良質の睡眠を得ることができないばかりか、飲酒量を増やす原因になります。

さて床に入って30分たっても寝付けない時は、一旦、床から離れリラックスした気分で眠気が来るのを待つ余裕も時に必要です。それでも眠れない日が続く時は、医師に相談して下さい、睡眠の障害は「体や心の病気」のサインのことがあります。

睡眠薬によっては、「ふらつき」の副作用があります。高齢者の方で夜間頻尿の方は注意が必要です。転倒して大腿骨頸部骨折を起し、それこそ一生寝たきりの状態を招く危険性もあります。

いろいろと熟睡のためのヒントを述べましたが、時には発想を変えて、眠りが浅い時、むしろ遅寝早起きを試みて、ベッドに居る時間を短くすることで熟睡感を増やすこともあるようです。

今年度 理事会報告

宮川 邦光君

- 6月のプログラムが承認されました。
- 6月22日の最終夜間例会のスケジュールが承認されました。
- 青少年交換学生(竹越さん)と両親の例会出席は次年度7月27日の納涼例会に決まり決定承認されました。
- 静岡RC70周年記念のご祝儀について承認されました。
- 島田RC元福地ガバナー補佐代行に対するお見

舞いが承認されました。

- 藤枝市民吹奏楽団第25回定期演奏会に祝電を送る事が承認されました。
- 元会員で会長を務められました西野繁夫氏ご令室逝去に対し生花と弔電を送る事が承認されました。
- 愛知国際博覧会見学例会の会計報告が承認されました。
- 小宮弘一郎会員から退会届が提出されましたが否決されました。

新年度 理事会報告 松葉 隆夫君

- 7月、8月のプログラムが承認されました。
- 新年度事業計画・予算が承認されました。
- 新年度のテーブルメイトが承認されました。
- 7月27日の納涼例会が承認されました。
- 7月の理事会が承認されました。

7月6日 11時から

出席報告 松葉 隆夫君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
28 / 41 68.29%	32 / 41 78.05%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 小宮君 ○松葉義君 ○村松宏君 ○望月俊君
- 山田君 ○渡辺君 ○成瀬君 浅川君 板倉君
- 鈴木晶君 鈴木舜君 仲田晃君 望月志君

スマイルBOX 松葉 隆夫君

- 誕生日祝ありがとうございました。今日が71回目の誕生日となりました。今朝は家で赤飯で祝ってくれました。 竹田 勲君
- 母の葬儀に際しまして会員の皆様大勢の方に出席をいただきありがとうございました。

松葉 隆夫君

スマイル累計額 662,300円



『健康と歯』

委員長 村松英昭君

健康

身体に悪いところがなく心身がすこやかなこと。達者、丈夫、壮健。また、病気の有無に関する体の状態

寿命

命のある間の長さ。転じて物が使用され得る期間。自然界の魚、鮭を例にとりますと産卵すると死にます。生殖能力がなくなると死を迎える。人間におきかえると生殖能力が低下すると免疫能力が低下し、いろいろな病気があらわれる。

健康を考えると免疫力を低下させないようにする。免疫・・・病気を免れるという意味です。生物が生まれつきもっている病気に対抗する能力を免疫能といいます。

免疫を担っている白血球は常に細胞やウイルスなどの外敵に対して体を守るいわゆる「軍隊」の役目をしている細胞です。白血球には、顆粒球、リンパ球、マクロファージがあり、リンパ球には B 細胞、T 細胞、NK 細胞の三種類が存在します。細菌、ウイルスなどの病原菌が体に侵入してくると、好中球、マクロファージが出撃して病原体を貪食、殺菌して処理します。しかし、手に負えないほど病原体が多かったり、強かったりした場合はキラーT 細胞をつくらせて出動します。NK 細胞は、ウイルス、細菌によって感性を受けた細胞を殺傷して消滅させます。

また、外からの病原体だけでなく、体にガン細胞が発生するとキラーT 細胞、NK 細胞がガン細胞を攻撃し、消滅させます。

毎日3000~6000個のガン細胞が発生していますが、ガン腫瘍をつくらないのは、このキラーT 細胞と、NK 細胞のおかげです。ですから、いつも免疫力をあげることが必要です。

「笑い」「喜び」「楽しみ」「感謝」「感動」「希望」といったプラスの感情は間脳の働きを活性化し、NK細胞の活性を増し、ガンをはじめとする種々の病気に対する抵抗力を促進します。

逆に「哀しみ」「恨み」「つらみ」「怒り」「失望」などの負の感情はNK細胞の働きを抑制してガンをはじめ、万病に対する免疫力を低下させます。病気の予防、改善のためにも「いつも明るく前向きに感動の気持ちをもって生きましょう」

○6月7日静岡新聞

県立静岡がんセンター 山口建氏

術前トレーニングや口腔ケアが患者の心の養生にも貢献という記事がありました。

術前トレーニングと口腔ケアは治療に伴う合併症を積極的に予防しようとして行っている。

テーブルメイトD発表

5月27日 白子奥州屋にて

出席者 岩田、竹田、池ノ谷、酒向、

サブリーダー後藤、リーダー村松

1. テーブルメイトは如何にあるべきか

- ・本来テーブルメイトは会員増強のためである。
- ・必ず理事が一人入り、その場にでた意見を集約して理事会にあげる。なぜならば、ロータリーは入会審査以外は理事会決定が全てである。

2. クラブ活性化のために

- ・テーブルメイトの集まりを前期、後期に各1回ずつ開く
- ・新旧委員会の引継ぎ会を各委員会ごとに開く
このような小グループの会を飲みながら開くことが親睦にもつながる。

3. 親睦のあり方

- ・親睦はまずあいさつから
- ・例会場に入ったら会員同士必ずあいさつ！！
やあと！！

4. その他

- ・例会時、食事があまったらよろしい方はどうぞと

(担当/池ノ谷)