



会長: 池ノ谷 敏正 副会長: 森下 敏顯 幹事: 鈴木 舜光 副幹事: 大長 昭子

第2087回

●ソング 我等の生業
●ソングリーダー 平野 純也君



【シヤガ】

写真提供: 鈴木 舜光君

会長報告

池ノ谷 敏正君

皆さんこんにちは。

今日は、仕事に役立つ脳の作り方、という話題をお話してみたいと思います。



ポイントは3つです。

1つ目、前頭葉を鍛える。前頭葉は、思考や創造性を担う脳の最高中枢と考えられており、生きていくための意欲や、情動に基づく記憶、実行機能などをつかさどっています。この働きをより活性化するのがです。

これは書き物や考えを巡らせる場合、静かな場所で行うのではなく、居間やコーヒーショップなどのいろいろな音のする場所で行うようにすると良いそうです。脳に雑音という負荷をかけて、そのような中でも集中できるようにすることで、前頭葉が鍛えられ、さらに集中力が高まってゆく。そして、どのような環境下においても、集中できる力を付けるのです。

2つ目、ドーパミンを出す。ドーパミンは、脳を覚醒させたり、神経を興奮させたり、集中力を高めたり、快感や陶酔感、多幸感、ハイな感じなどを与える物質です。

そのドーパミンは、不慣れなことをすると出やすいそうです。不慣れなことには、脳はいつも以上に頑張っており、活性化している、そういう時に出やすくなるようです。新しいこと、サプライズ、アウェーの環境が脳は大好きらしいです。

いつもと違う通勤コースを選ぶことでもドーパミンは出るそうです。また、モーツアルトの「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」を聴くと、ドーパミンの分泌が一割以上増えるという説もあります。

3つ目、注意力を鍛える。1990年代に入ってから、人間の注意力が実によく減っていることがわかってきました。これは、偶然の幸運「セレンディピティ」という言葉と関係があるそうです。「セレンディピティ」とは、何かを探しているときに、探しているものとは別の価値のあるものを見つける能力や才能をいいます。

この気づきが大切。気づくためには、常に視野を広く持っていることが要求されます。そのためにはまず、リラックスする必要があります。リラックスしていると想定外の周辺視野のものにも気づくことができるのだそうです。脳の注意力を鍛えるためには、日ごろから意識して周囲をよく観察することが大切となります。

日常生活でのちょっとした工夫で、自分の脳を活性化し、仕事向きの脳にできたらいいですね。

理事会報告

鈴木 舜光君

- ・4・5月プログラムについて、承認されました。
- ・冠講座の講師について、承認されました。
- ・事務局員の雇用契約と給与計算について、承認されました。
- ・米山梅吉記念館「賛助会員」について、継続審議（次理事会で検討）になりました。

幹事報告

鈴木 舜光君

- ・静岡RCより
岩波雅雄パスタバナーの訃報が届きました。
- ・第2620地区より
40周年記念誌とロータリー新聞広告掲載についてのお知らせが届いております。
- ・藤枝市国際友好協会より
F I F S NEWSと平成27年度語学講座受講生募集が届いております。
- ・公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より
ハイライトよねやま181が届いております。

出席報告

松葉 義之君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
31/42 73.80%	39/42 92.85%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○河井君 ○櫻井君 ○菅原君 池谷君
江崎晴君 大杉君 落合君 島村君 玉木君
仲田晃君 間野君

ビジター

井上 勝彦君(島田)

スマイルBOX

松葉 義之君

・ハルモニア10周年を迎える事ができました。
ご理解ご支援有り難うございました。

大長 昭子君

スマイル累計額 125,000円

ポリオプラス寄付金

ポリオ撲滅活動へのご協力有難うございます。

本日寄付金額 3,625円

寄付金累計額 119,302円

会員卓話

土屋 秀夫君



ー最新のICT事情ー

約35年前には、「電話」と「FAX」しかなかった時代と比べると今の機器は進化が著しく、「固定電話」～「パソコン」～「携帯電話」へ、今では、パソコン機能と電話機能を併せ持った「スマートホン」の時代に急速な変化を遂げてる。

「スマートホン」や「タブレット端末」に変ったと言うことは、見た目が変わっただけでなく、「単一」の機能だった、カメラや音楽プレーや、ワンセグTV、電子本、財布(電子マ

ネー)といった単一の機能の「デバイス」/機器が、「複数」の機能を持った「デバイス」/機器に進化してきています。ソーシャルネットワーク(ツイッター、フェースブック)といった個人が簡単に情報発信・情報交換が出来るようになり、ますます「スマートホン」や「タブレット端末」等モバイル端末の普及が進んでいます。

そんなモバイル端末の機能にWi-Fiがありますが、Wi-FiではPCはもちろん、スマホ、タブレット、プリンタ、デジカメ、ゲーム、地デジTV、地デジレコーダ等様々な機器の接続ができるようになってきていて、Wi-Fiの利用範囲が急激に拡大しています。

Wi-Fiは当初事業所向けあるいは、家庭内といったクローズドの世界で利用されていましたが、端末の普及とともに、屋内だけの用途だけだったものが、屋外でも同様な環境で利用したいとのニーズが高まってきました。こうした流れを受けて、場所を問わず、どんな端末でも無線LANを利用したインターネット接続が要望され、公衆無線LANとして各地で整備されるようになってきています。

公衆無線LAN(Wi-Fi)は、スマホのオフロード対策という面もありますが、日本へ来る外国人観光客の要望(国外で携帯回線を利用すると利用料金が、非常に高額になるため)もかなえることができます。公衆無線LANの契約数も右肩上がりが増えており、目的によって有料(通信事業等やが提供するもの)のものと無料(コンビニ・飲食店等)のものがあり、各自治体でも普及に向けた整備を図っています。近場では静岡市をはじめとした静岡ワイファイパラダイス等があり、藤枝市、焼津市もこれに参画しています。

今後ますます、Wi-Fiを活用した公衆無線LANの普及が進むと思われます。

(担当/大石君)