

Sanjo Minami Rotary Club

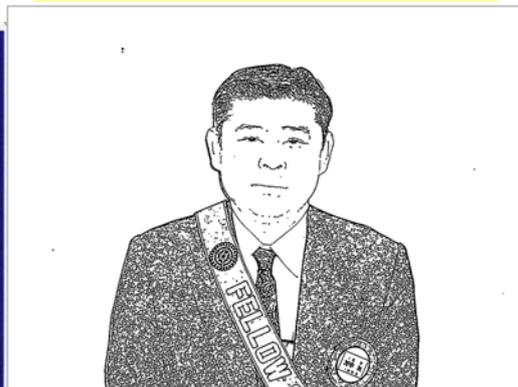
週報

2005～2006年度

第2560地区 三条南ロータリークラブ

2006年 4月 3日 第1782回 本年度第33回

今週のおトロータリアン



【出席率】 会員65名中49名

【先々週の出席率】 90.16%

【先週のメイクアップ】

3/29 三条RCへ

丸田肇一君
吉井正孝君

丸山徹夫君

田代徳太郎君 若井 博君

会長挨拶

佐藤 栄祐 会長



御挨拶を申し上げます。

先週は新入会員オリエンテーションがございまして、おふた方からおいでを頂きまして、お話しをさせていただきました。長谷川さん、石山さん、佐藤秀夫さん、ご苦労様でした。ご理解頂きましたでしょうか。解ったようで解らないのがロータリーであります。ロータリーの水に永くつかっておりますと、自ずからロータリアン中のロータリアンになるという摩訶不思議なロータリーマジックであります。是非永いお付き合いをお願い申し上げます。

翌日、28日は、馬場年度が始動致しました。一年前の私よりずい分落ち着いておられ、前途洋々であります。

小説『雪国』でのあの有名な書き出しでは、「トンネルを過ぎるとそこは雪国だった」とありますが、此の度、私の経験致しました情景は、まったくその反対で、吹雪の中、新幹線に乗り、トンネルを過ぎた景色は花盛り、桜が見ごろでありました。この様に、世の中は春爛漫になろうとしておりますのに、我が業界は暗黒の世界であります。

すなわち、保険の改悪であります。危機的状況の中、メンバーであられます西野先生に我が業界の会長を受けて頂きました。ご苦労をお掛け致しますが、ガンバッテ下さい。

最後になりますが、昨日、私、67歳になりました。大台にまた一步近づきました。

国際ロータリークラブ 会長
第2560地区 カバナー
第4分区分アシスタントガバナー
会長 佐藤 栄祐
三条南ロータリー事務局

カール・ヴィルヘルム・ステンハマー(スウェーデン)

神 成 肅 一 (新潟西)

片 山 弘 (燕)

幹 事 船久保 孝 志

〒955-8666 三条市旭町2-5-10

tel 0256-35-3477

e-mail info@sanjo-minami.jp

SAA

荒 澤 威 彦

三条信用金庫本店内

fax 0256-32-7095

URL http://www.sanjo-minami.jp

- 中條ガバナーエレクト事務所より 「会長幹事エレクト研修セミナー」 関係者出席協力お礼
 (※3/26 於： 餞心亭おゝ乃 馬場一敏君、田代徳太郎君、天田匡君、菫澤喜一郎君、野中悟君出席)



～4月 3日 ¥18,000 今年度累計¥926,000～

- 佐藤(栄)君 天候が不安定です。
 西野先生、三条歯科医師会 新会長ご就任おめでとうございます。
 船久保君 春からまた冬へ。メンバーの皆様、体調を崩さぬようご注意ください。
 馬場(一)君 BOXに協力。
 一年交換学生がドイツから来ることになりました。宜しくお願ひします。
 住谷君 下手な卓話を聞いていただきます。ごカンベンを！
 田中(久)君 住谷さん、本日の卓話ご苦勞様です。
 渡邊(光)君 新人研修(新会員オリエンテーション) ありがとうございます。
 野中君 BOX協力！！ 4月17日(月) 旬例会です。船より桜を見ましょう。
 西巻君 ○暖かくなったり、寒くなったりで、体の調子を合わせるのが大変です。
 ○同席の好でBOXに協力
 大原君、岡村君、木原君、佐藤(秀)君、佐藤(嘉)君、田代君、野崎君、馬場(茂)君
 BOXに協力致します。
 大久保君 春は名のみ、天候不順で寒い日が続きます。健康(風邪)に気をつけましょう。
 BOXにご協力ありがとうございました。

雑誌月間



ロータリーの友 4月号 紹介

住谷 哲雄 雑誌委員長

会員の皆さんに私が目を通して「ここは」と思った所をご紹介します。

- 表紙を飾ってあります素晴らしい桜の写真、どこの桜かなと調べてみますと、縦組みP30「表紙のメッセージ」に
 朝のまぶしい斜光をあびてかがやく壮大な枝垂れの桜の風情はまさに絢爛豪華な花の舞いである。ここは、山梨県南西部にある身延山中の霊場、日蓮宗総本山、本道前にたくましく枝を分けて扇状に花模様をひろげて今の今を咲き盛る桜樹・・・と記されています。
 出来たら一度本物を見てみたいものだと思っております。
- 次にご紹介したい所は、
 縦組みP2「なぜ今野生イネ自生地保全か」という総合地球環境学研究所教授 佐藤洋一郎氏の第2620地区地区大会記念講演要旨、然も「野生イネはコシヒカリの先祖」と言われますと、特に新潟県人の我々にとっては是非読んでいただきたいページです。
- 横組みP33『地区のたより』、今月は我が2560地区。「あの大地震から1年 復興のために活動するロータリアンたち」と8クラブの活動が掲載されています。
 そして、『ガバナーわが地区自慢』では、神成ガバナーが水の都新潟の美しさを紹介されています。

「健康敷き布団について」

私共の店が一番メイン店として取引をしております西川産業という会社は、今年で創業440年、1566年、江戸幕府の163年前に開業し、440年寝具業界のトップを続けております。本日は、その西川産業の『ドクターセラN』という健康商品についてお話し上げたいと思います。「良い眠りと健康のために」のテーマの下、研究開発された健康敷き布団です。



日本人の5人に1人は眠りの問題で悩んでいる。

日本人の5人に1人は睡眠の問題で悩んでいるといわれています。さらに2人に1人は睡眠に関して、何らかの問題を抱えているという報告もあります。

眠りのしくみ

身体の眠り（ノンレム睡眠）と脳の眠り（レム睡眠）

眠りには2種類のパターンがあり、脳の眠りといわれる〈レム睡眠〉と身体の眠り〈ノンレム睡眠〉。一晩のうちこの2つのパターンの睡眠を交互に繰り返していますが、心地よく眠り、爽やかに目覚めるには、このサイクルが正常に維持されなければなりません。

〈レム睡眠〉筋肉の緊張がなくなり、脳の活動レベルが浅い状態がレム睡眠。脳幹部の中脳と延髄の中間部にある“橋”といわれるところでコントロールされ、脳（精神）の疲労回復に役立ちます。

〈ノンレム睡眠〉一般に深い眠りといわれ、身体も脳も眠っている状態がノンレム睡眠。間脳にある視床下部というところがかさどっています。

レム睡眠とノンレム睡眠の組合せが一晩に5～6回繰り返されるのが普通です。

眠りと疲労回復

身体の疲労回復：肉体的な疲労回復には深い眠り〈ノンレム睡眠〉が不可欠。グッスリ眠れないと身体の疲れはとれません。

脳の疲労回復：精神的な疲労は短時間の浅い眠り（レム睡眠）でも回復可能。数十分程度の昼寝でも頭がすっきりするのはこのためですが、身体の疲れは深い眠りでなければ回復しません。

良い眠りは免疫機能を増強

眠りは病気の治癒にも役立っている：人間の身体はリンパ組織の3種類の細胞が活発に活動することによって常に病気から守られています。ところが寝不足が続いて疲れがたまっていたりすると免疫機能がうまく働かなくなり、病原菌やウイルスが身体に侵入してきます。免疫機能が低下した人は病気に罹りやすく、病気になると治りも遅くなるのです。免疫機能は身体の内部にできる悪性の腫瘍細胞などにも作用するので、免疫機能の増強のためには毎日のよい眠りを心掛けなければなりません。

眠りと下垂体ホルモン分泌

成長ホルモンは熟睡時に分泌：睡眠によって疲労回復をはかりますが、この背景には睡眠中に分泌される下垂体ホルモンが大いに関係しているといわれます。特に身体の修復や成長に欠かせない成長ホルモンは覚醒時には分泌がみられず、睡眠時のしかも熟睡時に一気に分泌されます。

甲状腺刺激ホルモンは寝入りばなに分泌：身体の新陳代謝を盛んにする甲状腺ホルモンの分泌を調整しているのが甲状腺刺激ホルモンです。甲状腺刺激ホルモンは寝入りばなの分泌量が最も多く、熟睡時にむかうにしたがって分泌量は低下していくといわれます。

ドクターセラNは厚生労働省が認可した家庭用温熱・電位治療器で、「冷え」と「酸性体質」が原因で引き起こされる慢性疾患を緩和し、睡眠障害ファクターを取り除く効果があります。

温熱治療で「冷え」対策：足だけを集中的に保温できるドクターセラNは「冷え」を緩和し体が暖まるので、血行を促進して新陳代謝を活発にします。温泉気分の心地よさが快適な眠りに誘い、筋肉の疲れやコリも自然にほぐれます。

電位治療でアルカリ体質へ：ドクターセラNの電位治療は、循環血液中のカルシウムやナトリウムのイオン化量を増大させ、酸性化している人体をアルカリ化へ導きます。酸性体質からアルカリ体質への体質改善をフォローし、不眠症や慢性便秘、頭痛、肩コリに効果があります。

実は、私自身、この商品が出ました時より使っておりますが、本当に咳は出ますが風邪を引きません。疲れもよくとれ、朝の目覚めは爽快です。私たちも40歳を過ぎましたら、自分の体は自分で上手にサポートし、いつまでも若々しく元気に暮らしてゆきたいと思い、この商品を皆さんにご紹介させていただきました。

Who is this Rotarian of this week?

この方は **どなたでしょうか?** 表紙のこの方にお聞きしました。

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Q 1 あなたの年齢は何歳ですか | A : 50歳 |
| Q 2 あなたの趣味は何ですか | A : ドライブ |
| Q 3 もし若くなれるなら何歳位になりたいですか | A : 35歳 |
| Q 4 その年になれたらどんな職業についていると思いますか | A : 政治家 |
| Q 5 一つだけ望みが叶うなら何を望みますか | A : 男の子供がほしい |
| Q 6 思い出に残るロータリーでの出来事がありますか | A : 親睦会 |
| Q 7 その他お話ししたいことはありますか | A : 父と同じ世代の先輩の方々とお話できることが楽しみです。 |

どなたがあわがりになりましたか?

答えは 会員ギャラリー「見て見て見て/フォトギャラリー」にあります。

また、プリント週報は次週週報に答えを掲載いたします。

【表紙の線画に戻る】



**8月中旬、一年交換学生としてドイツより
レナ(Lena Feldtange)さんが三条東高校に留学されます。**

丸山征夫次年度青少年交換委員長が、歓迎のメールを送って下さいました。その返事が届きましたのでご紹介致します。

彼女の純真さにキュンとさせられます!

Thank you so much for your email

I am very happy that I got the first informations from you!

Do you know when I will get the first informations about my host family and when I will arrive?

About my email adress: **kokoro is one of the first words in Knew in japanese , as I made my new email adress, I wanted to have something japanese in it**

Thank you again, I am so happy!

Best wishes,

Lena Feldtange

Eメールをありがとうございます。

最初のメールを受け取りとてもハッピーです。

私のホストファミリーについて何日頃最初の報告があるか分かりますか?

私はいつそちらに到着する予定なのでしょうか?

私のEメールアドレスの**KOKORO**は最初に知った日本語のひとつです。

ちょうど新しいのにするのに日本語を遣いたいと思いました。

ありがとう、私、とってもうれしい!

よろしく申し上げます。

四つのテスト

一言行はこれに照らしてから

I 真実か どうか

III 好意と友情を深めるか

II みんなに公平か

IV みんなのためになるか どうか