

Weekly Report



令和7年12月9日(火)

第2223回例会



作者の言葉
我が百合丘ロータリークラブの例会は、いつも温かい雰囲気の中で、互いに支え合い、励まし合っている。これからも、この絆を大切に、地域社会に貢献していきたい。令和7年12月9日 中島 眞一

◆ 会長／山口 篤 ◆ 幹事／玉井 智春 ◆ 会報／中島 眞一

● 例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
● 例会会場 ホテルモリノ7F TEL 044-966-1300

● 川崎百合丘ロータリークラブ ホームページ
<http://www.kawasaki-yurigaoka-rc.jp/>

第2223回例会記録 令和7年12月9日(火) 21/46回

<点鐘>

山口会長

川崎鷺沼RC、横浜あざみRC、横浜南央RC

<ソング> それでこそロータリー

<会長報告>

山口会長

- 2027年国際園芸博覧会(花博)に地区として参加が決定
主催のGREEN×EXPO協会より開催趣旨・内容の詳細について希望RCは例会で説明
- 麻生区賀詞交歓会の開催について
1/8(木)15:30～ 新百合トウェンティワンビル
- 麻生地区消防出初式の案内
1/10(土) 麻生水処理センター「あさおふれあいの広場」
- 第2回横浜市営地下鉄3号線延伸早期完成期成同盟会役員会の開催について
12/18(木)11:00～ 昭和音楽大学北校舎会議室(3F)
- KADVO第11回ラオスフリークリニック実行委員
長甘利雄司様より寄付の御礼着

<幹事報告>

玉井幹事

*12月ロータリーレート 1\$=156円

*当クラブ例会・案内

12/16(火) 委員会報告 財団セミナー

12/23(火) 年末クリスマス家族会

12/30(火) 定款細則による休会

1/6(火) 新年会 点鐘18:00 梅の花

*近隣クラブ例会変更・案内

横浜南央RC卓話開催の案内

<ニコニコ委員会>

北島裕斗委員

山口会長→「玉井幹事、半期を省みてよろしくお願い致します」。玉井幹事→「クリスマス家族会へ皆様多数の参加をお願い致します」。松野会員→「本日は沢山の宝くじをお買い上げ頂き、誠に有難うございました。皆様の当選を心からお祈り申し上げます」。以下、感謝をこめてニコニコへ。阿久澤会員、安藤亨会員、安藤美恵子会員、府川会員、土井会員、平岡会員、井上久会員、井上勇会員、石貝会員、伊藤久史会員、鴨志田新会員、菊池会員、小島会員、小塚会員、森会員、永田会員、中村会員、大野会員、大矢会員、親松会員、嵯峨野会員、左藤会員、嶋会員、白井克典会員、菅会員、鈴木清会員、俵会員、渡邊会員、北島裕斗会員。

<出席委員会>

渡邊委員

	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第2223回	51	32	19		62.75%
第2222回	51	39	12	3	82.35%

<ニコニコ・財団・米山委員会>

	今回		累計	
ニコニコ	32件	32,000円	671件	744,000円
財団	0件	0円	16件	207,000円
ベネファクター	0件	0円	1件	147,000円
米山	0件	0円	21件	237,000円

第2225回 12月23日 親睦家族会

第2226回 1月6日 新年会

第2227回 1月13日 クラブフォーラム

※諸事情により、スケジュールは変更になる場合があります。

本日のプログラム

＜半期を省みて＞

玉井幹事

ロータリークラブに入会して今年で8年目となります。山口会長はじめ会員の皆さま方、事務局赤本さんの手厚いご協力にこの場をお借りして御礼申し上げます。今期半分終了したところで感じたのは幹事をつとめて、初めてロータリー活動とは何かということが分かった気がしております。自分の職業に誇りを持ち、その職業を通じて親睦、あるいは相互扶助しながら地域貢献しつつ人と人との関わりを大切に、非常によい会だなと感じております。

職業を通じて、ということで今日は「眠りで毎日が変わる！ビジネスパーソンに欠かせない上質な睡眠をとるために」というテーマでお話しさせていただきます。皆さんの日頃の健康にお役立て頂ければ幸いです。私の職業は睡眠コンサルタント「眠りの相談所」です。

私は1959年、静岡県で生まれました。大学を卒業後、一時期通関業に携わっておりました。1986年から寝具の小売を始め、1996年に西川チェーンに加盟いたしました。その後、西川チェーンの会長を歴任しました。睡眠のお悩みの相談を生業としています。現在、東京都に9店舗、神奈川県に2店舗、千葉県に2店舗、その他4店舗で相談所を開設しております。OECDのデータをもとにしますと、日本は睡眠不足大国です。多くの理由が考えられますが、まず週休2日で土日休みが多い一方で、平日の残業時間が非常に長く、結果として睡眠不足に陥る。あるいは夜スマホを見てしまってなかなか寝付けないということもあるようです。また通勤時間の長さも影響しています。平均7時間22分という非常に短い睡眠時間です。睡眠不足による日本の経済損失は15兆円と言われており、主要国の中で1位です。インバウンドによる経済効果が約15兆円と言われていたのですが、それに匹敵する損失を睡眠不足によって生んでいます。厚生労働省からも「健康づくりのための睡眠ガイド」というものが発表されており、適正な睡眠時間や睡眠習慣、学校への推奨事項などを年代別に示しています。現在全体の69.6%の人が睡眠に不満があるというアンケート結果もあります。

ここで睡眠のセルフチェックです。「寝つくまでに30分以上かかる」「布団に入ったらすぐ眠ってしまう」「夜中に途中で目が覚める」「睡眠の質に満足できない」。これらのうち1つでも当てはまる方は睡眠を見直しましょう。適度な入眠時間を経て眠りに入る

のが、理想の睡眠とされています。睡眠不足がもたらす影響としては①疲れが取れない。①肌の調子が悪くなる。③集中力、注意力、記憶力の低下。④太りやすくなる。⑤免疫力低下など様々です。規則正しく、快適な睡眠環境。そして体に合った寝具を使用することがとても大切です。眠りのリズムについては、レム睡眠とノンレム睡眠が90分でワンサイクル。起床時間が近づくにつれて眠りが浅くなり、自然に目覚めるというリズムになっています。特に深い眠りの時間は心と体のリカバリーにとっても大切です。眠りの準備としては、2～3時間前を目安に、飲酒、食事、入浴、読書などをタイムスケジュールで整えると理想的な眠りに入れます。眠れない時のおすすめポイントは、①布団から出て足湯など体の末端を温める。②腹式呼吸で副交感神経を優位にする。③ホットタオルで目を温める等です。



＜点鐘＞

山口会長

