

池田ロータリークラブ週報

2025年5月21日〈3331回例会〉 No.3332

(国際ロータリーのテーマ)
ロータリーのマジック

(池田ロータリークラブのテーマ)
「進化・親睦・奉仕」



例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
例会場 池田商工会議所 2F
創立 1954年4月24日
事務局 〒563-0025
大阪府池田市城南 1-1-1
池田商工会議所 2F
TEL (072) 752-3355
FAX (072) 752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

■2024-25 年度 R I 会長 ステファニー A. アーチック ■地区ガバナー 大橋 秀典
■会長 暮部 光昭 ■副会長 橋本 昌也 ■副会長 井上 裕子 ■幹事 北林 寛崇 ■副幹事 鷹尾 和哉
■親睦委員長 永田 大介 ■広報・会報担当 吉岡 崇

2024-25 年度 会長 暮部 光昭

本日は5月14日「ゴールドデー」という事です。新年度、新学期など、ゴールドエンルーキーとして入った新人たちに期待とエールを込めて先輩からゴールドキウイフルーツを贈る日です。この日を制定したのはキウイフルーツで有名な「ゼスプリ・インターナショナルジャパン株式会社」がゴールドエンルーキーとゴールドエンルーキーを掛けて2000年に制定しました。また、五月病に負けないように甘くてポリフェノールがたっぷりのゴールドキウイで元気になってほしいという願いが由来となっているそうです。キウイフルーツは黄緑色の物が普通な感じですが、2000年頃に中が黄色い物が登場して驚いたような気がします。最近ではルビーレッドという品種も登場していて、中の色がルビー色でゴールドキウイが登場した時以上に見た目にビックリしました。このルビーレッドという品種は普通のキウイよりも味がものすごく甘くてブドウみたいに甘いそうです。これは20年以上の歳月を掛けて開発された栽培の難しい、貴重で小ぶりの品種です。ルビーレッドは期間限定で、4月上旬～6月上旬に全国のスーパーマーケットや青果店で販売され、なくなり次第販売終了となります。この「ゴールドデー」とは別に、キウイの記念日で言うと9月1日も語呂合わせで「キウイの日」となっており、1年に2回もキウイに関する記念日があります。この9月1日の「キウイの日」の制定も「ゼスプリ・インターナショナルジャパン株式会社」が2000年に制定しました。



開会・点鐘
ロータリーソング
シェイクハンド
ゲスト&ビジター紹介
出席報告
会長挨拶
幹事報告
委員会報告
ニコニコBOX
本日の卓話

本日の卓話

『五月山動物園の
再整備について』

卓話者：

池田市都市整備部
みどり農政課
副主幹 船曳 勇介 様
卓話担当:奥村 昌也 会員

❖ 幹事報告 ❖

幹事 北林 寛崇 会員

<地区より>

① 交流サイト「TOMOGAKI」に掲載する際のお願い（ゴルフ同好会幹事橋川会員）

② 【2025-26 年度】次年度に関する資料送付（林原会長エレクト、田嶋幹事エレクト）

③ 2024-25 年度 ガバナー月信 5 月号送付のご案内（会員各位）

④ 2025-26 年度ガバナー公式訪問合同例会 出席者（田嶋幹事エレクト）

⑤ 2025 年 ミャンマー大地震 支援金につきまして（暮部会長、北林幹事）

<池田市市民安全実行委員会より>

⑥ 総会について（ご案内）（暮部会長）

<池田市都市提携委員会より>

⑦ 総会の開催について（ご案内）（暮部会長）

<池田市献血推進協議会より>

⑧ 令和 7 年度 委員の推薦について（依頼）（暮部会長）

<市民の森をつくる会より>

⑨ 定期総会のご案内（暮部会長）

<いけだ市民文化振興財団より>

⑩ 第 39 回 足立衛&アゼリアジャズオーケストラコンサート ご招待のご案内（暮部会長、北林幹事）

❖ 出席報告 ❖

出席報告 新見 香 会員

○出席数 23 名

○会員数 26 名（有効分母数 25）

○出席率 92.00%

○前々々回 4 月 2 日（水）

補正出席率 92.00%

メーキャップ

近藤 秀一会員（大阪船場 RC）

❖ ニコニコ BOX ❖

ニコニコ 担当 田中 孝史 会員

暮部 光昭会長：長谷川さん、馬さん、ようこそごゆっくりおくつろぎください。残り 2 か月頑張りますのでよろしくお願いします。

橘高又八郎会員：卓話当番です。眠たい卓話です。お聞きください。よろしくお願いします。

永田 大介会員：本人誕生日の品をいただいて。気が付けば 49 です。来年 50 とか信じられません。

田中 孝史会員：結婚記念日の品をいただいて。

名村研二郎会員：本人誕生日の品をいただいて。

奥村 勝彦会員：本人誕生日、配偶者誕生日の品をいただいて。今日（5/14）誕生日です。81 才です。

北林 寛崇会員：本人誕生日の品をいただいて。

鷹尾 和哉会員：配偶者誕生日、結婚記念日の品をいただいて。

橋川 隆史会員：配偶者誕生日の品をいただいて。

3 好意と友情を深めるか

4 みんなのためになるかどうか

❖お客様❖

SAA 永田 大介 会員

池田ローターアクトクラブ
会長エレクト 長谷川 龍也様



結婚記念日：

田中 孝史 会員

鷹尾 和哉 会員



❖前回の卓話❖

『睡眠について』



卓話者：橘高 又八郎 会員

睡眠は子供、成人、高齢者の何れの時代においても健康増進、維持に不可欠な休養活動である。睡眠不足は疲労心身愁訴の増加、情緒不安定、注意力、判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績低下、など多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く。

又睡眠の問題が慢性化すると肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管障害の発症リスク上昇症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与する。

❖5月お祝い❖

会員誕生日：

永田 大介 会員

名村 研二郎 会員

奥村 勝彦 会員

北林 寛崇 会員



配偶者誕生日：

奥村 玉美 様

鷹尾 千聡 様

橋川 友里恵様



その為に日常的質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)共に十分な睡眠を確保することで心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは重要である。

睡眠の役割は脳と身体のクールダウン、疲労回復、成長ホルモン分泌、免疫力アップ、記憶の固定、

睡眠時無呼吸症候群 sleep apnea syndrome は睡眠時に気道が狭まる病気で、治療道具は cpap continuous positive airway pressure や template が使われる

睡眠に貯金は無い、寝不足でも長時間の睡眠でも時差ボケ症状が発生する。

朝太陽の光を浴び、しっかりと朝食を取れば幸せホルモオンセロトニンが発生し 14 時間後のメラトニンへと続く。狂った睡眠リズムをリセットしてくれる Blue light やお酒は睡眠の質を悪化させる。寝付きは良いが夜中に覚醒する

レム睡眠 rapid eye movement は寝ている間に実際目が動きだす。寝言に返事するのは睡眠の質を悪くする。羊を数えるのは英語圏で始まった文化であり、「sleep (スリープ)」と「sheep (シープ)」の発音が似ていることが理由となっている。また、「sheep (シープ)」と発音することにより、自然と腹式呼吸が促されて、眠りにつきやすくなるという。夢はレム睡眠で見ている。ハッキリとした寝言を言う。

高齢者の睡眠は寝付きが悪く眠りが浅い。夜中に覚醒する。床上時間が長い

若者は光に敏感に反応するので夜更かしのスマホは良くない。

睡眠のリズムは 12 時間ごとなので 13 時頃少し眠くなるのは普通である。

健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

世代に関わらず、良い睡眠で心と体の健康を維持することは必要です。



健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

第1条

良い睡眠で、
からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり
良い睡眠で、こころの健康づくり
良い睡眠で、事故防止



第4条

睡眠による休養感は、
こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られないのは、こころのSOSの場合があります。
睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も。



第7条

若年世代は夜更かし避けて、
体内時計のリズムを保つ。

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進します。
寝床に入ってから携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。

第10条

眠くなってから寝床に入り、
起きる時刻は遅らせない。

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。
寝床についても30分以上眠れない場合は、一旦寝床をでて気分転換をし、眠気がでてから再度寝床につきましょう。



第2条

適度な運動、しっかり朝食、
ねむりとめざめのメリハリを。

寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感が得られません。
ニコチンやカフェインには、覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等の摂取を避けましょう。



第5条

年齢や季節に応じて、
ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。
必要な睡眠時間は人それぞれです。
日中に、眠気で活動に支障がでない程度の睡眠が一番です。

第8条

勤労世代の
疲労回復・能率アップに、
毎日十分な睡眠を。

睡眠不足は仕事の能率を低下させるだけでなく、ヒューマンエラーの危険性を高めます。
睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。
夜間に必要な睡眠が確保できなかった場合、午後の早い時刻の短い昼寝が能率改善に効果的です。



第11条

いつもと違う睡眠には、
要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意です。
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。
あなたの睡眠は心地よいものですか？

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防
につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険を高めます。
睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満にならないことも大切です。

第6条

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です。

温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。
意識的に体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスし眠りに入りやすくなります。



第9条

熟年世代は朝晩メリハリ、
ひるまに適度な運動で良い睡眠。

長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、夜中に目覚めやすくなります。
日中にしっかり目覚めて過ごせているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。

第12条

眠れない、
その苦しみをかかえずに、
専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気や強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は、専門家の指示で使用しましょう。

5月のスケジュール

7	水	休会
14	水	3330 回例会/臨時総会
21	水	3331 回例会
28	水	3332 回例会（移動例会）

6月のスケジュール

4	水	3333 回例会
11	水	3334 回例会
18	水	3335 回例会
25	水	休会

ニコニコ箱の累計

5月14日現在 987,000円

義捐金BOX

4月23日時点累計 74,509 円

5月14日分 1,810 円

累計 76,319 円

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

茶摘み

夏も近づく八十八夜

野にも山にも若葉が茂る

あれに見えるは茶摘じゃないか

茜櫛（あかねだすき）に菅の笠

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

5月28日（水）

移動例会

『自己紹介』

卓話者：米山奨学生 馬 少栄 さん

例会場：神愛キリスト教会

開会点鐘：12時30分

<池田 RC・SNS アカウント>



<池田 RAC・SNS アカウント>

