



神奈川東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2019-2020年度 第13週報 No. 2087 2019年(令和元年)10月4日 第2087回 例会記録 10月11日発行

本日〈10月11日〉のプログラム

- ◆齊唱 「我等の生業」
 - ◆献立 国産牛もも肉のロースト
 - ◆卓話 「組織力向上～アンガーマネジメントの手法を活用して～」
東京海上日動あんしん生命保険株 横浜支社
第二営業部 浅井 環 様
(紹介者 加野 亮一 会員)
- « 本日のBGM »
アルバム「フルート名曲集」より



写真提供 中野 真理

司会 田口健太郎 副幹事

特別行事

点鐘 白鳥 厚夫 会長

◆入会式

齊唱 「君が代」「奉仕の理想」
ソングリーダー 河野 明光 会員



四つのテスト 岡部雄一郎 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 松浦 恵 様(ゲストスピーカー)
ゲン・バン・ドウク 様(米山獎学生)
玉村 由起 様(例会見学者)

新会員 北村 大輔 様

ビジター紹介 横浜都筑R C 相沢 一夫 様
横浜北R C 森田 哲弘 様

2019-2020年度 RI会長 マーク・ダニエル・マロニー

第2590地区 ガバナー 轟 淳次



例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
U R L <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

会長	白鳥 厚夫	会計	白井 康夫
会長エレクト	山本 芳弘	副会計	渡邊 淳
副会長	小山 市康	S A A	友添辰哉
副会長	飯田 泰之	副S A A	金森欣一
幹事	田中 龍太郎	副S A A	伊東英紀
副幹事	田口 健太郎	クラブ会報	中野真理

◆米山奨学生贈呈



米山奨学生 グエン・バン・ドゥク 様

皆さん、こんにちは。あつという間に奨学生の期間は半年が経ちました。毎月例会に参加させて頂いて、偉い方々の素晴らしい卓話を聞いて、大変、勉強や生活に役に立っています。

大学では先週から前期が終わり、後期が始まりました。前期の成績はとても良かったです。評価の半分はA、残りの半分はA+でした。これは皆さんのがいつも応援して下さっているお陰です。常にありがとうございます。今学期も一生懸命頑張って参ります。よろしくお願ひ致します。

誕生日祝

茂木 知子 会員（10月 7日）
渡邊 淳 会員（10月 8日）



結婚記念日祝

加藤 仁昭 会員（10月 4日）
小池 將夫 会員（10月 6日）
大橋 秀行 会員（10月 8日）
山崎 善也 会員（10月 10日）
山田 正憲 会員（10月 10日）



会長報告

白鳥 厚夫 会長

～訃報～

瀧谷高弘会員が、令和元年9月29日にご逝去なさいました。
(享年74歳) ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

通 夜 10月4日（金）午後18時～19時

告別式 10月5日（土）午前9時30分～11時

場 所 新横浜総合斎場

幹事報告

田中龍太郎 幹事

- ・10月1日より赤い羽根募金が始まりました。赤い羽根が受付に置いてありますのでお持ち帰り下さい。寄付金については理事会での審議となりますが、奉仕会計より支出予定です。
- ・次週例会終了後に10月度定例理事会を開催します。

委員会報告

雑誌委員会 委員長 朝日 達夫

10月は米山及び地域社会の経済発展月間ということで「ロータリーの友」10月号において多くの関連記事が掲載されています。米山記念奨学会や学友について理解を深めるためにもご一読をお願いします。また、「地元の商店街を元気に」という特集記事においては、寂しくなってしまったシャッター商店街をなんとかしたいというプロジェクトについて興味深い内容が載せられています。横浜においても大口商店街や六角橋商店街、にぎわう松原商店街など活性化に向けた努力がなされる地元商店街を考える上でも是非ご覧になって頂きたい記事です。

指定記事のR I会長メッセージでは「ロータリーの代名詞ともなってきたポリオ根絶活動の最終段階、つまりポリオをこの世から永遠に消し去ることに向けキーワードは『行動』である」と強く語られています。

さらにR I会長の就任初の海外訪問である、8月の来日記事が特集で組まれています。日本の良さを知つもらう努力がにじみ出る内容となっていますのでご覧下さい。

その他多くの投稿が寄せられ、すべてを紹介しきれませんが10月号も大変充実した内容となっております。しかしながらトップニュースはロータリー柳壇に飯田会員、青柳会員、小山会員の三句が見事採用されたことあります。20句ほどしか採用されない中、我が川柳同好会は非常にレベルが高いですね。次月号も結果が楽しみです。

皆様も気になった記事だけでも結構ですので目を通してみませんか。

出席報告

森永 健 出席委員長

会員総数	53名	(34+19)名
出席会員数	40名	(27+13)名
出席率	85.11%	
ゲスト	3名	ビジター
前回補正後	86.96%	前々回補正後
		87.23%

スマイルボックス 金森 欣一 副S A A

渡邊 淳君 今年も誕生日を祝って頂き、ありがとうございます。行く先々でシニア扱いされることが多くなりましたが、それでもまだ電車の優先席には座れない、そんな時代になりました。“テーブルを 静かに祝う 秋桜（あきざくら）”今後ともどうぞよろしくお願ひします。

茂木知子さん お誕生日のお祝い、ありがとうございます。バリ島に行きました。バリダンスを鑑賞後、“一緒に写真を撮りましょう”という呼びかけがあり、真っ先に舞台に上がりました。ところが、見事にけつまづいて踊り子さんに助けられました。たくさんの人たちが写真を撮っていました。S N Sに投稿されないことを願っています。

小池将夫君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。毎年、ロータリーに記念日を思い出させて頂いております。50数年前です。

加藤仁昭君 ①結婚祝い、ありがとうございます。②ゴルフ同好会では、白鳥夫妻 優勝、準優勝すごいですね。朝日さん、友添さんお世話になりました。

山田正憲君 ①相沢様、ようこそ。②結婚記念日のお祝いをありがとうございます。

山崎善也君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。

白鳥厚夫君 ①相沢元第4 Gガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。ごゆるりと。②北村さん、神奈川東RCによること。両手を広げて歓迎します。③10／2のゴルフコンペで、1, 2フィニッシュさせて頂き、ありがとうございます。

石川正三君 痛恨！瀧谷さん。“早すぎる 天国で振る マイタクト”

月山 勇君 先日のゴルフコンペ、暑さの中参加の皆様お疲れ様でした。朝日さん、加藤さん、両幹事にはお世話になりました。また、白鳥会長、ハンデに恵まれての優勝おめでとうございます。

山本 登君 秋でも暑い。

河野明光君 瀧谷さんの悲報に接し、大変悲しい思いです。

植田清司君 ①北村大輔さん、入会おめでとうございます。ロータリーを楽しみましょう。②池田さん、川柳同好会入会おめでとうございます。

赤堀和人君 本日は複雑な思いです。①瀧谷さんには色々お世話になりました。ゆっくり休んで下さい。②北村さん、入会おめでとうございます。③先日のゴルフコンペ参加の皆様、お疲れ様でした。加藤さん、朝日さん、お疲れ様でした。

加野亮一君 ①松浦さん、卓話楽しみです。②ビージョイント玉村さん、ようこそいらっしゃいました。楽しんでいって下さい。

岡部雄一郎君 先日のロータリーゴルフコンペご参加の皆様、お疲れ様でした。幹事の朝日さん、加藤さん、ありがとうございます。白鳥会長、優勝おめでとうございます。

古澤一憲君 先般、父（聰）の永眠の際にはご丁重なご弔慰を賜り、ありがとうございました。ここに謹んでご厚情を感謝申し上げます。

角野弘幸君 ①瀧谷さん、もっとお話ししたかったです。残念です。②ゴルフコンペお疲れ様でした。幹事の朝日さん、加藤さん、ありがとうございます。

10月 4 日	17 件	63,000円
本年度累計		509,500円
年度目標進捗状況		-20%

睡眠時間だけが重要ではない！ 人生の質を向上させる睡眠力UP法

睡眠栄養指導士 松浦 恵 様

(紹介者 加野 亮一 会員)



この度は、貴重なお時間を頂きましてありがとうございます。私は、看護師であり、一般社団法人 睡眠栄養指導士協会の本部認定講師として、今回のような講演やイベントブースでの睡眠相談・webコラムの執筆監修・ラジオ発信の場において、睡眠力を上げるための知識をお伝えしています。今回はその一部を皆様に共有できればと思います。

実は、私自身が子供の頃から睡眠障害でした。起床時は頭が重く身体がだるい、目中は眠くて気力がない…。ぐっすり寝たと思ったことがなく、そのような体質だと思い込んでいました。人の役に立ちたくて看護師になり多くの患者さんと関わる中で、体が資本だと思いながらも、気づけば自分も体をおろそかにしていました。結果、健康を失いました。命に関わる病気ではないけれど、ライフサイクルには大打撃でした。運動や食事には気を遣っていたのに、睡眠が悪いのを放置した結果がこれが…人のことを心配している場合ではなかったと、後悔しました。それが、睡眠を学び周りの方々に伝えていくこうと思い始めたきっかけです。自分が経験して初めて、睡眠を一番最初に改善しないと結局健康を失い、人生が狂うんだと気づかされました。

ここ2, 3年でメディアが睡眠特集し注目され始めていますが、まだまだ有効な対策が世の中に出回っていないのも事実です。その為、未だ日本は世界で一番睡眠が悪い国であり続けています。このままでは、私のように健康を失うだけでなく、仕事効率の低下や人間関係の悪化、機会損失などにも繋がります。

ところで、そもそも良い睡眠とはなんでしょうか？まず基本的な考え方ですが、単に睡眠時間と確保すれば良いというわけではなく、睡眠時間と睡眠効率の掛け合わせによって熟睡度が決まります。最も有効でないのは、時間だけ長くすることです。

逆に、今以上に睡眠時間を確保することが難しくても、睡眠効率を上げれば熟睡感を得ることは可能です。

今回は、良い睡眠のグラフをご覧いただきました。スマートフォンをお持ちの方はアプリでも計測できますので、ぜひお試しください。まずはご自身の睡眠のパターンを知ることから始まり、不足しているものを補い、不必要的ものを省く…つまり、最適化するのです。たんぱく質も、足りていないものの一つです。寝つきを助け深い眠りを安定させるために、朝にたんぱく質を摂ることをお勧めします。体を最適化することで、今が何歳であろうとも今の状態から睡眠を良くすることはできます。

最後に…健康、関係性の構築、自己成長、ビジネス拡大、社会貢献など…その全てにおいて、体が資本だと私は思っております。睡眠力を上げることにより、一人一人が健康で心豊かに暮らせるようになります。そのため、経営者の方やリーダー役割を担う方、そして健康・美容に関して教える立場や施術をする方などにまずお伝えしたいと思っております。

澁谷高弘会員ご逝去

澁谷高弘会員が、令和元年9月29日にご逝去なさいました。(享年74歳)ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

一弔 辞一

澁谷高弘さん、澁谷さんの突然の悲報に、神奈川東RC全員が大変驚いております。

澁谷さんは、神奈川東RCの事を、常に真剣に考えておられました。与えられた役割をきちんとこなす姿が会員の胸に刻まれ、我々が見本とする事柄が多数あります。ロータリー財団委員長の時は、受付の横に陣取って、募金支援を呼びかけ、高い成果を挙げて頂きました。大変印象に残る澁谷さんの話題は、何と言ってもご持参のタクトによる指揮者ぶりでした。見ても「ウン」と声を出したい程、小澤征爾さんに負けずとも劣らない指揮者の姿が目に焼き付いています。

特に来年は、JC(青年会議所)とロータリーにおいて、常に澁谷さんに続いてこられた吉田隆男さんが、地区ガバナーに就任します。その最大イベントである地区大会の晴れ舞台で、澁谷さんが、メインコンダクタをつとめる事になっておりました。皆が楽しみにしていた指揮者の晴れ姿を、もう見ることが出来なくなり、とても残念です。

また、私にとって澁谷さんの思い出は、12年前、山本登さんの新横浜リハビリテーション病院落成式で、神奈川東RCのメンバーと出会った事です。Rotaryなど金持ちの集まりで私とは別世界と考えておりました。しかしあの時の澁谷さんは凄かったです。私の周りを神奈川東RCのメンバーが囲み、その中で澁谷さんの熱意が凄まじく、もうRCに入る事をYESと言わなければ仕方ない、という雰囲気を作られました。

澁谷さんのお宅は私の家と会社のちょうど中間にありますので、ちょくちょく庭先でお会いしましたが、いつも笑顔で話かけてくれました。また私が色々RCの事で助言を求めるとき優しく、丁寧に嬉しそうに教えて下さいました。

澁谷高弘さん、天国で我々を見守って下さい。神奈川東RCを代表し感謝を込めて、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

神奈川東RC 会長 白鳥 厚夫

今回の内容に、今後の皆様のご活躍にお役に立てるものがあれば光榮です。この度は貴重な機会をありがとうございました。

◆表紙の写真◆

群馬県の赤城山にある覚満淵の風景です。湿生植物と高山植物の宝庫で「小尾瀬」とも称されているそうですが、紅葉前の今の季節は訪れる人も少なく、のんびりと優しい自然に癒されました。

【写真提供 中野 真理 会員】

次回〈10月18日〉の予定

イニシエーションスピーチ

池田 広樹 会員



【ロータリー歴】

1985年11月16日	入会
1988年～1989年	広報委員長
1989年～1990年	プログラム委員長
1990年～1991年	米山奨学委員長
1991年～1992年	出席委員長
1992年～1993年	新世代育成委員長
1994年～1995年	職業奉仕委員長
1995年～1996年	社会奉仕委員長
1996年～1997年	国際奉仕委員長
1997年～1998年	親睦活動委員長
1998年～1999年	R情報委員長
1999年～2000年	R財団委員長
2000年～2001年	会員選考委員長
2001年～2002年	職業分類委員長
2002年～2003年	副会長
2003年～2004年	米山奨学委員長
2004年～2005年	会員選考委員長
2015年～2016年	副SAA
2016年～2017年	職業分類・会員選考委員長
2017年～2018年	R財団委員長

【表彰】ベネファクター、MPHF、米山功労者マルチプル