



# 神奈川県東ロータリークラブ

## KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

DISTRICT 2590/CHARTERED MAY 29-1976/WEEKLY BULLETIN

2012-2013年度 R I 会長 田中 作次

●クラブテーマ「調和・Balance」●



第2590地区 ガバナー  
露木 雄二

- 会 長 飯田 泰之
- 会長エレクト 伊東 英紀
- 副 会 長 山田 正憲
- 副 会 長 吉田 隆男
- 幹 事 西山 潔
- 副 幹 事 山本 芳弘
- 会 計 朝日 達夫
- 副 会 計 金森 欣一
- S A A 横 溝 亘
- 副 S A A 矢野 修二
- 副 S A A 河野 明光
- クラブ会報 森 永 健



写真提供 小池将夫会員

**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  
**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 **創立記念日** 昭和51年5月29日  
**URL** <http://www.kanagawahigashi.com/>  
**E-mail** kerc@beach.ocn.ne.jp

2012-2013年度 **第14週報 No. 1761** 2012年(平成24年)10月12日 第1761回例会記録 10月19日発行

**司 会** 山本 芳弘 副幹事

**誕生日祝** 岩澤 利雄 会員 (10月13日)  
月山 勇 会員 (10月15日)

**点 鐘** 飯田 泰之 会長

**斉 唱** 「我等の生業」

**四つのテスト** 長井 章 職業奉仕委員長  
(第1例会のみ)



**ゲスト紹介**

田中 逸 様 (ゲストスピーカー)  
中川 成美 様 (第2590地区 第4 G ガバナー補佐)



**本日〈10月19日〉のプログラム**

- ◆ 斉 唱 「それこそロータリー」
  - ◆ 献 立 天井御膳
  - ◆ 卓 話 「大学経営について」
- 学校法人神奈川大学 元理事長 大野 泰 様  
(紹介者 石川 正三 会員)

## 結婚記念日祝

小山 市康 会員 (10月14日)

澁谷 高弘 会員 (10月15日)



## 会長報告

飯田 泰之 会長

・神奈川県老人クラブ連合会より寄付金のお礼と運動会のプログラムが送付されてきておりますので回覧します。

## 幹事報告

西山 潔 幹事

・本日、例会終了後に10月度定例理事会を開催します。

場所 3Fナイト

・次週、例会終了後にクラブ協議会を開催します。レポートの提出がまだの各委員長の方は本日が締切となっておりますので、事務局まで提出をお願いします。

◎例会変更のお知らせ

\* 神奈川ロータリークラブ

平成24年10月29日(月) 夜間例会

\* 横浜都筑ロータリークラブ

平成24年11月7日(水) 夜間例会

## 委員会報告

国際奉仕委員会 委員長 白鳥 厚夫

地区国際奉仕委員長会議が10月9日(火)メモワールプラザソシア21で開催されました。当神奈川東RCからは、飯田会長と私白鳥が出席致しました。

議題は①山田正憲会員が以前にも述べた件で、今年が未来の夢計画の立案となるという「ロータリー財団・未来の夢計画と国際奉仕」、②各クラブにおける国際奉仕活動のアンケート調査の結果発表、③クラブの国際奉仕活動の報告として「イスラエル、日本、パレスチナの青少年の交流事業」、④「南アフリカ学習者支援プロ

ジェクト」の説明が、ありました。

山梨県小菅村において、対立状態が続くイスラエルとパレスチナの青少年が共同生活を通じ、心の氷を少しずつ溶かしていくことを聞きました。

新世代奉仕委員会 委員長 茂木 知子

10月1日に白鳥会員とともに、サイエンスフロンティア高校にかねてからの懸案であった交換留学生の件で、校長先生を訪問致しました。校長先生は、一昨年、卓話でいらしたことのある栗原先生が校長になられていました。栗原先生は出世した教育者にありがちなことなかれ主義でなく、非常に前向きで決断力のある方でした。

1. マレーシアの留学生を2週間という短期間引き受けてくれるかどうか。・・・答えはYESでした。

①課題は時期が学校の試験や行事に支障ない時期の設定です。

②神奈川東RCの支援体制は、昨年、白鳥会員のアンケートでは3分の1の会員が支援という結果があるということ、マレーシアの高校生の渡航費は自己負担であるということをお伝えしました。

③マレーシアの先生の付き添いを必要とするかどうか、その費用はどこが負担するか。

④受け入れる高校がサイエンスに特化した高校であるので、サイエンスに興味のある高校生が望ましい。

⑤マレーシアの高校生のホームステイ先は地元であるロータリークラブの会員宅であるのが望ましい。

2. サイエンスフロンティア高校は

①マレーシアとはパイプがあり、研修旅行でもマレーシアに行くので相性が良い。

②英語が通じるのがよい、高校の趣旨としてはサイエンスを英語で伝えることが重要である。

③サイエンスフロンティア高校生の派遣は研修旅行とは別に設けて欲しい、派遣されるにふさわしい生徒を選抜する。

④日本の生徒を現地のRC(マレーシア・ルーヤンRC)が引き受けてくれるのは非常に安心である。

⑤引率の先生が必須であり、その渡航費、滞在費を負担する必要がある。日当は必要ない。

3. 確認事項としては

①マレーシアの高校とサイエンスフロンティア高校の時期のすり合わせ。

②お互いの学校の情報の交換→HPやメールなどで支援

4. 栗原校長の話で感銘を受けたこと

現在、日本は海外に留学する学生の数が少なくなった。その為、勉学だけでなく、留学中に構築出来る世界的な人脈が失われてきており、現在、将来にかけておおきなビジネスの機会がインドや中国に持っていかれてしまう危機がある。また、英語がユニバーサルランゲージであるので、英語で、サイエンスを伝えることができないと業績が認められないというハンデになってしまう。そのため、英語を話すという教育を重視し、英語でプレゼンテーションの出来る生徒の育成に力をいれている。

## 5. 私の考え

特別な生徒だけに特典を与えるということはよいことかどうかという意見があると思いますが、リーダーの育成ということでは、能力があり、目標のある学生に対する手厚い支援が必要と思われる。そして産業が育成されれば、長い目でみれば雇用も国内の産業もおこり、維持されると思われます。

今回、コタキナバルに行って感じたことは、インフラの整備の必要性です。非常に汚染された川、ゴミの処理など、日本の技術を生かせる分野があると感じました。栗原校長も東南アジアは日本の技術を生かせる可能性のある場所と思われておりました。交換留学生が日本の将来により要素を与えると思われます。

会員の皆様のご協力をお願いする次第です。

### スマイルボックス 矢野 修二 副SAA

第2590地区 第4G ガバナー補佐 中川成美様（横浜北RC）

本日は次期ガバナー補佐候補のお願いでお伺い致しました。何卒皆様の温かいご理解とご協力、よろしくお願い致します。

岩澤利雄君 誕生祝い、ありがとうございます。

月山 勇君 ①先日の「神奈川県民まつり」の参加、お手伝いの皆様、お疲れ様でした。②誕生日祝いの心情を、粋に川柳にて「恐ろしや 誕生祝いのスマイルが ああ厄落とし 厄落とし」

小山市康君 結婚記念日祝い、ありがとうございます。日々、充実した生活をするのが目標です。田中逸様、本日の卓話、お願いします。

飯田泰之君 ①2590地区第4G中川ガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。よろしくお願いします。②ゲストスピーカーの田中逸様、本日は、卓話、よろしくお願いします。

③11月7日の地区まつりでは、ご参加の皆様、足元の悪い中、多数の参加頂きました。また、協賛頂きました会員にはありがとうございます。お蔭様で予想以上の浄財が集まりました。只々、感謝致します。

青柳 紀君 秋らしくなりました。中川さん、ようこそ！色々ご苦労様です。

石川正三君 本日の卓話者は聖マリアンナ医大の田中先生です。ご静聴の程を・・・。

西山 潔君 区民まつり参加の皆様、またご協力頂きました皆様、ありがとうございます。金森社会奉仕委員長、大変お疲れ様でした。

山田富雄君 先日の神奈川県民まつり出席の皆様、ご苦労様でした。

伊東英紀君 先日の区民まつり、出席の皆様、ご苦労様でした。

伊澤政宏君 先日の神奈川県民まつり参加の皆様、ご苦労様でした。

山本芳弘君 先週、矢野さんに、AEDを設置して頂きました。早く使ってみたいと思う邪心を反省してスマイルに・・・。

山田正憲君 ①区民まつり参加の皆様、お疲れ様でした。金森さん、天候不順で大変でしたね。②田中様、本日のお話、楽しみにしています。よろしくお願いします。

金森欣一君 先週は悪天候にも関わらず、神奈川県民まつりに沢山の方にご参加頂き、ありがとうございます。また、色々な物品をご提供下さった方々にも厚く御礼申し上げます。無事に終えることが出来てホッとしています。

矢野修二君 中川成美第4Gガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。本日はよろしく申し上げます。

10月12日	15件	36,000円
本年度累計		734,000円

### 出席報告

竹山 洋 出席委員長

会員総数	55名	(38+17)名	
出席会員数	45名	(32+13)名	
出席率	88.24%		
ゲスト	2名	ビジター	0名
前回補正後	90.20%	前々回補正後	92.45%

### 卓話

#### 「健やかな眠りとメタボの予防を」

聖マリアンナ医科大学 代謝・内分泌内科 田中 逸 様  
(紹介者 石川 正三 会員)



睡眠は健康の基本です。不眠は現代人にとって大きな問題ですが、長すぎる睡眠も良くないと言われています。また、海外旅行では時差ボケから不眠をきたします。今回は睡眠についてわかりやすくお話しさせていただきます。



睡眠不足は様々な健康障害や病気の原因になることもあります。とくに睡眠不足とメタボリックシンドロームは近い関係にあります。この問題についても、一緒に考えたいと思います。

<クラブ会報委員会より>

紙面の都合もありますので、田中先生のご了承を得て、この会報ではお話のポイントの一つである「睡眠障害の対応策12項目」を以下に列記させていただきます。

### 【睡眠障害の対応策12項目】

1. 睡眠時間はヒトそれぞれ、日中の眠気で困らなければOK  
(年をとると必要な睡眠時間は短くなる)
2. 刺激物を避ける、就寝前は自分なりにリラックスを  
(夕食後のカフェインと就寝前の喫煙に注意、軽い読書や香り、音楽、ぬるめの入浴など)
3. 眠くなってから床に就く、時刻にこだわらない  
(眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる)
4. 同じ時刻に毎日起床  
(早寝⇒早起きでなく、早起き⇒早寝)
5. 光の利用を効果的に  
(起床時に日光、日中も日光を、夜間は照明を明るくし過ぎない)
6. 規則正しい食事と運動を (遅くて多い夕食、夜食は注意)
7. 昼寝をとるなら3時前の20～30分  
(長い昼寝はぼんやりする、夕方の昼寝は寝つきを悪くする)
8. 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに  
(寝床で長く過ごす、熟眠感が減る)
9. 激しいイビキ、呼吸停止は要注意 (睡眠時無呼吸症候群)  
(夜間不眠⇒会話中、仕事中でも日中にうとうとする)
10. 十分に睡眠をとっても、日中に眠い場合は医師に相談
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠の原因  
(眠りが浅く、何度も目がさめる)
12. 睡眠薬は医師の支持どおりに、アルコールと併用しない

## ロータリーニュース

### グローバル補助金でタイの農村に飲み水を

第5170地区(米国カリフォルニア州)は、ロータリー財団のグローバル補助金を利用して、職業研修チーム(VTT)をタイの遠隔地に派遣し、現地の農村の住民800人に安全な飲み水を提供しました。

地区財団活動資金(DDF)、参加クラブからの寄付、財団からの補助金を合わせた総額72,000ドルのこのプロジェクトは、8月に完了し、カリフォルニア州から2組のVTTが現地でプロジェクトを実施しただけでなく、タイから1組のチームがカリフォルニアを訪れ、小規模な水供給システムについて学びました。

サンノゼ・ロータリー・クラブ会員で第5170地区職業研修チーム委員長のロイ・ラッセルさんは、このプロジェクトについて、ロータリアンが自らの職業スキルを生かしながら文化交流を促進するものであると話します。「今回の水プロジェクトのように、目に見える結果を残せるプロジェクトは素晴らしく、プロジェクトの実施で培われた友情は今後も続いていくでしょう」

また、同地区のバスター・ガバナーであるロジャー・ハスラーさんはVTTについて、「ロータリアンとロータリアン以外の人々が経験と知識を生かして、協力しながら重要なプロジェクトを実施できる素晴らしい機会」と話します。

ロータリー・ニュース

### 次回《10月26日》の卓話予定

テーマ 「ロータリー財団・未来の夢計画について」  
地区R財団委員会 委員長 志村 雄治 様  
(紹介者 R財団委員会 委員長 友添 辰哉)

## 例会 4 回

## 9 月度出席報告

名誉会員			出席率算除外会員			出席規定免除会員					
会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ
青柳 紀	100	75	金森 欣一	150	100	友添 辰哉	100	75	吉田 隆男	125	100
赤堀 和人	100	100	川邊 正男	100	100	長井 章	125	75	吉橋佐千男	0	0
朝日 達夫	100	25	小池 将夫	100	100	中野 真理	100	75	我妻 隆邦	0	0
天野 公史	175	100	河野 明光	100	100	中村 真巳	0	0	脇田いすゞ	125	100
雨宮 和則	0	0	小山 市康	100	100	西山 潔	175	100	渡邊 淳	100	100
飯田 泰之	150	100	佐藤 勝彦	100	100	藤橋恒一郎	100	75	富居 利貞	25	0
伊澤 政宏	100	75	澁谷 高弘	0	0	茂木 知子	125	100			
石川 正三	100	100	白井 康夫	50	50	森永 健	100	100			
伊東 英紀	125	100	白鳥 厚夫	125	100	矢野 修二	100	50			
岩澤 利雄	100	100	須永 久一	100	50	山木 幹夫	75	75			
植田 清司	100	100	高瀬 伸一	100	75	山崎 善也	75	75			
梅崎 興生	100	100	田口健太郎	100	100	山田 富雄	100	100			
江森 国一	125	100	竹山 洋	100	50	山田 正憲	150	100			
鴻 義久	75	50	田中龍太郎	100	100	山本 登	100	50			
大西 弘文	100	100	田邊 正彦	100	100	山本 芳弘	100	75			
大橋 秀行	0	0	月山 勇	100	100	横溝 亘	125	100			
加藤 仁昭	125	100	角田 伯雄	100	50	横山 範夫	125	100			

月平均 93.28%