

国際ロータリー第2570地区 行田ロータリークラブ

RI会長：田中作次 / ガバナー：鈴木秀憲

会長：古沢 勇治 / 幹事：境野 登章

クラブ会報委員会：

委員長：持田 朋春

副委員長：富田 久雄

2012-2013
国際ロータリーテーマ

例会日：木曜日

午後 12:30開会

会場：ベルヴィ アイトピア



第2293回 第三十四回例会 (2013年 3月21日)

- ★ 点鐘
- ★ ロータリーソング斉唱 それでこそロータリー
- ★ 四つのテスト唱和
- ★ 来訪者紹介 古沢勇治会長
- ★ 会長の時間 古沢勇治会長

- ★ 幹事報告 境野登章幹事
- ★ 委員会報告
- ★ 本日の卓話 元行田市教育長 津田馨様
- ★ 出席奨励・スマイル委員会
- ★ 点鐘 古沢勇治会長

★ 点鐘 ★ ロータリーソング斉唱



★ 来訪者紹介

本日の来訪者は、行田市教育委員会元教育長・津田馨先生。そして羽生実業高等学校から校長の奈良原先生。教頭の青木先生です。津田先生には後程、卓話をして頂きます。よろしくお願い致します。

※ここで榎原校長先生にご挨拶をして頂きました。



★ 会長の時間 古沢勇治会長



皆様、今日は！ 本日は、第2293回例会に、このように沢山のご出席を頂き、心より御礼申し上げます。また前回は行田浄水場に会場を移し、太陽光発電システムの見学をして頂きました。5040枚のパネルが真南に向けて、25度の角度で整然と設置されている様子は正に圧巻でした。CO2を排出しない地球にやさしい発電方法ということは分かりますが、このパネルの強度が、雹(ひょう)が降って当たっても割れないということには、みんなびっくりさせられました。そして思っていた以上に、沢山のご出席を頂き感謝申し上げます。

さて本日の「会長の時間」ですが、「上手な体の休ませ方」という健康特集の記事を目に致しましたので、ちょっとご紹介してみます。厳しい社会状況を反映して、ビジネスパーソンといわれている人の、仕事の重圧からの、いわゆる『職場うつ』と呼ばれる「適応障害」が増えているそうです。真面目で有能なビジネス人間ほど、その傾向が強く、仕事を実直にこなそうとするあまり、健康への配慮が置き去りにされてしまうことが最大の要因のようです。初期の適応障害は、軽い「目まい」がするとか、階段を上ると息切れするといった、身体的な症状として現れる場合が多いそうです。疲れや歳のせいと思いがちですが、悪化するとミスや遅刻などが増え、仕事に支障をきたすようになります。その頃になってようやくクリニックへ行く方が多いそうですが、適応障害中程度と診断されることとなります。このような「メンタルヘルス不全」に陥る可能性は、誰もが持っていますが、ではその予防策はといいますと、日本心身医学会 心身医学科認定医の森下克也先生が次のように申しております。「一週間の生活リズムを上手につくることが大切」である。特にその中心となるのは「睡眠リズムの確保」が大事であると。そして気分がすぐれない、体調がおかしいという患者さんの、ほぼ全員が、睡眠に問題を抱えていると申しております。

ではどうするか！まずは毎日の睡眠リズムを判で押したように一定にすることからスタートします。仕事によって睡眠時間が削られてしまうことはよくあることですが、それでも「毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを心がけて下さい」。活動的

なときに働く交感神経と、リラックス状態で働く副交感神経をうまく切り替える。そして傷ついた細胞を修復する成長ホルモンの分泌を促す。こうした機能のコントロールをつかさどっているのは睡眠である。その周期を一定に保つことが、心身のバランスを整えることにつながるそうです。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを、心がけるだけで得られる効果ですので、簡単なのでぜひ実行してみてください。この「一定にする」という原則は、一週間というサイクルにも当てはめることができます。例えば次のような視点でとらえてみます。月曜日は「試運転」として頑張り過ぎず、余力を残しながら仕事する。火曜日は、仕事モードスイッチを入れて業務に集中する。水曜日は、意識的にほどよく「手抜き」して、楽に過ごす。木曜日は、水曜日の休息を生かしてパフォーマンスを向上させる、つまり忙しく働く。金曜日は、「今日の夜からが週末だ」と意識しながら、モチベーションをキープする。土曜日は、仕事のことはいっさい忘れてリフレッシュする。一、二時間ほど多く寝てもいい。しかし日曜日は、休暇を満喫しつつも、月曜日の準備をすることで、スムーズに月曜日を迎えるようにする。できれば平日と同じ時間に起きておけば、週明けのスムーズな滑り出しにも役立つのではとっております。

そして肝心なのは、「日々当たり前のことと素通りせずに、「ぜひ、ちょっと立ち止まって振り返ってみてください。自分は無理をしているんじゃないだろうか。そう疑ってみることが、異変に気付くための第一歩です」と森下先生が申しております。健康状態を過信せずに、うまくからだを休める方法を探ることが大事だということです。なお詳しくは「プレジデント3月18号」をご覧ください。

本日はこの後、行田市教育委員会元教育長・津田馨先生に「私の教育論」というテーマでお話を頂きます。津田先生よろしくお願ひ致します。それでは、これを持ちまして本日の「会長の時間」を終わります。有難うございました。

★ 幹事報告 境野登章幹事



皆様こんにちは。まず最初に事後報告ですが、本日は例会場が違う為に自由席とさせて頂きました。ご了承頂けると、幸いです。

では幹事報告を申し上げます。3月16日、さきたま史跡の博物館に於いて、社会奉仕部門セミナーが行われました。当クラブからは、社会奉仕部門坂本委員長と古沢会長と私。そして地区社会奉仕部門より小菅会員と小椋会員とで参加して参りました。

3月17日～18日、親睦旅行の下見に行つて参りました。参加者は、古沢会長・鈴木親睦委員長・稲垣副委員長・井上委員・そして私を含め5人でした。2日目の後半でいづれか天気が崩れましたが、ほぼ良い天気で下見を行う事が出来ました。素晴らしい親睦旅行になると思つたので、5月16日～17日は今から予定に入れて頂き、沢山の方に参加して頂けるよう宜しくお願ひ致します。地区大会が4月20日と21日に行われます。地区からの伝言ですが、当日はバッジ着用を徹底して頂きたいとの事です。こちらも今から予定入れて頂き、沢山の方に参加して頂けるよう宜しくお願ひ致します。

最後になりますが、次回の例会は富士見寿司さんに於いて夜間例会を行います。点鐘は6時30分で、行田市教育委員会生涯学習部長の風間様による卓話例会です。お題目は「行田ロータリー文庫について」となつておりますので、沢山の方にご出席をお願ひ致します。以上で幹事報告とさせて頂きます。ありがとうございました。

★ 委員会報告

※ 親睦委員会 鈴木貴大委員長



※ 社会奉仕 坂本研一委員長



※ 地区役員 小菅克祥委員



★ 本日の卓話

★ 講師紹介 小山博パスト会長



※本日の卓話 元行田市教育長 津田馨様

《 私の教育観 》



★ 出席奨励・スマイル委員

※出席状況報告:野口一信委員長



T	・正会員数	55名
A	・85年規定承認者	12名
A	・理事会欠席承認者	0名
P	・本日の出席者	32名
B	・各承認者の例会出席者	4名
MU	・本日のメーキャップ者	5名
	本日の出席率	79%

※ニコニコ報告 井上真弓副委員長

古沢会長	津田先生、本日は卓話ありがとうございます。勉強させていただきます。
境野幹事	津田様、本日は卓話ありがとうございました。
諸貫会員	津田先生、お久しぶりです。卓話ありがとうございます。

湯本会員	行田ウォーキングの協賛金、大勢の皆様からご協力頂きありがとうございました。
福島会員	津田先生、本日の卓話ありがとうございます。楽しみにしております。古沢会長、さくらの苗木ありがとうございました。
石渡会員	津田先生、ごころさまです。卓話ありがとうございます。
岡田会員	津田先生、中央小では大変お世話になりました。息子も何とか大学を卒業できそうです。本日はありがとうございました。
鈴木克枝会員	津田先生、お久しぶりです。お忘れでしょう？私、心ワクワク出席して参りました。卓話ありがとうございます。
大久保会員	津田様、卓話ご苦労様です。
大野会員	津田様ようこそ。本日は卓話ありがとうございます。
坂本会員	白川が、黒い田んぼであったなら、どじょう総理も生き延びただろうに（黒田日銀総裁就任を祝して）
山本会員	津田さん、本日はお話し楽しみです。
持田会員	卒業シーズン真っ只中！明日の中央小学校の卒業式で5校目になります。私も早く卒業したいです。
小菅会員	津田様、本日は卓話ありがとうございます。
小山会員	プロバスクラブの津田先生、ようこそ。卓話心して聞かせて頂きます。
黒淵会員	津田先生、本日卓話ありがとうございます。
同文	山田会員、清水治雄会員、宮内会員、小池会員、小林会員、阿部会員、鴨田会員、小沢会員、斉藤会員、武井会員、鈴木貴大会員、武笠会員、渡辺会員、倉持会員、野口会員、井上会員
※本日のニコニコは、45,000円でした。 ありがとうございました。	

★ 点鐘 古沢勇治会長

職業情報

氏名	大野年司
事業所名	大野建設株式会社
商業分類	建設
企業理念	三方良しの理念をもって、建設関連事業を通じ、常にお客様に感謝される行為結果をお届けし、同時に全社員とその家族、取引先、株主等関係者の伸展向上を実現する。以って社会貢献とし社会の要請により継続的に発展し、社会に貢献し続ける企業体を実現する。