



## 意識を喚起し — 進んで行動を

2000-2001年度  
国際ロータリーのテーマ

RI 会長

フランク J・デブリン

第2640地区ガバナー

水田 博史

事務所 海南市日方1294  
〒642-0002 海南商工会議所内  
 TEL (073)483-0801  
 FAX (073)483-2266  
 例会日 毎週月曜日 12時30分  
 ♣第1例会のみ 18時30分  
 於 商工会議所 4 F  
 会長 平尾寧章 幹事 谷脇良樹  
 SAA 中尾享平  
 会報委員会 ◎土岐啓次郎  
 ○口井健司  
 上中嗣郎 奥村匡敏 田中丈士  
 藤山信也 吉川博之 吉野 稔

### 四つのテスト

- ①真実か どうか
- ②みんなに公平か
- 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

ロータリーを楽しみ、ロータリーを好きになろう

## 海南東ロータリークラブ

### Kainan East Rotary

DISTRICT 2640 CLUB WEEKLY BULLETIN

第1195回 例会 2000年(平成12年)7月31日(月)  
 午後12時30分 於 海南商工会議所 4 F

1. 開会 点鐘 平尾 寧章 会長
2. 国歌斉唱 「君が代」
3. ロータリーソング 「手に手つないで」
4. 出席報告 会員総数 69名 出席者数 54名  
 出席率 80,60% 前回修正出席率 86,57%
5. 会長報告 平尾 寧章 会長

7月24日のガバナー訪問も無事終了し、半年ほど終わった感じですが、これからも気を抜かずやっていくつもりです。

当日、会長・幹事会は11時半からの予定でしたが、ガバナーは10時40分に到着し、私も少し慌てました。

25周年記念誌をガバナーと代表幹事にお渡しし、25周年の話をしていました。ガバナーも立派な記念誌を作るのですねと感心されておりました。

11時から12時20分まで終始和やかに予定時間の倍近くも懇談しました。

公式訪問の例会も盛会でその後のクラブ協議会でも活発な発言をしていただいた委員会の皆様にお礼申し上げます。

素晴らしい協議会でありました。

### 6. 幹事報告

#### ○メーキャップ

7/27 倉橋 利幸君 (海南西RC)

7/27 中尾 公彦君 (和歌山東RC)

#### ○例会臨時変更のお知らせ

岩出RC 8月24日(木)→8月24日(木)

PM7:30~ ホテル日航関西空港ジェットストリーム

#### ○休会のお知らせ

和歌山北RC 8月14日(月)

串本RC 8月15日(火)

有田南RC 8月15日(火)

有田2000RC 8月16日(水)

和歌山西RC 8月16日(水)

田辺東RC 8月16日(水)

和歌山東RC 8月17日(木)

岩出RC 8月17日(木)

#### ◎8月プログラム (会員増強および拡大月間)

7日 夜間例会 PM7:00~ 新会員歓迎会

14日 休会

21日 ゲスト卓話 野村証券

28日→27日(日)に変更 家族会 黒沢牧場 バーベキュー

E-mail : rotary@kankyo.co.jp

URL : http://www.kankyo.co.jp/rotary/kainan-east

## 7. 委員長会議報告

### ○新世代委員会 山田 耕造君

7月16日岸和田で行われた会に行ってきた。

大沢パストガバナーよりロータリアンは青少年の模範となるべきであり、ロータリアンがライラに参加するのは青少年を知る為である。各クラブからライラセミナーに青少年の参加がなくてもロータリアンは参加してほしいとの要請。

米本新世代委員長から青少年活動委員会、ライラ活動委員会、インターアクト委員会、ローターアクト委員会からなり、ライラセミナーは4月28日から30日、9月は青少年活動月間であるとの説明がありました。

辻青少年活動委員長より本年度初めて青少年活動とライラを分けました。青少年活動委員会は14才以下の子供と親を対象と考えている。9月末までに14才以下の子供と親を集めて各クラブで地域と共に何をしたらよいかを立案して、10月の会議で計画を発表してほしい。そして3月末までに実行する。4月に結果発表、5月、6月に報告書作成との活動計画の発表がありました。

松尾ライラ委員長からライラセミナーの発表、地域社会から一般青少年の参加があるようにしたいとの事。

### ○国際奉仕委員会 花田 宗弘君

WCS(世界社会奉仕)ここ2,3年はスリランカの学校とかネパールの岩村病院がありましたが、本年度は地区主催のものはありません。IM単位では引き続き岩村病院の建設に援助を行う。アメリカのサンアントニオで行う世界大会についての案内。

## 8. 会員卓話 平尾 寧章君

「眠りについて」

日本では快食・快便・快眠の3つが健康のバロメーターとされています。本日はこの中の睡眠について話をします。

徹夜した翌日は眠気や疲労感、イライラ等の状態になります。

睡眠は脳や身体の疲労を回復するリフレッシュ効果と共に心身の発育にも影響します。

現在は不眠の時代といわれています。ストレスや老人の介護で眠れない人、又、24時間営業のストアや病院勤務等で夜眠らずに働いている人も増えています。

40年ほど前より2種類の睡眠があるのが解ってきました。普通、睡眠時は眼球が左右にゆっくり動いているのが以前より解っていたのですが、1953年アメリカの学者が急速な眼球運動が睡眠の約90分の後半に起こるのを発見しました。

これをレム睡眠(Rapid Eye Movement)と名付け反対の睡眠をノンレム睡眠と言います。ノンレム睡眠は脳の活動レベルが低下し、脳の休息に役立つと考えられています。レム睡眠時は全身の筋肉の緊張がとれてますが、脳の活動は活発でこの時に夢をみると思われます。又、レム睡眠時は心拍、呼吸など自律神経機能が不規則に変動します。

規則正しい生活、日中の適当な運動でよい睡眠をとるようにしたいものです。

## 9. 次回例会ご案内

平成12年8月21日(月) 午後12:30~

於 海南商工会議所4F

ゲスト卓話 野村証券

## 10. 閉会 点鐘

◀▶▶▶▶ ニコニコ・米山・BOX ▶▶▶▶▶

角谷 勝司君 公式訪問に欠席して大沢さんに迷惑かけました

25周年記念誌委員会一同

記念誌の発行目標通り出来ました

谷脇 良樹君 ガバナー公式訪問暑い中、上着・ネクタイ着用ご苦労さまでした

岩井 克次君 ローターアクト委員長会議に出席してきました

西川 富雄君 少し遅くなりましたが新垣先生にお世話になりました

深谷 政男君 25周年のあゆみ楽しく読ませていただきました

瀬藤 友子君 二女が躰道の全国高校生大会で2位とりました

谷口 誠也君 記念誌28ページ若い谷口君が載っています

平尾 寧章君 本日卓話させていただきます

田村 健治君 ガバナー訪問の時、西川さんにお世話になりました