



週報Rotary



所沢西ロータリークラブ
RI第2570地区 第3グループ

会長：石井 秀夫
幹事：和記 毅

副会長：小久保 昇
会長エレクト：師岡 友次

クラブ管理運営委員長：堀江 大

ロータリーは機会の扉を開く

例会場：〒359-1127 埼玉県所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ・グラン

TEL.04-2923-4122

事務局：〒359-1118 埼玉県所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F

TEL.04-2926-1666

例会日：毎週火曜日(PM12:30~13:30)

FAX.04-2926-5151

E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp

HP <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

4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
1.点鐘…会長 2.斉唱…ロータリーソング 3.来賓紹介 4.会長・幹事報告 5.委員会報告

第 1611 回例会 2020・12・15

ニコニコ 23,000 円

累計 384,000 円

卓 話	例会当番	記念祝福
12/15 講談師 神田 紅佳様	木村 孝子	
12/22 例会取り消し		
12/29 例会取り消し		
1/5 例会取り消し		
1/12 クラブ協議会	栗原 和明	

■出席報告	
月 日	12/1
会員数	31
出席者	24
出席率	77.4%
前回修正	87.1%

会長の時間

石井 秀夫



みなさん、こんにちは。

本日はこの後、次年度総会、その後意見交換会と続きます。皆様のご理解とご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

本日の会長の時間でございますが、前回までコロナウイルスに勝ってロータリーライフを元気に過ごす為に睡眠のお話をさせて頂きました。その中で睡眠の質を最大限高めることを目指す訳でございますが、その前にもう少し説明すると、睡眠には5つの役割があります。

その1つは休憩です。100%電源材にはならないが、睡眠中の脳と体はまさしくスリープモードになっているということです。

2つ目として、学習後に睡眠をとることで記憶の定着が進むようです。ノンレム睡眠、レム睡眠を数セット繰り返し、時間が経つと共に浅い睡眠に移行する中で記憶が整理され定着していくようです。

3つ目として、前回お話しをしたグロースホルモン（成長ホルモン）が黄金の90分で8割方出る。生殖や母性行動に関するプロラクチンも最初のノンレム睡眠で多く分泌される。皮膚の保水量も上がるようです。これも最初の分が大事。

4つ目として、免疫力を上げて病気を遠ざけるようです。免疫はホルモンと連動しており、睡眠との関係も深いようです。睡眠が不適切になるとホルモンバランスが崩れ、免疫の働きもおかしくなるようです。睡眠には、休息という役割も大きいので「風邪は寝て治す」というのは、免疫力の向上と休息の面で理にかなっているようです。

インフルエンザの予防接種でワクチンを取り入れても睡眠が乱れていると免疫が確立せず、ワクチン接種の効果が認められなくなる報告もあるようです。

そして5つ目として、脳の老廃物が排出されるよ

うです。その老廃物の中には、アルツハイマーの原因物質の一つ「アミロイドβ」があります。これは眠っていれば正常に分解・排出され、蓄積されないはずの脳の老廃物らしいです。しかし、これは認知症の直接原因ではなく、あくまで危険因子であるということのようです。

以上のように睡眠の重要性を認識して頂いたと思います。このコロナ禍の中、第3波と言っても良いのではないのでしょうか。それを乗り越えるのは、自己防衛が一番大切なことだと思います。皆さん睡眠を充実させることは家族の為、従業員の為、世の為人の為にも、そして元気にロータリーを過ごす為の大事な要素だと思います。これは皆さん当然のこととして認識していることと思います。

次回は、どのようにしたらぐっすり眠れるのかというお話をさせていただきます。



所沢西 扶輪社 締盟姉妹社
吉 安

締盟書

国際ロータリー2570地区所沢西ロータリークラブ とここに姉妹クラブ
国際ロータリー3490地区吉 安ロータリークラブ
を締結し、それぞれ下記条項を承諾する。

第一条 協約の目的

両クラブ及び両クラブ会員の交流を通じ、日中両国国民の親善と相互の理解を深め、ロータリー精神を昌揚し、もって両国文化の振興と世界平和に寄与することを目的とする。

第二条 協約期間

協約期間は五年間とし、2020年12月6日より2025年12月5日までとする。期間満了の三ヶ月前までに双方協議により、延長することが出来る。

第三条 協約活動事項

- 一、両クラブは相互に刊行物（会報、雑誌、会員名簿、その他）ロータリー活動のフィルム、写真、スライド、録音テープ等資料の交換をする。
- 二、両クラブは青少年に交流育成事業を行う。
- 三、双方の活動状況及び会員の消息の通報、並びにそれ等を会報に掲載し紹介する。
- 四、会員が相手方の地方または近郊を旅行の際は出来る限り相手方の例会に出席し、ホームクラブの近況を報告する。
- 五、姉妹クラブ訪問の相手方会員及び家族、または同伴者に出来る限り便宜を図るものとする。
- 六、双方クラブの同一職業会員は相互に技術上の連係及び協力する。
- 七、双方協議によりその他の事項の実施。

本協約書は日、中文書各二通作成し、双方各々一通を保有する。

国際ロータリー2570地区 国際扶輪三四九〇地区

所沢西ロータリークラブ

吉安扶輪社

会 長 石井 秀夫

社 長 扶 穂 榮

幹 事 和 記 毅

秘 書 単 位 魂

国際奉仕委員長 内野 忍

国際服務主委 新 正 次

西 元 二 〇 二 〇 年 十 二 月 六 日

幹事報告

和 記 毅

理事会報告

- ▲ 年次総会について・・・12月1日
会長バニー 荻野 陽一さん 幹事 金岡 悟さん
- ▲ 次年度理事について・・・師岡 友次会長レク
より発表 拍手を持って2021～2022年度の理事
が決定しました。
- ▲ 吉安扶輪社締結終了
- ▲ クラブ協議会・・・1月12日(火)
- ▲ 新年会・・・1月19日(火) 堤新亭 点鐘11:30
- ▲ 新入会員 2名 (鈴木様。北田様) 承認
- ▲ 秋のクラブゴルフコンパ 会計報告・・・承認
- ▲ 12月22日(火) 例会取消し

幹事報告

- 🌸 新型コロナウイルス感染症に関する友事務所対応の件。
- 🌸 新所沢 RC 様より、こども「とうきち」将棋大会開催中止について
- 🌸 例会変更・・・入間 RC、所沢 RC、新所沢 RC、所沢中央 RC
- 🌸 週報・・・新所沢 RC、所沢東 RC、所沢中央 RC、

ニコニコボックス

堀 江 大

石井 秀夫 本日は年次総会となります。引き続き、会員増強委員会となります。皆さんのご意見宜しく御願ひ致します。

和記 毅 皆様 本日の年次総会よろしくお願ひ致します。

本橋源太郎 師岡次年度会長 来年頑張ってください。

金岡 悟 皆さん こんにちは。本日年次総会宜しく御願ひします。

大館 信夫 前回欠席しました。



年次総会

※ 役員選考委員会



高橋 和男

11月6日(金)
堤新亭様で、12名
のP社会長様、
2名の副会長様で
P社会長・副会長
会を開催しまし

た。会長ノミニーに荻野 陽一さん、幹事は金岡 悟さんを推薦致しまして、全員の承認をいただきました。

先程の理事会で承認いただきましたのでご報告致します。

※ 会長エレクト



師岡 友次

この度、理事会
並びに年次総会
において 所沢ロー
タークラブ 2021～
2022 年度会長を
務めさせて頂く
事になりました。

まだローター経験も浅く重責を感じております。経験豊富な諸先輩方々、理事及び会員の皆様のご協力をいただき一生懸命務めさせていただきますので宜しく御願い致します。

会 長	師岡 友次
副 会 長	小暮 博文
会 長 ノミニー	荻野 陽一
幹 事	本橋源太郎
クラブ管理運営委員長	内野 忍
会員増強委員長	恒良 裕子
奉仕プロジェクト委員長	堀江 大
財団・米山委員長	山田 富男
職業奉仕委員長	木下 精基
会 計	内田 学
直 前 会 長	石井 秀夫
副 幹 事	金岡 悟



※ 会長ノミニー

荻野 陽一



会長ノミニーに承認していただきました荻野です。勉強不足で自信がございませんが、素晴らしい先輩の方々、又このところ若い有能な方

が沢山入会されておりますので、皆様のお力をお借りして、一生懸命務めて参りたいと思います。ご協力宜し御願い致します。

※ 次年度副幹事

金岡 悟



次期 副幹事を仰せつかりました金岡です。まだ入会して日も浅く、ここにいらっしゃる多くの先輩方にご指導賜りながら務め

て参りたいと思いますので、ご協力の程宜しく御願い致します。

※ 会 計

大館 信夫



ロータークラブ定款 第7条 第2節 年次総会の規定に基づき、現年度の収入と支出を報告致します。配布資料は、7月～10月までのものです。宜しくご確認下さい。

今週の担当 大館 信夫