



WEEKLY REPORT

意識を喚起し、進んで行動を!!

第1680回 例会プログラム 2001.2.15 No.30

例会場：東山荘

開会点鐘：12:30

ロータリーソング：それでこそロータリー

内容：クラブフォーラム

国際奉仕員会

会員慶事

会員誕生日

2月18日 高村繁男君

2月21日 杉山敏夫君

結婚記念日

2月21日 井口修一君

婦人誕生日

2月16日 杉山 敏 夫君ご夫人 敬 子様

16日 根上 陽 一君ご夫人 季美子様

2月20日 望月 茂君ご夫人 奈保美様

20日 岡本 隆典君ご夫人 富美子様

2月21日 深沢 昭三君ご夫人 弘 子様

会長挨拶

田代 博久



行事や事業を行う時によく『終わってからうまい酒を飲もうぜ』など合言葉が出ますが、気がついてみたら二日酔いになっていたことがあります。又調子にのってつい、ごぜんさんになってしまったことも。皆さん

いかがですか。

深夜族がふえている現代人ですが快眠をしたいならば夜中の零時から午前四時半の間は必ず眠っているようにしたいものです。安らかな眠りは、心身の健康にとって欠くことのできないものです。

私達は睡眠中に疲労を回復して脳や体、心に活力を得て病をも癒すことが出来るといわれています。

夜中の零時から午前四時半の時間帯は体温を下げ、心拍数を減少させ、深い睡眠をとることにより鎮静をもたらす脳内ホルモンのメラトニンが分泌されるとのことです。又、ストレスに対抗したりする各種脳下垂体ホルモンや、知能を強化する甲状腺ホルモンなどが分泌され、ピークを迎えるのは、いつもこの時間帯に集中しているとのことです。これらのホルモンは活性酸

素の作用を抑える働きもあり、しかも昼間同じ時間眠っても分泌されるホルモンの量は十分の一程度になってしまいます。

勉強や仕事の効率を高めるためにも、徹夜で頑張るのではなくこの時間帯に眠っていることがいかに重要かがわかんと思います。又、ぐっすり眠るためには飲食後1～2時間たってから床につくことも大切だそうです。

メラトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンを含む納豆、豆腐などの大豆食品を常食することも意味があるとのこと。ロータリアンはとかく多忙な方が多いことから、これからも健康に充分気をつけて下さいますようお願い致します。

第2620地区御殿場ロータリークラブ

例会日/木曜日 12:30～13:30

例会場・事務局/YMCA東山荘

電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138

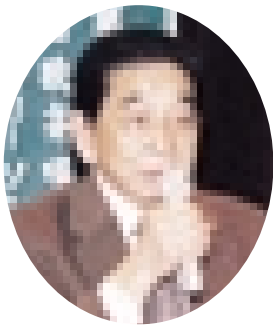
<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

静岡県御殿場市東山1052

会長/田代 博久 会報委員長/臼井 良太

BE A TRUTHFUL ROTARIAN!

ロータリー情報委員会地区青少年交換委員 齋 藤 保委員長



ロータリー情報といひますと新入会員に対するクラブの構成と細則等をつたえることが、主眼に成っているように感じますが、これはクラブ内の事でありましてクラブ外に目を向けますと、日本

国内のみならず世界的にもロータリーの活動の情報が入ってきます。

そこで今日は私の卓話を皆さまに聞いていただくよりも、いわゆる情報としてのビデオを見ていただいた方がわかりやすいと思ひまして2巻ほど用意してきました。これをご覧になりまして、目から耳から脳裏に焼き付けていただきまして、これからのロータリー活動にがんばって頂きたいと思っています。

ビデオの内容

1. 新世代のためのプログラム

奉仕の理想と道徳観念を奨励し、新世代のリーダーとなるように励ましてください。ロータリーは新世代のために活動することによって未来への土台を築かなければならない。

2. 貧困、飢餓との戦い

a. インドのカルカッタ R C の飢餓救済プログラム

b. ガuatemala のクッキーの配布による栄養失調の救済

c. ブラジルの垂直菜園活動

食料を作る土地の少ない所へ立体的に菜園を作る。

d. テキサス R C の貧困家庭への食料の入っ

たバスケットを贈る活動。

e. ザンビアのタンパク質不足による栄養失調で乳幼児が300人も死亡した村における救済活動。大豆の栽培方法、調理方法を教え、大豆は家畜の飼料という意識を変え食料としての大切さを教えた。

今回のビデオによりますとインド、中南米、アフリカの貧困の情報でしたが、貧困がなくなり世界中が裕福になればロータリーの必要性はなくなるのではと思います。

皆さま、映像をご覧になってどのように思ひますか。

それぞれのお考えで、また一層の活動をしていただきたいと思います。



~2月8日のスマイル~

- ・富士旅行の勝又様に先週の海外旅行の時妻が大変お世話になりました。ありがとうございました。 小野寛幸

次回年2月22日の例会

東山荘（講堂）12：30点鐘
オーストラリア滞在記（パート3）
勝間田芳麿君

前回の出席報告

会員数	計算に用いる 会員数	出席数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
63名	60名	47名	78.33%	100%

欠席者（13名）

天野眞一郎君、林 準君、石田 恩君、勝又博文君、勝又敏雄君、望月茂君、大森清治君、小野篤之君、岡本隆典君、芹澤正明君、嶋田泉太郎君、内海隆治君、山口幸男君

メーキャップ（10名）

1月19日 裾 野 水口 正 宏君
齋 藤 保君
1月26日 裾 野 勝 又 英 男君
1月31日 三 島 大 森 清 治君
2月 5 日 沼 津 東 大 庭 健 一 郎君