



ロータリー財団委員会担当卓話

令和5年11月8日(水)



地区ロータリー財団委員会
ポリオプラス小委員会
榎 誠 様



ロータリー財団委員会
小西 文孝 委員長

地区ロータリー財団委員会 ポリオプラス小委員会 榎誠様をお迎えしました。



例会記録 2023.11.8 (水) 通算 2081 回

ソング 「君が代」「我等の生業」「四つのテスト」「歓迎歌」

出席報告 10月 18日 会員数39名 欠席者 8名 出席率 75.75% (修正による)
(この内出席免除者 15名)
11月 8日 会員数39名 欠席者 5名 実出席者数 26名
(この内出席免除者 15名) 出席率 83.87%

本日のゲスト 地区ロータリー財団委員会 ポリオプラス小委員会 委員
榎 誠 様 (加古川平成 RC)



創業記念 (株)シカタ 1965年11月8日 志方 正昭会員 創業58年
(有)モリモト 1995年11月24日 森本 匡裕会員 創業28年

誕生祝 増田耕太郎会員 松下 和雄会員 結婚祝 青柳 淳会員 川崎 一生会員
櫻井 宣孝会員 北田 伸一会員 青木 裕加会員 濱田 喜重会員
藤井 宏行会員 森脇 祥文会員



高砂青松ロータリークラブ

通算	第563回
2023～2024	第5回
日	令和5年11月8日
場所	高砂商工会議所

出席者

櫻井	○	松下	○	佐野	○	村上	×
青柳	○	濱田	×	都倉	○		
三枝	○	内海	×				
庄司	○	大橋	○				

臨時出席者

会長挨拶： 櫻井会長

報告事項： 出席報告 (青柳 淳) (後記参照①)
 会費納入状況 (庄司 武) 10月末 94.9%

議案事項：

- 11月、12月のプログラムの件 (後記参照②) …… 承認
- 2023-24年度地区奨学生 (タイプ1) 募集の件 …… タイプ2・3も広報に掲載する
- 高砂新春交礼会参加の件 …… 承認
- 高砂音楽協会 後援申請の件 …… 承認
- BAN-BANネットワークス(株)「年始ご挨拶名刺広告」協賛の件 …… 承認
- その他
 合同ゴルフコンペ「ポリオチャリティーガバナー補佐杯」
 日程 2024年3月20日 (水・祝日) …… 承認

報告事項：下半期『ロータリーの友』購読数39名分+1冊
 立法案検討会信任状証明書委任状提出

- ① 出席報告
 9月度 本クラブ出席率 71.18% メークアップ率 5.43% 修正出席率 75.33%
 10月度 本クラブ出席率 78.51% メークアップ率 % 修正出席率 %

	9/6	9/15	9/27	10/4	10/18	10/25
会員数	39	39	39	39	39	39
出席数	25	16	25	24	25	28
メークアップ	2	0	2	3		
欠席数	10	12	4	5	8	6
(出席免除)	15	15	15	15	15	15

② 11、12月のプログラム

11月		12月	
1	休会 【定款第7条第1節(d)による】	6	卓話 青少年交換留学生 海老名ひなた様 【国際奉仕委員会担当】
8	卓話 地区ロータリー財団委員 榊誠様 (加古川平成 RC) 【ロータリー財団委員会担当】	13	年次総会・上期事業報告
15	会員卓話 廣瀬明正委員長 【増強・職業分類委員会】	20	上期事業報告 (続き)
22	休会 【定款第7条第1節(d)による】	27	休会 【定款第7条第1節(d)による】
29	ガバナー補佐訪問 宮宅ガバナー補佐 卓話 RYLA セミナー修了生 金橋千歩様 【青少年奉仕委員会担当】		

* 次回理事会 12月6日 (水) 例会終了後

委員会報告 or その他連絡事項 et cetera

誕生祝・結婚祝
 ◇親睦委員会
 矢野 聡 委員長



会員意識調査アンケート依頼
 ◇ビジョン委員会



創業記念
 ◇職業奉仕委員会
 入江 啓太 副委員長



ポリオプラス感謝状
 高砂青松ロータリークラブ



幹事報告 Secretary

幹事報告 第13回 (通算2074回)

- 地区より
 (1)西脇ロータリークラブより、創立60周年記念誌が届いております。
 (2)財団室NEWS 11月号が届いております。
- ステップハウスより
 (1)StepGo No.72が届いております。
 (2)市内6クラブゴルフコンペですが、今年度は11/30城山ゴルフ倶楽部にて開催されます。
 案内を昨日FAXにて送付させていただいております。
 出欠、登録料の支払いを11/10(金)までをお願いします。(会長幹事は出席させていただくこととなっております。)
- 加古川中央RC、加古川平成RCより、例会変更のお知らせが届いております。
 回覧いたしますので確認をお願いします。
 (幹事より)
 次週11/15は、増強・職業分類委員会担当となり、廣瀬委員長の卓話となっております。
 多数の参加をお願いいたします。



会長の時間 President

本日の会長の時間は、睡眠時間について少しお話をさせていただきます。

日本人の睡眠時間は、約6.2時間から7.3時間でOECD加盟国（経済協力開発機構ヨーロッパ諸国を中心に日・米を含め38カ国の先進諸国）最下位となっております。日本は世界でもまれに見る「寝不足大国」と言われています。寝不足による経済損失は18兆円に上ると言う試算もあります。厚生労働省の調査によると1日の平均時間が6時間未満の割合は、男性が37.5%、女性にいたっては40.6%となっています。ただし、長時間の睡眠を取ったとしても睡眠の質を上げなければなりません。まずは、生活リズムを見直すことです。朝起きたら、まず、朝の光を15秒間浴びておく、曇りや雨の日でも浴びた方が良い眠りにつながる効果があると言われています。それによって、睡眠ホルモンの「メラトニン」が発生し、ホルモンの分泌を促すことができるらしいです。後は、夕食は眠る3時間前までにとるのが理想的です。就寝直前に食べると、胃の消化活動で体の深部の体温が上がり睡眠を遠ざけます。逆に、お腹を空きすぎると脳が覚醒して眠りにくくなります。

次に、適度な運動です。21時以降の激しい運動はNGです。副交感神経のレベルが低下してしまいます。と、色々ありますが日本人は真面目で責任感が強く、繊細な思考のタイプの方が多いので、ストレスがたまり睡眠にも悪影響を及ぼしているとされています。そこで、自分自身で人生を穏やかに、そして、楽しく歩み、意識を変えて、大事に睡眠をとって健康でいきましょう。

ちなみに、韓国も7.85時間で日本の平均年間労働時間が日本の1.2倍とされています。中国は9時間、フランスは8.5時間、イギリス8.4時間、アメリカ8.8時間で学校などで睡眠を学ぶ機会があるそうです。

以上です。



ニコニコ報告 Donation

榊 誠様 (加古川平成RC)

本日はお世話になります。
よろしくお願ひ致します。

櫻井 宣孝

本日は、地区ロータリー財団委員会 榊 誠様、ご来訪、誠に有難うございます。
卓話宜しくお願ひ致します。

そして、今日は「立冬」です。暦の上では、「冬の始まり」です。皆様には体に気を付けられ頑張っ
て冬を乗り越えましょう。

小西 文孝・原 久美

地区ロータリー財団委員会、ポリオプラス小委員会 榊 誠様をお迎えして卓話よろしくお願ひ申し上げます。

廣瀬 明正

阪神タイガース日本一おめでとう！
38年前は青年でしたが今は老人の仲間入り、ずいぶん長かったと思います。

村上 則宏・田中 浩行・吉川 弘
都倉 隆宏・京谷 慎平・内海 薫
佐野 栄作・大村 裕史・大橋 卓司
坂口 嘉久・井野 隆弘

ロータリー財団委員会、榊 誠様、本日の卓話宜しくお願ひします。

青柳 淳・森脇 祥文

結婚記念日の御祝ありがとうございました。

櫻井 宣孝・藤井 宏行・松下 和雄

誕生日お祝ひ有り難うございました。

志方 正昭・森本 匡裕

創業記念日の御祝ありがとうございました。



◆ プログラム予定 ◆

11月 22日 (水)	休会【定款第7条第1節 (d) による】
11月 29日 (水)	ガバナー補佐訪問 宮宅ガバナー補佐【青少年奉仕委員会担当】
12月 6日 (水)	国際奉仕委員会担当
12月 13日 (水)	年次総会

●●● 近隣クラブインフォメーションは、高砂青松ロータリークラブのホームページにてご確認ください。 ●●●

会長 櫻井 宣孝 幹事 三枝 丈次 クラブ会報・広報・記録委員長 森本 匡裕

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町 1104 電話 (079) 443-0500