



2011-12 年度 R I のテーマ「心の中を見つめよう 博愛を広げるために」
R I 会長 カルヤン・パネルジー (Reach Within to Embrace Humanity)
八戸南ロータリークラブ会報

例会日：毎週木曜日 12：30 例会場：八戸パークホテル

ガバナー 小山内 康晴 会長 三川 博 幹事 榊 清蔵 会報委員長 岡山 明美
ホームページ：http://www.hi-net.ne.jp/~hsrclub/ Email：hsrclub@hi-net.ne.jp
RI 第 2830 地区ホームページ：http://www.rotary-aomori.org



第 1778 回例会記録 クラブ運営委員会・会員組織委員会担当例会
2012 年 3 月 1 日 (木) 点鐘 12：30

レポート NO.1239

四つのテスト

1778 回例会要旨

- ・四つのテスト唱和 小原職業奉仕委員長
- ・会長要件 (睡眠について)
- ・3 月のお祝い
- ・幹事報告
- ・各委員会報告 (出席・親睦)
- ・クラブ管理運営委員会担当例会 三川会長
- ・その他
 - 蕪島トイレ実行委員会報告 熊谷委員長
 - 上期会計報告 伊藤会計
 - 雑誌委員会 三浦晃委員長
 - パークホテル木谷さん結婚おめでとう!

ピジター

築館智大様(八戸 R C)、柿崎隆雄様(八戸東 R C)

会長要件 三川会長

今までと違う話題で睡眠についてです。タベ良く眠れましたか？半々ですね。我々の年代になると段々眠れなくなります。また年寄りには眠りが浅いです。60 を過ぎるとゆっくり寝た感がありません。仕方ありませんが何かの工夫で良くしたいです。健康は快食、快眠、快便です。寝る子は育つといいです。寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。睡眠と年齢ですが子どもは長く、深いレム睡眠が多いです。老人は短くて浅く、レムが少ないです。大人と子どもでは睡眠の中味が違うのです。我々は眠りという短調な経過を取っているようですがグラフのように、夢を見るレム睡眠と夢を見ないノンレム睡眠があり、その 1 セットが 90 分。一晩で 4 ~ 5 回がベストです。朝の目覚めが良いのが 6 時間から 7 時間半です。レムとは rapid eye movement で夢を見ている間は目玉が動いています。猫や犬にもあり、夢を見ているはずですが。

睡眠に関連した問題ですが、不眠症は年と共にその傾向が出てきます。睡眠導入剤を飲めばよいです。昔



出席報告 木村出席委員長

正会員 43 名出席免除会員を除く会員 34 名中
本日の例会は免除会員 3 名を含む 33 名出席率 89%
前々回例会：例会変更で出席率 100%

の小説での睡眠薬に、心配する節もありますが、今の薬は 100 錠飲んででも死にません。昔は呼吸中枢が麻痺しましたが、今の薬は効き目が違います。睡眠に関する問題で、無呼吸症。肥満の方がどの奥が狭くなり詰る症状で重症の場合は亡くなります。金縛りとよく言いますが、これはレム睡眠の時に半覚状態になることで。誰にでも起こります。寝酒、これはいけません。2、3 時間で覚醒します。酒よりは薬の方が良いです。

快眠の為には物理的環境 (音、光、温度、湿度) を整える。心理的安定、身体的安定が必要です。体温を上げると眠りやすくなります。ストレッチや温かい飲み物、入浴が良いです。

お祝い

本人誕生祝：山村会員、小野澤会員、下田会員
奥様誕生祝：慶徳会員、佐々木会員、赤穂会員、小原会員、松田会員、米内会員
結婚記念日：慶徳会員、佐々木会員、三浦晃会員、小野澤会員、赤穂会員、久保田会員、山子会員



幹事報告 榊幹事

* 理事役員会決定

【4 月のプログラム】

5 日：広報・雑誌 I T 委員会担当
12 日：ロータリー情報退会防止委員会担当
19 日：創立記念例会で夜再調印式、蕪島トイレ完成報告会



26日：お花見例会、縄文館見学

* 例会変更

八戸中央RC：3月12日例会場所変更

* 南浦項RCより会報が届いています。

* 青森中央学院大よりノーベル平和賞のムハマド・コヌス氏の講演案内が届いています。3/12

ニコニコ・ボックス

豊川親睦副委員長

石橋(忠)会員：奥様誕生祝の皆様おめでとうございます。

鈴木会員：早退失礼します

本人誕生祝：山村会員、下田会員

奥様誕生祝：小原会員、米内会員、

赤穂会員

結婚記念日：赤穂会員、久保田会員、三浦晃会員（42回目の記念日です。ありがとうございます）

クラブ管理運営委員会担当例会

三川会長：

小野沢委員長に代わりました。クラブ管理委員会について手短にお話します。前々年度、私は委員長でしたが、何をやるのか最近までイメージできなかった。会長になってわかったことをまとめてみました。（資料参考）

2003年のRI理事会においてCLPで、明確な位置づけがなされました。CLPとは効果的なクラブ管理が出来る枠組みを作りましょうと言う事で、大きなことの1つは常任委員会を5つと簡素化したことです。それはクラブ管理運営、会員増強、広報、奉仕プロジェクト、ロータリー財団の5つの委員会が最小限あれば良いと言うことでした。資料2,3ページにクラブ会長要覧からのコピーをつけています。この5つの中に小委員会構成を作る。委員会と言うと同等の位置とと思っていましたが、小委員会は組織的に違う位置づけで区別をとることです。

クラブ管理運営委員会の役割、総論はクラブを活性化するための委員会と理解しました。各論は6項目あり、クラブが年度内目標を達成できるよう委員会目標を立てる 例会プログラム、特別プログラムを計画 会報を発行し、クラブのウェブサイト进行管理する 幹事が出席を記録するのを援助する 会員間の親睦を深める クラブを効果的に運営するための活動を行う。以上の責務を持って活動することが必要とのことであり、そうすることでクラブが活性化するという事です。

蕪島トイレ完成実行委員会 熊谷委員長

最初蕪島トイレ完成祝賀会と言うことでしたが、24日の実行委員会で祝賀会ではなく報告会ということに変更いたしました。皆様に全体のイメージを

持っていただきたいと思えます。当日は八戸南ロータリークラブ創立記念例会がメインであり、その中のイベントとして再調印式があり、完成報告会を行います。当日の進行状況を並べます。



18:00 開始です。SAAは石橋忠三郎会員
点鐘、国歌斉唱（韓国国歌、日本国歌）
ロータリーソング
三川会長挨拶
南浦項RC会長挨拶
幹事報告 榊幹事
再調印式（ステージ上）次年度の両RC会長
立会人は黒田PGと李PG

点鐘

次が報告会となります。二部の感じでDVDを流し、今までの活動をダイジェストで流し見ていただきます。（久保田会員製作です）黒田PGが今までの経過説明をし、その後市長挨拶

小山内ガバナー挨拶

感謝状贈呈 工事関係者に感謝状を

乾杯、北清治RI理事ノミニー（東日本震災復興基金日本委員会委員長代理）

会食、1時間くらいだと思います。

アトラクションは日舞、BGMとして弦楽四重奏

8:30頃 中締め 私、熊谷です。

最後にロータリアン以外もいますので意味を説明し、全員で『手に手つないで』

以上が流れの予定です。

上半期決算報告 伊藤会計

先週の予定でしたが時間がなく本日報告いたします。資料をレターボックスに入れておきました。決算のみ読みます。（略）

雑誌委員会報告

三浦晃委員長

ロータリーの友3月号38ページ、40ページを紹介します。



木谷さんの結婚に
クラブよりお祝い