



## THE ROTARY CLUB OF AMAGASAKI WEST

2023-24 年度 RI 会長  
 ゴードン R. マッキナリー氏  
 世界に希望を生み出そう

### 会長方針

「楽しもう そして 増やそう」



世界に希望を生み出そう

RI 第 2680 地区 尼崎西ロータリークラブ  
 例会日：火曜日 12:30～13:30  
 例会場：都ホテル尼崎 2F 「あやめの間」  
 事務局：〒660-0881 尼崎市昭和通 2-7-1 ニューアルカイクビル 9F  
 TEL06-6487-0090 FAX06-6487-0091  
 会長：前田 裕幸 幹事：玉山 善博 週報担当：福本 誠悟  
[http:// amagasakiwestrc.ec-net.jp/](http://amagasakiwestrc.ec-net.jp/)  
 E-mail: amawest@crocus.ocn.ne.jp

— 四つのテスト —  
 言行はこれに照らしてから

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

### 本日のプログラム

4 月 9 日

高野 会員

### 次回のプログラム

4 月 16 日

四宮 会員

### — 2024 年 4 月 2 日 (火) 第一例会報告 —

1. ソング 君が代、我らの生業
2. ビジター なし
3. 出席率報告 会員数 45(免 6)名 出席者 32 名 出席率 78.05% 補正率 67.5%  
 本日の欠席者：池元、中井、山崎、岸、辻、松島、清水、鳥家、吉村、各会員

#### 4. 会長の時間

先週は風邪で欠席してしまい失礼いたしました。

三月の半ばに娘が大学を卒業しました。卒業式で袴を着たのでお父さんにも見てほしいと、卒業式後に会社に会いに来ました。そこで、卒論は何を書いたのか聞きましたところ、「睡眠の質の向上について」で、観光に関する学部だったため「ヘルスツーリズム」というようなテーマで書いたようです。そこで私も良い睡眠とは何かということを改めて調べてみました。

睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」とに分けられます。「ノンレム睡眠」は深い眠りで脳を休めて、「レム睡眠」は浅い眠りで身体を休めると言われています。まず眠りにつくとノンレム睡眠から始まり、徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠へと移行するそうで、90 分～120 分周期で繰り返しており、一晩でこの移行のサイクルの回数が多いほうが良い眠りだと言われてきました。それが近年では寝付いたあとすぐにやってくる最初のノンレム睡眠の深さがポイントで、深いほど睡眠の質が良いとわかってきたそうです。睡眠の質をあげるためには、寝る前に携帯を見ない、いわゆるブルーライトを見ないようにするとか、TV を見ないとか、ぬるめのお湯でゆっくり入浴するとか、室内の照明器具の照度を徐々にさげていったり、温かい飲み物を飲んで身体の芯を温めるということもとても良いそうです。私はショートスリーパーですが、問題なく過ごせているのは 1 回目のノンレム睡眠が他の人より深いからかなと感じます。皆さんも良い睡眠のために何かやってみてください。

#### 5. 今月の誕生日／結婚記念日／のお祝い贈呈

会員誕生日：菊池、福田、各会員  
 奥様誕生日：武田洋子様、菊池琴美様  
 結婚記念日：智多、中尾、玉山、栗原、各会員



## 6. 幹事報告

○RI 第2680地区 ローターアクト指導者育成セミナーのご案内

日時：2024年5月11日

場所：芦屋市民センター 301号室

○尼崎東 RC50周年記念式典及び祝賀会

日時：2024年5月8日（水）15：30～

場所：記念式典 あましんアルカイクホールオクト

祝賀会 都ホテル尼崎3階 鳳凰の間

会費：15,000円



## 7. 委員会報告

○親睦ゴルフコンペ

開催日時：2024年5月21日（火）7：00集合

場所：ABCゴルフ倶楽部

会費：5,000円



## 8. SAA報告

### ニコニコBOX

- 結婚記念..... 中尾
- 結婚記念 有難うございました。..... 智多

### 親睦BOX

- 越山さん 先週はありがとうございました。..... 前田
- 藤縄さん卓話楽しみです。..... 玉山
- だんだん暑くなってきました。藤縄さん頑張って下さい。..... 石井
- さわやかな日です。長い間休みました。..... 荒巻
- 藤縄さん 卓話ががんばって！..... 浦上
- 中島貴美子様、石井様、甘えてばかりすみません。感謝..... 中尾
- 藤縄会員、卓話を楽しみにしています。..... 越山
- 桜が咲き始めました。..... 那須
- 皆様、入社式を終えられ新年度スタート..... 中島貴美子
- 家内の誕生日御祝い有難うございます。..... 武田
- 藤縄さん！！卓話、楽しみにしています。..... 杉本
- 先週の土曜日、阪神高速が事故で通行止めになり警察に誘導され初逆走を体験しました。..... 切石
- 栞原さん 先日は有難うございました！！..... 高野
- 中島貴美子さん 先日はお心遣い有難うございました。..... 高野
- 藤縄さん 卓話頑張って！！..... 住山利恵
- 藤縄さん 卓話楽しみです。..... 中島雄司
- 藤縄さん卓話ががんばって下さい。..... 吉岡
- 藤縄さん 卓話代入れさせていただきます！頑張って下さい！..... 住山健
- 智多さん 久しぶりにお顔拝見でき嬉しいです！..... 住山健
- 藤縄会員、卓話楽しみです。頑張って下さい。..... 別府
- 本日もよろしくお願い致します。..... 四宮
- 藤縄さん 卓話頑張って下さい。..... 岸
- 藤縄さん 卓話楽しみです。..... 菊池
- お誕生日のお祝いありがとうございます。..... 菊池
- 藤縄さん 卓話楽しみにしております。..... 福島
- 藤縄さん卓話頑張って下さい。..... 三田
- 栞原さんお世話になります。..... 田川
- 誕生日のお祝いありがとうございます。..... 福田
- いよいよ桜の季節です。今日は夜桜見物です！..... 智多
- SAAの皆さん、欠席ばかりでご迷惑をおかけし本当にすみません。..... 智多
- 藤縄さん 卓話頑張って下さい！..... 智多
- 貴美子様、石井さん、高野さん、中尾さん、先日は有難うございました。..... 栞原
- 修平ちゃん卓話頑張って！！..... 栞原
- 桜、開花..... 橋本
- 藤縄さん卓話楽しみです。..... 山下

ニコニコBOX 小計 194,000円 親睦BOX 小計 1,582,164円 合計 1,776,164円

## 9. スピーチ 藤縄会員