



# 愛知長久手ロータリークラブ

2012~2013

# WEEKLY



例会日=毎週火曜日 PM12:30 例会場=トヨタ博物館「小ホール」  
会長 安田茂樹 幹事 小谷恒夫 会報 吉田濱一  
Email : a.nagakuterc@aurora.ocn.ne.jp

事務局

TEL:0561-64-5446  
FAX:0561-64-5459



## 奉仕を通じて 平和を



### 本日 第 504 回 例会 2013 年 5 月 21 日 ( 火 曜 日 ) 第 496 号

<本日のプログラム> Today's Program

卓話 : クラブフォーラム

点鐘

<ロータリーソング> 「それでこそロータリー」

### 前 回 第 503 回 例会 2013 年 5 月 14 日 ( 火 曜 日 ) 記 録

<ロータリーソング> 「我らの生業」  
「四つのテスト」

総合司会 加藤 猛 会場設営委員長

#### <出席報告>

会員総数 22名 (免除会員1名)  
出席者 12名 出席率 57.14% 前々回補正出席率 95.24%



ハンバーグ  
サラダ  
ライス

#### <来訪者>

#### <会長挨拶> 愛知長久手ロータリークラブ 安田茂樹会長



皆さんこんにちは。最近では寝が浅いというか朝早く起きるようになってしまいました。2時ごろ寝ても、3時に寝ても朝6時過ぎには目が覚め起きるようになってしまいました。これは齢だと謂れのかなとは思いますが、『睡眠』についてこのような話がありますので紹介いたします。人に必要な睡眠量には個体差がありますが、一般的には7~8時間の場合が多いと言われてます。また、日本人の場合は7時間前後の睡眠が平均寿命を長くするとの研究もあるそうです。そして、この睡眠パターンはずっと眠り続けるのではなく、一度起きてはまた寝るという「二度寝(二峰性の分割型睡眠)」こそが科にも歴史的にも適しているという研究結果があるそうです。1990年代初頭、精神科医トマス・ベアは、被験者グループを毎日14時間、暗闇状態の部屋に入れるという実験を一か月間続けました。その結果、被験者らの睡眠パターンは4週間目で分割型睡眠に変化していきました。被験者らは4時間寝たところで目をさまし、起きた状態が1、2時間続いた後に再び4時間寝るといった特異な睡眠パターンになったそうです。2001年、バージニア工科大学の歴史学者ロジャー・エキリッチは、過去16年に渡る研究の正解をまとめ、人間は本来「二度寝」をしていたという歴史的証拠を大量に集めた著書「At Day's Close: Night In Times Past」を出版しました。これによると、昔の人は谷中に置きだしてトイレに行ったり、たばこを吸ったり、中には近所の人に会うために出かける人もいたそうで、寝ている途中で起きだして活動することは「ごく当たり前」におこなわれていたのだそうです。現在のように照明器具がなかった時代、人々は夕暮れ2時間後に就寝し、いったん起きて1、2時間過ごし、再び寝るといったパターンを繰り返していたと言います。この分割型睡眠の習慣は、街頭及び家庭用照明の発達により、17世紀後半頃から徐々になくなり始め、1920年代には社旗意識から完全に消滅してしまいました。人間の睡眠サイクルは60~100分を1サイクルとし、これを数回繰り返します。サイクルの終わりに一旦目が覚めることは、そう珍しいことではありません。8時間近くずっと寝ていることが困難な持続型不眠症などの睡眠障害の多くは、元来人間の体が二度寝に適していることに起因しているのではないかとエキリッチ氏は分析しています。夜中に目が覚めることに悩んでいる人や、夜の早い時間帯に眠くて仕方がない人は、単層性睡眠にこだわらず、4時間睡眠を2回とる分割睡眠に挑戦してみてもいいでしょうか？うちの奥様はだいたい4時間づつ、9時から寝て2時ごろ起きて、また寝て5時ごろ起きてというパターンで生活しています。私も最近では15分~30分ぐらい昼寝して調整しています。体が自動的に調整しているのだらうと思いますが、年だからではなく人間の本来の姿だと思い、皆さんも遠慮せずに二度寝をしていただければと思います。

<委員会報告>

◆ニコボックス委員会

- ・真夏日となりましたが、体調をこわさないようにしてください。本日もよろしくお祈りします。
- ・本日もよろしくお祈りします。
- ・暑くなりましたね。今日気温が32度に上がると言われています。季節の変わり目、身体を大切にしましょう。
- ・暑い日差しにまいった!! 本日もよろしくお祈りします。
- ・本日もよろしくお祈り致します。
- ・初夏の暑さです! 清々しい気持ちの中での例会、最高です! 本日もよろしくお祈りします。
- ・次年度クラブフォーラムよろしくお祈りします。
- ・次年度クラブフォーラムよろしくお祈り致します。
- ・本日も宜しくお祈りします。
- ・夏らしくなってまいりました。体調に気を付けましょう。本日のクラブフォーラムよろしくお祈りします。

安田 茂樹

伊藤 広治  
大島 昭夫

加藤 猛  
田中 信子  
丹羽 司一

日野 典子  
松原 正敏  
宮下智香子  
山田 文明

(敬称略)

<幹事報告> 小谷 恒夫幹事

- 1) 役員・理事会報告
  - ①4月会計報告……承認
  - ②IM実行委員会立ち上げについて
  - ③今年度地区補助金事業……5月28日(火)11:00~贈呈予定
- 2) 配布物…「ロータリーの友」5月号
- 3) 回覧 ……ガバナー月信5月号

<卓話> 2013~2014年度に向けてクラブフォーラム  
山田文明会長エレクト・次年度松原正敏幹事

★ハイライトよねやま 158号★ 2013年5月13日発行

:: 今月のトピックス ::

1. 寄付金速報 — 依然厳しい状況続く —
2. 博士号取得状況 — 卒業後も申請可能 —
3. 台湾学友会が台湾美化協会の清掃活動に協力
4. 第2740地区に米山学友会が誕生!
5. 新モンゴル高校を安倍首相夫人が訪問

3月30日、モンゴルの日本式高校「新モンゴル高校」を安倍晋三首相夫人、昭恵氏が訪問。同校を設立し、理事長を務める米山学友のジャンチブ・ガルバドラツハさん(1998-99/山形北RC/第3450地区フレールRC会員)をはじめ、同校生徒たちの熱い歓迎を受けました。「生徒たちとの交流を、昭恵夫人もとても楽しんでおられたようでした。交流会で頂いたごあいさつや、生徒からの質問に対するお答えは素晴らしかったです」と、語るジャンチブさん。昭恵氏との懇談では、ロータリー米山記念奨学事業についても説明し、日本のロータリアンの支援が学業を支え、母国モンゴルに国際標準の学校をつくるという夢の実現を後押ししてくれたことを、感謝とともに伝えたとのこ

その他の記事は、ぜひPDF版をご覧ください。→ <http://www.rotary-yoneyama.or.jp/summary/pdf/highlight158.pdf>



|                            |                    |  |                                |
|----------------------------|--------------------|--|--------------------------------|
| 5月28日(火)                   | 6月4日(火)            | 6月11日(火)                               | 6月18日(火)                       |
| クラブフォーラム<br>祝福<br>(トヨタ博物館) | クラブ協議会<br>(トヨタ博物館) | 卓話:(株)アロマ工房<br>代表取締役 平山陽子様<br>(トヨタ博物館) | 親睦夜間例会<br>19:00~<br>(名古屋栄東急イン) |