



水と衛生月間

1681回例会

3月7日

NO.1671

前回の例会報告 2月27日第1680回例会

ロータリーソング「それこそロータリー」

クラブソング「めぐる友愛 冬」

4つのテスト 唱和

■出席報告 (会員 48名内出席免除 6名)

会員数	出席者	出席率	2月13日修正出席率
48(46)	31(3)	73.91%	73.33%

WEB参加者 佐谷会員・種子田会員・富坂和弥会員  
長岡会長挨拶



皆さん、こんにちは。早いものでもう2月も明日で終わりです。私の年度も残り4か月となります。ここで改めて私の方針を読み直してみました。

VISION MISSION PASSION を持って「地域から、社会から必要とされるクラブになろう」このスローガンの元、各委員長、会員の皆様のご協力のお陰で、何とか順調に推移してきているのではと感じておりますが、まだまだ課題も多く、残り4か月間をしっかりと勤め上げねばと思います。

具体的に見ますと重点目標の

- ①会員増強は皆様のご協力もあり順調に推移しています。現在7名が入会し、3月理事会で2名の審査予定、4月理事会で1名の審査予定があるので予定通りにいけば達成できそうですが、気を抜かずにいきます。
- ②の魅力ある例会運営による出席率の向上は、まだまだ大きな課題であります。

③の RAC5 周年記念式典の開催は、6月8日(木)に予定しています。

④の40周年に向けての準備は着々と進んでいます。

⑤の石垣RCとの姉妹締結は無事終わりました。

⑥の各ロータリー賞へのエントリーは4月以降になります。

残り14回の例会を3クラブ合同例会や、IMIに代わる北分区Aグループ合同例会などもありますが、少しでも皆様に魅力を感じて頂ける様な例会にして、出席率の向上を図りたいと思います。

皆様のご協力を改めてよろしくお願い申し上げます。

幹事報告 RI 関係

・トルコ・シリア地震災害支援金のお願いが届いております。募金箱を回しますのご協力お願い致します。金額は任意ではありますが、可能であれば1,000円以上のご支援をお願いいたします。

・例年地区大会で発表の表彰品「Every Rotarian, Every Year」クラブと100%ロータリー財団寄付クラブのバナーが届いております。

・ガバナー月信が届いております。掲示板をご覧ください。

・ロータリー希望の風奨学金より「風のたより」が届いております。掲示板をご覧ください。

・メルボルン国際大会ゴルフコンペのお知らせが届いております。本行事による純益はポリオ根絶キャンペーンに寄付されます。詳しくは掲示板をご覧ください。



## 他クラブ関係

- ・他クラブの例会変更は掲示板をご覧ください。
- ・4月7日(金)5クラブ合同例会がホテル椿山荘東京で開催されます。

出欠をお取りしておりますのでお知らせください。

## 上野クラブ関係

- ・東京上野ロータリークラブ第37回奏楽堂コンサートのご案内をメールボックスにお入れいたしました。ご家族をお誘い下さい。多くの方のご参加をお願い致します。
- ・次週3月6日(月)は上野精養軒での例会はありません。翌日7日(火)の例会に振替となり点鐘時間が12時となります。

## 委員会報告 渡邊 SAA



SAAよりご報告させていただきます。例会のテーブルですが、新型コロナウイルスの状況も落ち着き、上野精養軒で例会を行っている他の3クラブが全て丸テーブルに戻しているため、上野ロータリークラブも3月7日以降はそうしようと思います。よろしくお願いいたします。

## 山下公共イメージ向上委員長



公共イメージ向上委員会より献血のお願いです。4月1日(土)の10時～11時半、13時～16時までJR上野駅広小路口で上野ローターアクトクラブと共催をして献血を行います。社会奉仕委員会、青少年奉仕委員会と合同で開催しますが、委員会のうち鈴川さんと私は薬を飲んでいるのでできません。元気にできるのは実佳ちゃんだけです。尿酸値や血圧を下げる薬、花粉症の薬は大丈夫ですが、風邪薬や痛み止めは当日

飲んでしまうと献血できないということです。会員の皆様はできない方が多いと思います(笑)ご家族や従業員で薬を飲んでいない方がいればぜひご協力をお願いします。今日の卓話の先生も飲んでいなさそうなので、もしご都合よろしければよろしく願いいたします。

## 向井災害対策支援委員長



災害対策支援委員会よりお願いがございます。トルコ・シリア地震災害支援金のお願いがガバナー事務局より届いております。募金箱を回しますので、ご協力をお願いします。金額は任意ではございますが、可能であれば一人1,000円以上のご支援をお願い致します。以上です。

## 誕生日おめでとうございます

- 2月 19日 瀬古会員
- 3月 3日 尾中会員

## 結婚記念日おめでとうございます

- 3月 8日 長岡会員      16日 今村会員
- 27日 齋藤会員

## 誕生日 30秒スピーチ 尾中会員 3月3日



こんにちは。今週末、3月3日をもって卒寿を迎えます。卒寿というのは、考えようによっては卒業ですからもしかしたら卒業したあと余命いくばくもないかわかりませんが、皆様のおかげでここまで生きてこれたことに感謝しております。そして、車椅子に乗ってでもこの例

会に参加させていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

ニコニコ

**長岡会員** 先週の金曜日から2泊3日で宮古島でゴルフと食事を楽しみ、パワーを充電してきました。今週もバリバリ頑張ります。

**捧 会員** 尾中さん、卒寿を迎えられ、益々健康に留意され、人生を謳歌され、我々後輩にロータリーライフの楽しみ方を伝授して下さい。目の治療も完治し、私も趣味を楽しみ残生を生きたと願っています。

**木村会員** 尾中さん3月3日卒寿(90才)おめでとうございます。

**金原会員** 大分昔の話で申し訳ありませんが、昨年12月7日に小金井カントリークラブでホールインワンを達成しました。3回目です。

**尾中会員** 来る3月3日で90才卒寿を迎える事が出来ました。ひとえに皆様のお陰と感謝しております。今後も歩ける間は例会に出席するつもりですのでよろしくお願い致します。

**園部会員** 本日の卓話講師にサトウ未来さんをお迎えています。どうぞ宜しくお願いします。

(本日の合計 30,000円)

(本日までの累計 1,779,200円)

●卓話「睡眠セミナー 組織と個人のパフォーマンスを上げる快眠とは？」

Lifree 株式会社 代表取締役 サトウ未来氏



組織と個人のパフォーマンスを上げる快眠とは？



なぜ今ビジネスパーソンに「睡眠」が必要なのか？

日本は睡眠不足がもたらす経済損失 15兆円と言われておりまた5人に1人は不眠症という調査が厚生省から出ています。

睡眠不足や不眠がもたらすデメリットは、仕事とプライベート両面においてリスクがある。

なぜ今ビジネスパーソンが睡眠が必要なのかまとめ

- ①病気や重大ミスのリスクを下げるため
- ②周りとの関係性の悪化を防ぐため
- ③心が折れないようにするため

自己紹介

NTTドコモ・サーバーエージェント、また行政など200社以上の企業や組織にて

6万5,000人を超えるビジネスパーソンの睡眠サポートを実施。

改善率90%以上の睡眠メソッドを提供し、受講者からも人気の講座となっている。



働き方改革で社員の睡眠はどう変わったのか？

働き方改革が進んで残業は減ったのですが

健康日本21（第二次）における休養に関する目標設定				
項目	ベースライン	目標	中間評価	最終評価 (R4年2月28日時点)
①睡眠に不足している人		残業60時間以内は9.3%→6.5%に改善		
②過労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	9.3% (H23年)	5.00% (R4年度)	7.7% (H28年)	6.5% (令和元年)

睡眠は悪化しているという・・・

健康日本21（第二次）における休養に関する目標設定				
項目	ベースライン	目標	中間評価	最終評価 (R4年2月28日時点)
①睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	18.4% (H21年)	15% (R4年度)	19.7% (年齢調整値) (H28年)	21.7% (年齢調整値) (H30年)

睡眠で休養が取れてない人は 18.4%→22.6%に悪化

コロナ以降、より一層働き方改革が進み、働く時間は減ったが睡眠で休養が取れていない人は増加し4.2%悪化しているという結果になった。

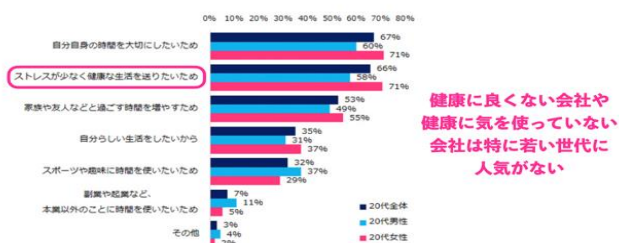
この結果からも従業員自身が学び、自分自身の心や身体を管理/ケアすることを学ばなければ会社が施策を行なってもメンタル不調者や体調不良を防ぐことが難しくなっている。

### 会社・従業員・社会の3方良しのサポートとは

これからは、会社を中心に健康施策を行うことで新入社員が入社したくなる会社づくりを行っていき、また労働人口の減少や高齢化が進む背景から、長く働ける環境づくりをすることも重要になってきます。

会社が生き残るために健康施策が必要な3つの理由

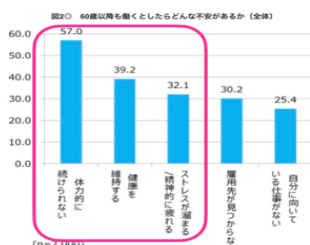
#### ①入社してもらえないから



健康に良くない会社や健康に気を使っていない会社は特に若い世代に人気がない

会社が生き残るために健康施策が必要な3つの理由

#### ③長く働けないから



60歳以上の人が仕事を続けられないのは「体力」や「健康」を維持できていないから

### 今日からできる睡眠改善3つのポイント

お金をたくさんかけなくても少しの工夫で睡眠改善をすることができます。

たくさんある中で基礎にあたる3つのポイントをお届けしていきますので

ぜひ今日から実践をしてみてください。

深い睡眠に入れる 3つのポイント  
まとめ

- ①光とうまく付き合う
- ②体と脳をオフモードに入れる
- ③寝る前の飲み物を工夫する

### 会長感想

ここから先は個別に Lifree さんにフィーを払って指導を受けていただければと思います。私の場合は90%以上はお酒を飲んでから寝ます。酔っている状態だとすぐ寝つきは良いのですが、2-3時間で起きてしまって、何度も寝たり起きたりするという本当に良くないパターンだと思います。たまにお酒を抜くとぐっすり眠れるので、お酒の酔いが醒めたときに目覚めるというのもあるらしいです。多分、このロータリーの仲間にはそういった方が多いと思います。今日のお話をヒントに睡眠が健康の第一のステップだということで、皆様も健康に留意して睡眠について勉強することができて非常に良かったです。本当にありがとうございました。先生に大きな拍手をお願いします。ありがとうございました。

本日の例会 3月7日(火)  
第5回クラブ協議会

次回の例会 3月15日(水)  
3RC 合同例会

会場 浅草ビューホテル 12:30~14:00

4階 飛翔の間

卓話講師 ライオン株式会社  
代表取締役会長 濱 逸夫氏

### <<今後のクラブ親睦行事予定>>

2023年3月27日(月)18:00~

観桜夜間例会「本郷&上野 RC&龍山 RC 夜間  
観桜例会・懇親会」 上野精養軒

### 東京上野ローターアクトクラブ3月第一例会

「あの印象派に愛された女性画家ベルト・モリゾ」  
本例会では、東京上野ローターアクト会員の園部のイニシエーションスピーチをおこないます。大学ではフランス美術史を専攻しており、卒業論文で扱った「印象派」及び「ベルト・モリゾ」についてのお話をします。

日時:2023年3月11日(土) 10:30-11:30

会場:下谷神社 社務所(台東区東上野3-29-8)

登録料:RC1000円/RAC・ビジター無料

登録締切:3月10日(金)

登録方法:東京上野RAC幹事 棚村