



高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



例会記録 2008. 3. 19 (水) 通算1426回

ソング 「奉仕の理想」「歓迎歌」

四つのテスト 新世代委員会 濱田会員

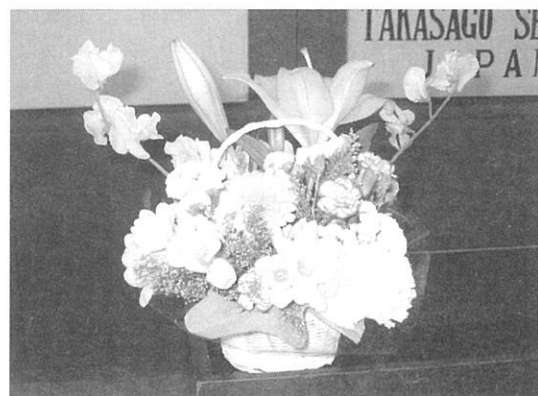
来訪ロータリー アン報告 埋田悦造様(高砂R.C.) 妹尾敏昭様(高砂R.C.)
脇谷政孝様(高砂R.C.)

出席報告 3月5日 会員数 54名 欠席者10名 出席率 78.26% <修正による>
(この内出席免除者8名)
3月19日 会員数 54名 欠席者13名 出席率 71.74%
(この内出席免除者8名)

花を飾ろう

イースター(春の収穫祭) アレンジです。

菊地敬子



今日は何の日?

【3月26日】

ふろの日(毎月)

- ・「新古今和歌集」完成(1205)
- ・ベートーベン, ウィーンで没。56歳(1827)
- ・幕臣・榎本武揚らを乗せた最新鋭の蒸気軍艦が横浜に到着(1869)
- ・三重苦のヘレン・ケラー, 発音訓練を始める(1890)
- ・与謝野鉄幹, 没。62歳(1935)
- ・フランス軍, 南ベトナム撤退(1956)
- ・室生犀星, 没。73歳(1962)
- ・巨大実験都市・多摩ニュータウン入居開始(1971)
- ・バングラデシュ(東パキスタン)がパキスタンから独立(1971)
- ・成田空港管理棟に過激派乱入(1978)
- ・ロンドンの病院で対外受精による初の五つ子(全て男児)誕生(1986)

誕生花: さくら草(白) (Primrose) 花言葉: 初恋

会長 増田 耕太郎 幹事 大橋 卓司 クラブ会報委員長 嶋谷 拓雄

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(代)

創立30周年記念 実行委員会



総務委員会



祝典委員会



記念事業委員会



記念誌委員会



プログラム予定

3月26日(水)	4月2日(水)	4月11日(金)	4月16日(水)
職場例会 PM12:30~ 於:アサヒ飲料(株) 明石工場 【職業奉仕委員会】	観桜例会 PM12:30~ 高砂市総合運動公園 テニスコート付近 【親睦委員会担当】	高砂R.C.との 合同献血例会 10:00~15:30 於:サンモール高砂 南駐車場 【社会奉仕委員会担当】	創立30周年 実行委員会

本誌は、職場や家庭に持ち帰って、皆さんで一緒に読んで下さい。

President 会長の時間

「春眠暁を覚えず」、これは春の夜は快適な眠りをむさぼられるので、ついつい夜の明けたのも知らずに眠り続けてしまうということですが、さて、皆様方は寝る時にどんな風に寝ているのでしょうか？

聖路加国際病院理事長で早くから予防医学の重要性とか「成人病」を「生活習慣病」と呼ぶことを提唱してきた、日野原重明（96歳）という有名な方がいらっしゃいますが、この方が実践しているのが「うつ伏せ寝」でありまして、研究会を作って「うつ伏せ寝」と健康の関係性を調べておられますが、それによりますと、そもそも脊椎動物で仰向けになって寝る動物はいません。人間だけが仰向けで寝ます。脊椎動物の内臓はお腹を下に向けたときに自然な形になるよう配置されている。人間が立って動く時、内臓は不自然な形になっている。だからせめて寝る時ぐらひはうつ伏せの方がいいというのです。

その長所・短所を言いますと、仰向けに寝ると舌の根元がのどにずり落ちて気道をふさぐ「舌根沈下」が原因で、イビキをかいたり睡眠時無呼吸症候群を引き起こしたり、立ったままの姿勢と同じく筋肉が緊張しているため、腰や肩が痛くなったりする。ところが「うつ伏せ寝」だと、下を向いたり、顔を横にしたりするので「舌根沈下」は起こらない。その日からイビキが出なくなったり、腰の痛みが無くなった人もあるということです。また、うつ伏せに寝ると、胸が圧迫されたようになるから自然に腹式呼吸になる。腹式呼吸はヨガ・禅・丹田式の呼吸法に似て、たくさんの酸素を取り込み、血液さらさらになるので脳梗塞や心筋梗塞の予防効果もあり、さらに、よくお年寄り寝つきが悪いと言われる方が多いが、日野原先生は2分で熟睡できるとおっしゃっています。

天井を見上げているとゴルフのあの場面ではドライバーじゃなくてアイアンを使ったほうがよかったとか、あれこれ考えてしまうが、うつ伏せ寝だと考えない。だから動物には不眠症がないというのですが、このあたりは分かりません。

どうやってうつ伏せに寝るのか、やり方は顔をどちらか楽な方向に向けて、腕も楽な位置において、片方の足を曲げて、もう片方は伸ばし、どちらかというも行儀よく寝るのではなく乱れて寝るぐらいの気持ち・・・足の間にやわらかめのだき枕のようなものを挟み、頭用の枕もうすく二つ折り・三つ折りにしたり高さが調節出来るようなものがよろしいかと思えます。

いろいろ考え込んでしまったり、あまり寝つきがよくないといわれる方は、是非お試しください。



委嘱状伝達式

世界社会奉仕委員会委員としてご奉仕ください。

国際ロータリー第2680地区
ガバナー 三木 明
ガバナーエレクト 宮本 一



Donation ニコニコ報告

増田耕太郎

良い出来事がありました。嬉しいのでちょっと“ニコニコ”

鹿間 虹美

今日は雨風で大変ですが、これから春になります。鶯も盛んに鳴くことでしょう。

松尾 毅

鹿間副会長、うれしくもありなんとかです。よろしくー。

吉田 一富・竹原 俊三・濱田 喜重

3月12日に高砂ロータリークラブがスポンサーとなった合同例会に欠席し失礼しました。盛会であったことお慶び申し上げます。

澤田 孝彦・鹿間 行雄・柿木 國夫
嶋谷 拓雄・菱田 克己・大橋 卓司

花を飾りましょう。

栗原 康高・矢野 聡・伊藤 勝之
佐野 栄作

早退します。

Secretary 幹事報告

第32回 通算1351回

1. 国際ロータリー日本事務局より
ロータリー世界平和フェローシップ申請者募集の案内
申請書提出締切 2008年7月1日
2. 回覧その他
 - ① 米山梅吉記念館より
館報11号
春季例祭の案内
日時：2008年4月29日（火）14：00～
場所：米山梅吉記念館ホール
 - ② 高砂市吹奏楽団より、スプリングコンサート案内
日時：2008年5月11日（日）14：00～
場所：加古川ウェルネスパーク
「アラベスクホール」
入場料：無料
 - ③ ゆりの木国際市民センターより
「LD・ADHD・高機能自閉症の基礎と実践講座」開催の案内
 - ④ ステップハウス広報誌 No.27
 - ⑤ 高砂市国際交流協会より
「国際交流通信4月号」

Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日時・場所
加古川中央ロータリークラブ	観桜家族例会の為	4/10(木)⇒4/6(日)12:00～ 於:日岡山公園内 OAA はりまハイツ
明石北ロータリークラブ	休会[定款第5条第1節(c)]	4/15(火)
〃	祝日の為	4/29(火)
明石ロータリークラブ	親睦花見例会の為	4/2(水)⇒4/4(金)18:30～ 於:柿本神社パオホール
〃	休会(定款による休会)	4/30(水)
高砂ロータリークラブ	高砂青松R.C.との合同献血例会	4/11(金) 於:サンモール高砂 南駐車場
〃	休会[定款第5条第1節(c)]	5/2(金)
加古川平成ロータリークラブ	観桜例会の為	4/9(水)⇒4/10(木) 於:ウェディングパレス鹿島殿
〃	休会[定款第5条第1節(c)]	4/30(水)
姫路ロータリークラブ	お花見例会の為	4/8(火)18:30～ 於:和ダイニング三日月潮
〃	職場例会の為	4/15(火) 於:グローリー(株)
〃	祝日の為	4/29(火)
〃	休会(振替休日の為)	5/6(火)
姫路南ロータリークラブ		4/7(月)17:30～ 於:姫路神社
明石南ロータリークラブ	観桜家族例会の為	4/4(金) 於:ウェスティンホテル淡路 ※メイクアップは明康殿玄関にて