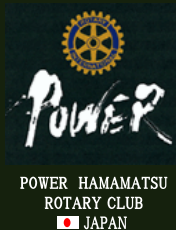


国際ロータリー第2620地区
静岡第5グループ



週報 パワー浜松ロータリークラブ

新しい流れを、知恵を集めて

RI 会長 シェカール・メータ/第 2620 地区ガバナー 小林聡一郎 /会長 高貝 亮 /幹事 山下俊彦
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークラクトシティホテル浜松内 Tel:053-452-0800
Email:info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp
創立：2002 年 10 月 22 日 認証伝達式：2003 年 4 月 29 日 スポンサークラブ：浜松中 R C



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために



第874回例会11月30日(火)AM7:30~8:30

- 会場：オークラクトシティホテル浜松 3 階 チェルシーの間
- 司会：鷺津有一 青山素久
- 点鐘：高貝 亮 ■週報：青山素久
- ロータリーソング：「奉仕の理想」(※音楽のみ)
- ゲスト：「ドリムスケア」代表、元浜松北 RC メンバー 岡本八大様
米山記念奨学生 陳俊達さん

出席報告/スマイル報告

会員数 74 名 (内出席免除会員 4 名)
出席数 60 名 出席率 85.51%

スマイル提出者氏名掲載

高貝亮さん・山下俊彦さん、安間孝明さん、
大北誠二さん、社会奉仕部会、財団「か
み部会、青空例会参加者一同

会長挨拶

先日は防潮堤の草刈りがありました。参加いただいた皆さん、ありがとうございました。また、社会奉仕部会の伊藤さん、熊谷さん、奉仕プロジェクト委員長小川さん、担当副会長藤田さんをはじめご準備いただいたみなさん、ありがとうございました。

正木先生にご指導いただいて松を植えたことを昨日のこのように思い出します。あんなに小さかった松が、背丈を大きく超える高さになっていて驚きました。草も元気に生い茂っていて大変でしたが、大勢のみなさんにご協力いただいたお蔭で比較的短時間で終わられ、きれいな松林になっていました。継続的にかかわっていただける事業はよいですね。

さて 11 月もう終わりですが、かつて 11 月は、私にとって学園祭のシーズンでした。11 月祭事務局という、学園祭の実行委員会のサークルに所属していました。普段はのんびりしたサークルですが、学園祭の準備の時期には熱心に働きます。学園祭が終わると燃え尽きた灰のようになります。

一年生のときは学園祭に出店される模擬店の管理を担当しておりまして、近隣の小中学校、大学などからテントを借りて運ぶのが大きな仕事でした。テントは骨組みの部材が結構重たかったのをよく覚えています。二年生のときにはステージの音楽イベントなどを担当しました。

学園祭を通じて、私は大きなイベントを、力を合わせて作り上げることを学びました。これは今でも私の大切な財産です。

11 月の学園祭シーズンは、残念ながら昨年、今年とコロナで開催できなかつたり オンライン開催になったりしたところがあります。この近くでは、静岡文化芸術大学の碧風祭も毎年 11 月の初めに行われますが、今年もオンライン開催になっております。特設サイトは今晚 2 4 時までの開催のようですので、時間があつたらのでいてみてあげてください。



幹事報告

- ① 本日より朝食のメニューに洋食のローテーションを月 1 回いれさせていただくようにいたしました。皆様、より一層のお食事をお楽しみください。
- ② 国際ロータリー第 2620 地区地区事務所 事務局より届きました オンラインによる RLI パート III のご案内です。ロータリーリーダーシップ研究会 (RLI) は、世界各地の地区に組織された会員地区の他地区合同、草の根レベルの指導力育成プログラムです。ロータリーをよりよく知るためのプログラムなので、ご自身のロータリー活動をさらに昇華させようという意欲ある方にはぜひお勧めとなっております。
なお、パート II、パート I プログラムを受講されていらっしゃる、初めての方でもパート III からスタートいただけます。興味ある方はぜひご参加ください。
- ③ 次に本年度の事業として進めさせていただいております 20 周年記念事業について進捗と事業内容について高貝会長よりご報告をさせていただきます。(次ページに続く)

(前ページより)

「20周年公演事業について」会長 高貝亮

20周年事業については、昨年3回にわたり長谷川委員長が中心になって準備委員会が開催されました。

その際、様々な意見が出されましたが、2020年11月26日の第3準備委員会では、記念公演として、音楽イベントの開催の方向性で検討していく方向性となりました。音楽イベントの方向性を確認いただいたところで、前年の理事会に諮って中ホールを仮押さえする予算の承認をいただいております。

その後、実行委員会で具体的な検討を進めてまいりました。3月15日、後藤さんの会社で第1回委員会を開催し、実行委員会を中心に議論と準備を重ねてまいりました。

当初、私からは国際交流を交えてイタリアのピアニストを呼び、地元の中高生などと交流してもらうことを提案しました。残念ながらコロナの拡大が止まらず、海外からアーティストを呼ぶことのリスクを懸念する意見も多くあったため、断念しました。

次の案として浜松が国内生産日本一である楽器のピアノに焦点をあて、ストリートピアノの寄贈とピアニストによる公演の案が出されました。人気ユーチューバーのハラミちゃんとか、清塚信也さんといった候補があり、後藤さんを通じて足立楽器店さんから打診をいただいたりしていたのですが、これも残念ながらスケジュールがフィックスできませんでした。

次に候補となったのは、ドラムの川口千里さん、サクスの米澤美玖さん、同じくサクスの中園亜美さんを中心とするジャズユニットでした。それぞれ素晴らしいアーティストで聞くだけで元気にしてくれるプレイヤーですが、ゲストボーカルに著名な方に入ってもらうより盛り上がりのあるイベントにできないか、という案が出されました。山下幹事が中心になってプロデューサーの方と綿密に準備を進めていただき、森口博子さんを迎えてのコンサートが実現することになりました。先日11月19日にはプロデューサーの小川さんと米澤美玖さんと直接お目にかかって打合せをさせていただきました。

これまでパワーの周年事業では、5周年で認知症サポーター1000人養成、10周年ではねむの木学園の演劇、15周年では松による街作りとそれぞれ意義ある事業を展開されております。

実行委員会の皆さんは、20周年に相応しい事業とするためどのような工夫ができるかということを実際に考えながら準備に携わっていただいております。有名な人を呼んで終わりにはしません。この枠組みの中でパワーらしさを出していきたいと考えています。まだまだ現在進行形ですので、皆様からご意見をいただきながら、少しでもよいものをつくって行ければと考えています。引き続き皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

委員会報告

■ゴルフ同好会 河村公隆幹事

11月23日(火祝)に浜名湖カントリークラブで青空例会が開催されました。優勝は鈴木直幸さん。ベストグロス松本由紀彦さん。初参加の**大北誠二さんが潮見3番ホールでホールインワンを達成**しセンセーショナルなデビューを飾りました。

■親睦部会 諸星圭吾部会長

12月11日(土)はクリスマス家族例会です。出欠確認は本日締め切りとなります。多くの皆様にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。



議事

『今日の眠りは明日の元気』 ドリームスクエア代表 岡本八大様

【担当：財団プログラム部会担当】

本日はお招きありがとうございます。今日は皆様に元気になって頂けるお話をしたいと思います。

睡眠は頭とカラダを休ませる眠りと、脳をバージョンアップさせる眠りと2つあります。きちんと眠る事が出来れば、私たちは毎日新しい脳を手に入れることが出来ます。頭も良くなりますし、運動能力も向上出来るのです。



必要な睡眠時間は年齢によって変わります。子供は心身を成長させるために8～10時間の睡眠が必要です。就労世代は7時間程度、高齢者になると5時間程度になります。就労世代は睡眠不足の人が多く、高齢者は布団の中にいる時間が長すぎる人が多いです。

認知症予防にも睡眠は有効です。脳の老廃物は睡眠中に除去されます。適切な睡眠を摂っていないと老廃物が溜まり、10～20年後に認知症になってしまう恐れがあります。

睡眠環境は、寝室、寝具、生体リズムという3つの要素から成り立っています。寝室は暗くて静かで適度な温度にしましょう。寝具はカラダの体圧分散に合い、布団の中の気温が体温より少し低いくらいになるものを選びます。生体リズムは太陽が出ている時間に活動し、夜になったら休むようにすると整います。

睡眠改善は、昼間は光を浴びて夜は避ける、昼間は光を浴びる、ストレスを抱え込まないことで実現出来ます。ストレスに関しては、問題が起きてそれをチャンスと捉えるプラス受信が出来る様なれば素晴らしいです。