

和而拓（和して拓く）

週報第27号令和4年3月17日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

令和4年3月17日

会長報告

皆様、こんにちは。まず新型コロナウイルス関連ですが、先日3回目のワクチン接種を受けました。副反応は腕の痛みと微熱が出た程度で2回目のワクチン接種と同様の症状でした。初回(1.2回目)接種時と比較して、副反応発現割合が高い傾向に見られると厚生労働省の発表もありました。なかなか進んでいない3回目のワクチン接種ですが3月13日時点で総人口の30.06%、3,806万7,071人となっています。都道府県別に見てみると35%を超える県がある一方、神奈川県は27.1%とワースト3に入っています。

続きまして第6波の終息に関して、アメリカでは2021年11月下旬に初めてオミクロン株の感染が見つかり12月中旬から感染者数が急増、今年1月上旬には1日の新規感染者数が100万人を超える日も出ていました。しかし、1月中旬にピークを迎えた後は急速に減り続け、2月中旬に1日あたり16万人まで落ち着きました。感染者数は依然多いものの、終息するまでの期間はデルタ株流行時に比べ短かったようです。世界で初めてオミクロン株を報告した南アフリカやイギリスも2021年11月の感染確認から1か月前後でピークを迎え、その後1か月間で急減しました。

一方、日本では第6波のピークだった2月1日は1日あたり10万人を超えたが、1か月を経っても3割減にとどまっています。昨年夏の第5波(デルタ株流行時)ではピークから1か月で感染者数が9割以上減ったが今回は長引いています。オミクロン株は潜伏期間が短く、感染者が人にうつすまでの日数が約2日と速い特性があります。アメリカ同様に流行期間も縮まると考えられていましたが日本では感染が高止まりし、

「集団免疫」が獲得されていないためじわじわと感染が進んでいるとも言われています。我が国と他国でなぜ終息するまでにここまでの差があるのか。ピークを迎えて1か月で急減している国は「日本の10倍を超える大規模感染」が起きていました。

また、日本が集団免疫を獲得できない背景には前述のとおり、3回目ワクチン接種の遅れも考えられます。初回のワクチン接種は「1日100万回」の政府方針のもと、2021年7月には1日150万回を超える日が続いていましたがオミクロン株の流行が始まっていた今年1月は1日10万回を下回っていました。

当初は若者が中心だったオミクロン株の流行は3回目ワクチン接種が打てていない高齢者に広がり、重症者や死者の増加を招くとともに感染をさらに加速させたと考えられます。3月下旬のピークアウトを願っておりますが東京ではオミクロン株の派生型「BA・2」が3月中旬に主流となり、4月には感染者の7割が「BA・2」の感染になると京都大研究チームの発表もありました。この研究結果が現実にならないことを願っております。また、休会・再開の判断につきましては引き続き会長・幹事・副会長にて判断して参ります。ご理解の程よろしくお願い致します。新型コロナウイルスへの感染が身近になってきております。皆様ご自愛ください。一日も早い例会再開に向けて、会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。

幹事報告

(1) 第 2590 地区 2022-23 年度 地区研修・協議会について

3 月 27 日に開催を予定しておりました 2022-23 年度のための地区研修・協議会につきましては、聖光学院での対面開催を中止し、各 RC 宛に冊子を配布して次年度クラブリーダーへの研修・情報提供を行うことに決定致しました。本年度の冊子配布による地区研修・協議会の要領は、下記の通りです。

【 2022-23 年度地区研修・協議会について 】

実施形式：冊子配布による研修・情報提供

クラブ負担金：無料

冊子配布時期：2022 年 4 月中に発送予定

配布部数：各クラブにつき 10 冊

配布対象：貴クラブの次年度下記 6 部門担当者

①会長・幹事②クラブ管理運営（クラブ奉仕・会員増強・研修・公共イメージ）③奉仕活動（職業奉仕・社会奉仕・国際奉仕）④青少年奉仕⑤ロータリー財団⑥米山記念奨学

予算決議について：例年会長部門にて行います
予算決議は、今回も郵便投票と致します。PETS 時に資料提供し、投票については後日改めてご連絡します。

(2) ウクライナに対する人道的救援活動支援について

ウクライナ情勢が深刻化しております。民間人にも多くの犠牲者が出ており、既に 200 万人以上のウクライナ国民が国外に避難し、緊急支援が必要な状況に欧州はじめ世界のロータリークラブが救援活動、避難者を支援するための現地活動に乗り出しております。

ロータリー財団は現在、ウクライナ国内並びに周辺国のロータリー地区が実施している救援活動を支えるための正式な窓口として災害救援基金を指定し、協力を呼びかけています。この基金は、上記の地区より申請された水、食料、シ

ェルター、医療品、衣服といった救援物資を含め、難民や被災者への支援プロジェクトに活用されます。当地区と致しましては、期首に各クラブよりご協力を頂きました他地区被災地への義援金の残金と、本年度の地区財団活動資金 (DDF) の一部を拠出することを決定致しました。つきましては、ウクライナ地域への支援をお考えのクラブは、下記により地区に送金いただければ、一本化して送金を行います。地区から基金への送金は 3 月 25 日と 4 月 25 日の 2 回に分けて行う予定です。是非、この基金へのご検討をお願い申し上げます。

当クラブでは例会場にて 3/31、4/7、4/14 に募金を集め、地区へ送金する予定ですので皆様ご協力お願いいたします。

よもやま話

最近勉強になった書籍紹介

会長 長澤尚明

皆さん、こんにちは。2 回にわたってご紹介しています「スタンフォード式最高の睡眠」。前回は質の高い睡眠をとるための「黄金の 90 分」の大切さ、そして睡眠圧の解放について触れました。最後の今回は、④体温のスイッチ、⑤脳のスイッチ、⑥「朝はしっかりと光を浴びる」⑦「朝は体温を上げる」についてお話していきます。

④ 体温のスイッチ

まずは体温のスイッチについて。人には手足の表面温度である「皮膚温度」と体内の温度である「深部体温」の二つの温度が存在します。深部体温が下がると人は寝付きやすくなります。過去に雪山で遭難していて「寝るな！寝たら死ぬぞ！」といったシーンを映画で見たことはありませんか？

なぜ遭難者が極寒の地で眠くなるのか。それは極度の寒さの中で肺に冷たい空気が入り深部体

温が下がった結果、眠気に襲われるのです。では日常生活でどのように深部体温を下げるか。著書でのおすすめは【就寝する 90 分前に入浴】をすることです。入浴をすると一時的に深部体温は上がります。40℃のお風呂に 15 分くらい浸かると大体 0.5℃くらい上昇します。

人には「ホメオスタシス」という機能があります。これは急激に状態が変化すると元に戻ろうとする機能です。(生体恒常性) 入浴して深部体温が上がると、このホメオスタシスが働いて体温が上がった分以上に深部体温を下げようとします。

0.5℃上がった深部体温が元の体温に下がるまでの所要時間は約 90 分。つまり寝る 90 分前に入浴を済ませておけばその後さらに深部体温が下がり、スムーズに入眠できるというわけです。また、体温のスイッチを入れるためには室温や湿度を自分にとって心地の良い状態に保つことも大切です。人は手足など末端から汗をかいて熱の放出をすることで深部体温を下げます。熱の放出がうまくできる状態でないと睡眠の質は下がります。室温が暑すぎると汗をかきすぎて過剰に熱が放出されてしまい、深部体温が必要以上に下がることで風邪をひいてしまいます。夏に風邪をひくメカニズムの一つです。

また、室温が低すぎると体の血行が悪くなり熱放出ができなくなってしまいます。当然、深部体温の調整もうまくいかなくなります。暑すぎても寒すぎても良くないということです。

⑤ 脳のスイッチ

次に脳のスイッチについて。まず大前提として、人は脳が働いていない状態の時に眠くなります。

休日に何も考えずゆっくり過ごしていると眠くなるのはそのためです。ただ何もしない状態を作ると言われてもなかなかできないものです。そこでスムーズに入眠するためになるべく「モノトナスな状況を作る」ということが有効です。

それは簡単に言うと「単調な状態」のことです。ストーリーに起伏のない小説を読んでいて眠くなってしまったことはありませんか？ 退屈で頭が働かなくなったためです。単調な状態に対して人は退屈を感じます。ずっと真っ直ぐな高速道路を走っていると眠くなってしまおうという話がありますがこれもモノトナスな状況です。単調な状態だと頭を使わないから何も考えなくなりスムーズに眠れるようになります。

わざと退屈になるようなものを選べば良いのです。例えば映画を見るのなら、興奮するような内容でなく、ただただと見ることができるのが良いです。

⑥ 朝はしっかりと光を浴びる

睡眠と覚醒は表裏一体です。良い睡眠は良い覚醒をつくり出します。その逆も然り。朝起きてからしっかりと覚醒のスイッチを入れることでその後の睡眠の質を上げることができます。覚醒のスイッチは「光」と「体温」です。「光」のスイッチは朝起きたらカーテンを開け必ず太陽の光を浴びるようにすることです。地球のリズムは 24 時間ですが実は人の体内リズムは【25 時間】と言われています。地球のリズムと人のリズムにズレがあるのです。光を浴びずに生活をする人は体内のリズムで生活するようになります。地球のリズムと徐々にズレてしまいます。そうならないために毎朝しっかりと光を浴びることで体内のリズムを地球のリズムに合わせることができます。人にとって光は非常に大事な要素です。体温、自律神経、脳やホルモンの働きなども、光を浴びないと調子が悪くなってしまいます。さらに光の刺激は脳の活性化に影響を与えるということもわかっています。つまり、光を浴びれば脳が活性化し、スッキリと覚醒できるということです。ちなみに天気曇りや雨の日でも体内リズムや覚醒に影響を与える程度の光成分は届くため毎日カーテンをあけると良いです。

⑦ 朝は体温を上げる

次に体温のスイッチです。先ほど眠る時は体温が下がるといいましたが、起きた時はしっかりと体温を上げてスイッチを入れることが大切です。人の体温リズムは覚醒時に上がり、睡眠時に下がります。このリズムを崩さないよう意識しましょう。朝に体温を上げるには朝食を軽めにとり、運動をすることがおすすめです。しかしあまり激しい運動はおすすめできません。体温が上がりすぎるとホメオスタシスにより深部体温が下がってしまいます。

以前紹介した「人生を変えるモーニングメソッド」や「結局、自律神経がすべて解決してくれる」に通ずる点がありますが改めて日常生活でのコンディション管理の重要性を確認できた本です。

まだまだ新型コロナウイルスの影響も大きく自由が制限されておりますが「自分を見つめ直すいい機会」とこの状況をポジティブに捉え、行動する後押しになってくれる書籍と思い紹介しました。

近隣RC例会予定

横浜東RC	1月21日～3月25日まで休会
神奈川RC	ハイブリット例会で開催中 3月21日休会
横浜日吉RC	1月26日～4月6日まで休会
横浜北RC	2月1日～3月15日まで休会
神奈川東RC	1月28日～3月18日まで休会

第10回理事役員会議事録

2021年～2022年度

- (1) 令和4年2月会計報告→承認
- (2) 4月～6月分会費免除の件→承認
例会再開見込みなので、4月からは免除しない。ただし、まん延防止等重点措置が再度延長になった場合は免除する。50周年積立金に関して、免除月の分は徴収しない。会費徴収に合わせて積立金の徴収も再開する。
- (3) 鶴見養護学校卒業・入学祝支出の件→承認
例年通り各1万円、合計2万円支出する。
- (4) 横山ピアニスト休会中の手当→承認
- (5) その他
 - ・入会候補者に向けてインビテーションカード作成の提案がありました。一步舎や鶴見養護学校で作成可能であれば依頼する。幹事にて進めて報告します。
 - ・4月に一步舎と合同で筍掘りを行う。日程等確定次第ご案内します。
 - ・次回理事役員会は4月14日例会終了後、次年度理事役員会と同時開催とする。

第1回理事役員会議事録

2022年～2023年度

- (1) 理事会、組織について→承認
 - ・定例理事役員会開催の件
原則、毎月第2例会終了後13:30より新横浜グレイスホテルで開催する。
第2例会が休会の場合は別途開催する。また、持ち回り理事役員会の場合もある。
開催通知は第1週の例会日とし、例会欠席の場合の会員にはFAXで連絡する。
 - ・仲亀親睦活動委員長、渡辺50周年実行委員長を理事とする
 - ・理事役員の出席者は、理事役員16名とする
 - ・組織表承認の件
 - ・職業分類の件
 - ・定款細則について

(2) 例会について→承認

- ・年間スケジュールについて
- ・例会食事、食事開始時間について
- ・正、副 SAA は例会司会を行う件
- ・年間例会数 46 回予定、休会について

※8/11、11/3、5/4 はクラブ定款 7 条第 1 節

(d) (1) 祝日にあたる場合の規定により休会とする。8/25、12/29、1/5 についてもクラブ定款 7 条第 1 節(d)1 年に 4 回まで例会を取りやめることができる規定により休会とする。

- ・第 5 例会を夜間例会とする

(2) 会長ターゲットについて→承認

『何事でも人々からしてほしいと望むことは人々にもその通りにせよ』

(4) 50 周年記念行事について→承認

- ・2023 年 4 月 8 日 R 財団学友を招聘しての音楽コンサート
- ・過去の国際奉仕事業への寄付
- ・祝賀会 2023 年 4 月 8 日 ベイコート横浜
- ・50 周年記念実行委員会

(5) 予算について→承認

※次回審議、例会回数を元に例会費を再計算。

- ・予算承認の件
- ・事務局時給 1,200 円→1,300 円にする
- ・本会計とニコニコ会計は厳密に区分し、予算執行は理事会の承認が必要である件
- ・会計伝票は会長または幹事の承認が必要である件
- ・会費は正会員年間 360,000 円、アンバサダー会員年間 72,000 円、
- ・ジュニア会員年間 146,000 円、
- ・ビジターフィーは新横浜グレイスホテル 4,000 円、カトリック鶴見教会 2,000 円とする件
- ・50 周年積立金
会費徴収時に正会員 5,000 円×4 回、ジュニア会員 2,500 円×4 回、アンバサダー会員 4,000 円×2 回に分けて徴収する件
- ・直前会長・幹事の記念バッジの件
前会長章¥28,090 前幹事章¥26,990
- ・前年度会計監査を前々年度会長宮田豊和会員に依頼する

(6) その他

- ・クラブ名変更を検討するか?→次回持ち越し