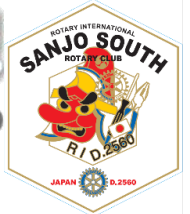




三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2024-25 クラブテーマ **親睦から始めよう**



2024. 12. 16

新会員卓話

No.2509 No.19

会長挨拶

三条南ロータリークラブ
会長

永桶 俊一



60歳を過ぎて感じるのは、以前は寝る時間は12時位で、起きるのは6時半くらいでした。最近は10時過ぎには寝て、起きるのは6時ころで寝る時間が6時間から7時間半くらいで長くなりました。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。

レム睡眠は、体は休んでいるが脳は活動し夢を見て、情報を整理する心のメンテナンス状態になります。ノンレム睡眠は深い睡眠で体と脳の休養状態になります。双方を90分サイクルで繰り返していると言われてい

ます。個人的にはノンレム睡眠ばかりのようで、夢を見ることもありません。従って、心のメンテナンスが足りないからか感情の整理ができず、我慢が足りない、記憶の整理ができずにすぐに忘れるのかなと感じています。

ノンレム睡眠の方が重要だと思っていましたが、意外とレム睡眠の心のメンテナンスが大事なのかもしれません。年齢とともにノンレム睡眠で疲労回復ばかりになるような気がしておりました。

大谷翔平選手は毎日12時間眠るということですが、あれだけ体を酷使しているため疲労回復も大事ですが、レム睡眠の記憶の整理・定着の中にスキルの記憶も含まれるということなので、手先を動かす等の運動に関しても、昼間に覚えた体の動かし方のスキルを定着させるためにも長い睡眠時間が必要なのかなと思います。

以前自分がスキーで滑っている夢を見ました。滑っている感覚は同じで、決してうまくはなっていません。むしろなんだかわからないけど、あっと思ってターンで失敗してこける夢を見ます。

スキー技術が上がっていけば、夢の中でも上手に滑れるんだらうと思います。

ゴルフでいいショットが打てた日は、飲みみにかずにたっぷり寝るといいショットのイメージが定着するかもしれません。大人は7~9時間眠ることを推奨されています。睡眠不足は注意力散漫になり、判断力・認知力まで低下します。

睡眠不足が続くと判断力・認知力が、自分自身に自覚がないまま、低下が進みます。

睡眠をしっかりとって集中力・判断力・認知力を低下させず、パフォーマンスが発揮できるようにしたいと思います。

◆幹事報告 田中康之幹事

◆本日の出席：38名中22名

◆先週までの通算出席率：88.01%

◆先週までのメイクアップ：12/10 ウィンターフェスティバルへ（井栗小学校）永桶俊一会長、荒澤威彦さん、木村謙さん、中村靖さん▷12/12 ロータリー財団地域セミナーへ（みなとみらい横浜）木村謙さん▷12/12 三条東RC 峰嶋由紀子さん、丸山智さん、長谷川直哉さん、江花正高さん、榎本剛彦さん、佐々木常行さん



12月12日、横浜市みなとみらいで開かれたR財団地域セミナーに木村さんは地区役員として参加されました。アーチックR1会長も来日ご来場されました



ニコニコボックス

12/16 10000円 本年度累計 347,000円

永桶会長 「いよいよ本格的な冬になってきました。体調にお気をつけください。本日は江花会員卓話 よろしくお祈いします」

田中幹事 「今年最後の通常例会です。江花さん今年最後の卓話よろしくお祈いします」

平松さん、木村さん 「江花さんの卓話を楽しみにしております」

関さん 「野崎さん、叙勲記念のどら焼をありがとうございます」

藤田さん 「寒くなりましたね」

坂井さん、野崎さん、荒澤さん 「BOXに協力します」

銅冶さん 「BOXにご協力ありがとうございました」



国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック (米国)

第2560地区ガバナー 南雲 博文 (長岡)

第4分区ガバナー補佐 杉山 幸英 (三条)

会長

幹事

SAA

永桶 俊一

田中 康之

塩入 栄助

事務局

〒955-8666 三条市町2-5-10

三条信用金庫本店内

TEL 0256-35-3477

FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL https://www.sanjo-minami.jp

新会員卓話

「第一生命と 社会貢献活動について」

江花 正高 会員



◆ 第一生命とロータリー





第四代第一生命社長・東京RC
ロータリー立ち上げの一人

矢野 一郎

複数のロータリー
ソングを寄せる

- | | |
|---|--|
| <p>手に手つないで
作詞・作曲 東京RC 矢野一郎</p> <p>一、手に手つないで つくる友の輪
輪に輪つないで つくる友垣
手に手 輪に輪
ひろがれ まわれ 一つ心に
おお ロータリアン おお ロータリアン</p> <p>二、手に手つないで つくる友の輪
輪に輪つないで つくる友垣
手に手 輪に輪
ひろがれ まわれ 世界と共に
おお ロータリアン おお ロータリアン</p> | <p>それでこそ ロータリー
作詞・作曲 東京RC 矢野一郎</p> <p>一、どこで会っても やあとやおうよ
見つけた時にゃ おいとほぼうよ
速い時には 手を振らおうよ
それでこそ ローローロータリー</p> <p>二、笑顔笑顔で 語り合おうよ
心で 結び合おうよ
みんな世の為 働き合おうよ
それでこそ ローローロータリー</p> <p>三、どこの国にも 友が居るよ
みんな一つの 輪になろうよ
同じ心で 親しみ合おうよ
それでこそ ローローロータリー</p> |
|---|--|

ロータリークラブと第一生命のつながり①



日本のロータリーソングの歴史

1935年(昭和10年) 京都における地区年次大会
日本語ロータリーソング入選作『**奉仕の理想**』『**我等の生業**』

1951年入選作『手に手つないで』 作詞作曲 矢野一郎
1953年『それでこそロータリー』 (第4代社長)

1952年(昭和27年)から、日本のロータリーが2つの地区に分かれるという時に共通のものを持つと約束しました。その一つが公募で選ばれた『**手に手つないで**』のロータリーソングです。
また、2年後にはもう少し砕けた曲を作ろうとの思いから、『**それでこそロータリー**』が誕生しました。

矢野一郎とロータリーソング



矢野一郎・・・子供の頃から音楽好き
『**どんぐりころころ**』の作曲者 梁田貞氏
に音楽理論を学ぶ
『**言葉の発音しにくい歌は歌ではない**』
と教わっており、矢野一郎は『**私の作曲
した歌は歌いやすいと思う**』と当時語って
いました

1960年7月1日『東京ロータリークラブ 第41代会長』就任

1961年 東京RC会長としてR.I.の年次大会を東京大会に招致し、2万4千人 100ヵ国近い記録的参加者を得、天皇・皇后両陛下ご臨席のもと本大会を成功に導く。この大会は3年後の東京オリンピック大会の貴重な予備実験となった。もちろん最後は『手に手つないで』大合唱。

ロータリークラブと第一生命のつながり②



米山梅吉記念館(静岡県駿東郡長泉町)



日本にロータリークラブを設立した米山梅吉氏にまつわる米山梅吉記念館には1本の月桂樹(二世)が植えられています。この月桂樹(二世)は、1935年にポール・ハリスが来日された記念として当時の帝国ホテル中庭に植樹されたものです。



公益財団法人 米山梅吉記念館2階展示室



第4代社長 矢野一郎

1956年第62回年次大会において『**手に手つないで**』を歌う会員たち
※1953年第61地区年次大会から円陣を作って『**手に手つないで**』を歌うようになった



米山梅吉記念館内の月桂樹(二世と三世)



その後、旧帝国ホテルが取り壊される際に植樹された月桂樹は第一生命(旧大井本社)に移植されました。そのうちの1株が現在の米山梅吉記念館内で育てられています。



◆ 月桂樹と矢野一郎



昭和10年2月9日—
ポール・ハリス氏が帝国ホテルの庭に1本の月桂樹を植樹。

昭和42年—
帝国ホテル改築に伴い庭木が撤去されることに。帝国ホテル社外重役でもあった第一生命社長・矢野一郎がこの弱っていた親木をもらい受けた。
第一生命大井本社などで挿し木にしたうちの8本が育った。このときの月桂樹2世が現在も米山梅吉記念館や第一生命に現存し、3世等が各RCにも受け継がれている。



▲帝国ホテルで月桂樹の植樹をするハリス氏

▼第一生命とRCの関係は現在も深く、東京南RC事務局が有楽町本社内に存在

