

週報

国際ロータリー第 2660 地区

令和 6 年 12 月 17 日

第 3031 例会

第 2625 号



豊中ロータリークラブ

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2024~25 年度

国際ロータリー会長

ステファニー・アーチック

(マクマーリー・ロータリークラブ)

Rotary



Toyonaka

2024.7~2025.6

会長 眞下 節

副会長 村司辰朗

幹事 米田 眞

雑誌・広報・会報委員長

小寺潤一

本日（12月17日）のプログラム

「発達障害について」

卓話担当：都井 正剛



次回（12月21日）のプログラム

「豊中 RC 年末家族会」



会長の時間

「高齢者と睡眠障害」

2024-25 年度 会長 眞下 節

高齢者の介護保健施設に勤務して日ごろより感じていることは、高齢者は睡眠障害に悩む頻度が非常に高いということです。そもそも、高齢者と若年成人とでは睡眠パターンが大きく異なります。若年者では深い睡眠のノンレム睡眠と浅い睡眠のレム睡眠が安定して交互に出現しますが、高齢者では浅くなったり深くなったりする睡眠を頻回に繰り返して、中途覚醒のために深い睡眠が続かず睡眠効率が著しく低下するのです。これは、脳に存在する体内時計の老化による脆弱化、身体機能の低下、生活状況の変化、睡眠の必要性低下などが関係していると言われていています。脳は非常に活動性の高い臓器ですが、溜まった多くの老廃物は深い睡眠のノンレム睡眠中に排泄除去されていることが最近明らかになってきました。脳の健康を保つためには深い睡眠はやはり重要なようです。しかし、高齢者では脳の健康に必要な老廃物を排泄するための深い睡眠が摂れなくなるのです。

少し古いデータですが、米国の 30~102 歳の国民 100 万人以上を対象とした調査では、6.5~7.4 時間の睡眠時間の人たちの死亡危険率が最も低いことが報告されています。一方、令和元年の厚生労働省の調査報告では、70 歳以上の日本人高齢者は 8 時間以上の睡眠を摂っている割合が多いとされています。適切な睡眠時間は年齢によって変わってくるのですが、Ohayon らの脳波を用いて測定した年代別の睡眠時間では、75 歳以上の人で実際に眠れる時間は 6 時間程度だそうです。眠れる時間が 6 時間程度なのに 8 時間もベッドに入っていると中途覚醒の頻度と時間が余計に増加することになり、眠れない時間が増えるだけで起床した時に睡眠による爽快感が得られなくなってしまうのです。朝起床時に爽快感を感じないことが、高齢者が睡眠障害を訴える大きな理由と考えられます。眠れなかった朝は、さっさとベッドから起きて次の夜の睡眠に期待するのがよさそうです。

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内
TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例会日時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事務局：9 時~15 時(土日祝を除く)

HP アドレス：<https://toyonaka-rc.jp>

メールアドレス：jtrc2660@sun-inet.or.jp

☆出席報告☆

	第3030回	第3027回
例会日	12月3日	10月29日
① 会員数 A	29	30
(内出席免除者)	6	6
② 出席義務者数	23	24
③ 出席義務者出席数	12	14
④ 出席免除者出席数	3	3
⑤ メイクアップ数		2
⑥ 出席義務者欠席数	11	10
出席率 %	57.69%	70.37%

出席率 (3030回) ③+④/②+④ 出席率 (3027回) ③+④+⑤/②+④

😊12月3日のニコニコ箱報告😊

- ・入会記念日祝いを頂いて 豊島会員
- ・誕生日祝いを頂いて 米田会員
- ・結婚記念日祝いを頂いて
村司、矢口、眞下、船橋各会員
- ・家内の誕生日祝いを頂いて 豊島、松尾各会員
- ・ホールインワンしました 松本会員
- ・藤田会員にお世話になりました 矢口会員
- ・矢口会員、藤田会員にお世話になりました
船橋会員

☞幹事報告☞

- ・国際ロータリー第2660地区より
「(再送)【ご案内】地区ロータリー財団 補助金管理セミナー」
が届きました。

☞掲示板☞

- ・ニコニコクイズ
日時：2024年12月17日(火) 本日例会時
場所：ホテルアイボリー1F 例会場
- ・年末家族会
日時：2024年12月21日(土)
17:30受付 18:00開始
場所：宝塚ホテル「琥珀II」
- ※お子様でピアノ連弾にご参加の方は17:30にはお越しいただきますようお願い致します。ピアノを弾いたことが無いお子様でも参加できる優しい連弾です。奮ってご参加ください。
- ※親睦委員の方は17:00に受付に集合をお願い致します。
- ・第7回定例理事会・第2回被選理事会
日時：2025年1月4日(土) 17:00~17:30
場所：千里阪急ホテル東館2F「アイヴィーホール前」
- ※新・旧理事役員のご出席をお願い致します。
- ・新年互礼会
日時：2025年1月4日(土) 17:30受付 18:00開始
場所：千里阪急ホテル東館2F「アイヴィーホール」
- ・次年度のためのR財団補助金管理セミナー
日時：2025年1月25日(土) 14:00~17:00
場所：YMCA国際文化センター2Fホール

1月の例会休会日
1月7日、14日、28日(火)です。

ジングルベル

作詞：宮沢章二

作曲：PIERPONT JAMES



走れそりよ 風のように 雪の中を 軽く早く 笑い声を 雪にまけば 明るい
ひかりの 花になるよ ジングルベル
ジングルベル 鈴が鳴る 鈴のリズム
に ひかりの輪が舞う ジングルベル
ジングルベル 鈴が鳴る 森に林に 響きながら

走れそりよ 丘の上は 雪も白く 風も
白く 歌う声は 飛んで行くよ 輝きは
じめた 星の空へ ジングルベル ジン
グルベル 鈴が鳴る 鈴のリズムに
ひかりの輪が舞う ジングルベル
ジングルベル 鈴が鳴る 森に林に
響きながら

唱歌担当：古澤伸之

「前期新会員自己紹介」

前期新会員:矢吹 嘉孝



皆様、こんにちは。この度、米田会員と岩本会員に紹介いただき、前任立石に代わって、豊中ロータリークラブに入会させていただきました矢吹と申します。現在、三井住友信託銀行の豊中支店長を務めております。昭和50年生まれの49歳です。自宅のある東京都に、妻と4人の子ども(上は高校生から下は小学生まで、男・男・男・女)を残して、単身赴任しております。本日は、私の自己紹介とともに、これからの活動への抱負をお話しさせていただきます。

1. 自己紹介と現在の役割

私は、1997年に三井信託銀行(現在の三井住友信託銀行)に入社し、以降、27年以上にわたり資産運用、不動産活用、相続支援、法人融資など、広い業務を経験してまいりました。「お客様一人ひとりの人生に寄り添う」ことを信念とし、単なる金融業務の枠を超えて、お客様の未来を形にする仕事に取り組んでおります。現在は、豊中支店長として、地域の皆様へのお役たちを力を注いでおります。特に、国内全体の高齢化が進む中で、資産承継や次世代支援に力を入れており、これからも地域社会と共に成長していく支店運営を目指しています。

2. ロータリークラブへの共感

日本のロータリークラブを設立した米山梅吉氏は、当社の前身である三井信託を設立した人物です。同氏が欧米視察で感銘を受けて持ち帰ったものが、ロータリークラブと信託会社です。両者には、もともと「商売を通じて社会に奉仕する」との共通の考えがありました。当社の行動規範には、「奉仕開拓」として米山氏の理念が残っています。私自身もこの精神に深く共感しています。

3. 豊中市への想い

実は、私は6年前まで、家族とともに豊中市の上新田に住んでおりました。当時から、地域の文化や人々の温かさに触れる多くの機会がありました。当時は、子どもたちがすっかりガンバ大阪ファン、阪神ファンになり、「巨人のGは着られへん！」と冗談を言いながら、関西弁を話して地域に溶け込んでいました。現在は単身赴任中で、家族は東京におりますが、再びこの豊中の地に戻り、支店長として活動ができることを心から嬉しく思っています。豊中は第2の故郷であり、この地域にさらに貢献できるよう取り組んでいきます。

4. ルーツと趣味

私は、もともと茨城県取手市で育ちました。取手市は、東京へのベッドタウンであり、自然豊かな環境が広がる街で、幼少期をのびのびと過ごしました。子どもの頃は、ボーイスカウトに入っており、その習慣で今でもキャンプが大好きです。目下の趣味はサウナ巡りです。サウナでは心身のリフレッシュだけでなく、仕事や家庭における課題を冷静に考える時間を大切にしています。趣味が高じて、「サウナ・スパ健康アドバイザー」という資格も保有しています。最近では、関西の素晴らしいサウナなどをどう巡るかに期待しながら調べているところです。

5. 三井住友信託銀行の役割

今年、三井住友信託銀行は創業100周年を迎えました。私たちは「託された未来をひらく」という存在意義のもと、信託の仕組みを活用した社会貢献を続けてきました。この仕組みは単なる金融サービスの提供だけでなく、お客さまの思いに寄り添って、次世代へ価値をつなぐ役割を果たしています。

豊中ロータリークラブへの入会を機に、地域社会への貢献に一段と取り組んでいきたいと考えています。豊中市の特色や歴史を学び、地元イベントへの参加や日本センチュリー交響楽団への協賛を通じて、地域の活性化に寄与していこうとしています。豊中支店では、ロビー展を開催しています。この展示では、設立時の歴史や豊中市の昔の写真を紹介し、多くの方に楽しんでいただいています。このような活動を通じて、地域の皆様に信託銀行の魅力をお伝えするとともに、地域の発展に貢献していきたいと考えています。

6. 今後の活動と抱負

最後に、私の座右の銘は、「人とのつながりが未来を創る」です。これまでの経験で多くの出会いが私を成長させてくれました。この素晴らしい豊中ロータリークラブの一員として、皆様と力を合わせ、活動に全力で取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

本日はご清聴いただき、誠にありがとうございました。