



HIGASHI OSAKA MIDORI R.C

CLUB WEEKLY

国際ロータリー第2660地区
東大阪みどりロータリークラブ

創 立 1998年9月24日
会 長 木 戸 章 由
幹 事 井 上 善 博
会報委員長 山 村 忠 弘

世界に希望を生み出そう

2024-5-30 (第1076回)

今週のプログラム

≪5月30日(木) 例会 KKR ホテル大阪 5F「瑞宝」≫

◎ 卓 話 「安岡 正篤先生について」

谷口 明君

♪本日の歌 「奉仕の理想」

次回の予定

≪6月06日(木) 例会 KKR ホテル大阪 5F「瑞宝」≫

◎ 卓 話 「国際大会の報告」

井上善博君

山村忠弘君

前回の出席率

≪5月09日(木) 例会≫

会員数17名(内出席免除者数7名)

本日の出席者数7名(内出席免除者数2名)

本日の出席率 58.3%

*4月04日(木) 例会

会員数17名(内出席免除者集7名)

例会出席者8名(内出席免除者数2名)

メイクアップ3名 例会修正出席率 91.7%

幹事報告

幹事 井上善博君

◎次週(6/6)の例会後、定例理事会を行います。

◎5/25~29日まで国際大会(シンガポール)へ、
表さんと山村さんと幹事で参加してまいりました。
次週卓話で報告をさせていただきます。

≪5月度定例理事会議事録≫

日 時 2024年5月9日(木) 例会後

場 所 KKR ホテル大阪 5階「瑞宝」

出席者 田村、阪田、山村、井上

◎5・6月行事予定

5月2日(木) 公休日

5月9日(木) 例会・理事会

5月12日(日) 東大阪市民ふれあい祭り

5月19日(日) 春の家族会

5月23日(木) 公休日

5月25日(土) 国際大会(～29日) シンガポール
(井上君・表君・山村君)

5月30日(木) 例会

6月6日(木) 例会・定例理事会

6月7日(金) 金輪会

(木戸会長・井上幹事・山村副幹事)

6月13日(木) 例会

6月20日(木) 会長幹事慰労会(未定)

6月22日(土) 東輪会新旧会長幹事歓送迎会

(木戸会長・井上幹事・山村副幹事)

6月29日(木) 公休日

例会場：KKRホテル大阪 Tel：06-6941-1122

例会日時：毎週木曜日 午後6時30分

事務所：〒631-0001 奈良市北登美ヶ丘3-11-30

Tel：0742-55-4869 Fax：0742-51-1067 E-mail midorirc1126@gmail.com



◎5・6月行事予定確認

- 5/12(日) 東大阪市民ふれあい祭り
5/16(木) 通常例会 5/19(日) 春の家族会
5/23(木) 休会 5/30(木) 通常例会
6/6(木) 例会・定例理事会 6/13(木) 通常例会
6/20(木) 例会・会長幹事慰労会 6/27(木) 公休日

◎議案

- ① 東大阪市民ふれあい祭りについて
参加者 井上幹事・北井会員
集合 5/12 9:40 大阪樟蔭横広場集合
パレードは10:00スタート予定 他の会員も可能なら参加ください。
- ② 春の家族会
参加者 11名予定
5/19 10:30 泉涌寺門前集合 東観荘にて昼食
12:00 予定
14:00 過ぎに解散予定 数名で事前下見予定。
- ③ 次年度について
5/16 例会にて井上エレクトより卓話の中で次年度方針を発表。委員会編成の確認。
- ④ 国際大会（シンガポール）について
参加者 井上幹事・表副会長・山村副幹事
大阪ナイト・本会議に出席
帰国後卓話で報告会（6/6）
- ⑤ その他
- ・出席について 相変わらず出席率低い。基本5人以下は例会とりやめる。
 - ・卓話について やむなく卓話者が都合つかず、順番が変わる場合は、本人が代打の会員に依頼をする。事務局や幹事を頼らない。
 - ・慰労会について 基本6/20の通常の時間に行う。会長・幹事が出席できる日に開催する。梅田周辺。事前にPRしてなるべく多い人数で行いたい。

会長の時間 (5/9)

幹事 井上善博君

こんばんは。今日は木戸会長が体調不良のため代行をさせていただきます。

GWは皆さん如何お過ごしでしたでしょうか？私は暦通りのお休みで、ゴルフには出掛けたりしてゆっくり過ごしました。どこの観光地も外国人の観光客も多くて近場で過ごされてた方も多かったんじゃないでしょうか

本日は例会後理事会を行います。

今月は国際大会がシンガポールで開催されます。表さんと山村さんと3名で参加しますが、現地集合となります。本会議と前夜祭の大阪ナイトに参加予定です。僕はシンガポール初めてなので楽しみにしています。3人で色々計画をしたいと思っています。

本日の卓話は村上さんの「睡眠負債」です。宜しくお願ひ致します。

週報を見て頂きますと、先日のフードドライブの収支報告を載せています。皆さんからの協賛金を使わせて頂き、少し赤字が出ましたがこれは田村さんが支払って頂けました。

また次年度もフードドライブとJAのお米の配布など引き続き継続事業にしていけたらと思います。

5/12は東大阪市民ふれあい祭りがあり、東大阪西RCさんが中心となって布施警察と共同で交通安全の横断幕をもってパレードを行います。参加は僕と北井さんと田村さんの予定です。

週報の裏面、能登半島の寄付金の一覧表が掲載されています。当クラブは皆さんから5千円づつ寄付を頂きましたので、6万円の記載となっています。

卓話抄録(4/25)

『泉涌寺と皇室』

山村忠弘君

東山三十六峯の一嶺、月輪山の麓に佇む泉涌寺、皇室の菩提所として、また諸宗兼学の道場として、壮麗な堂宇が薨を連ね、幽有脱俗の仙境、清浄無垢の



法城となっている。

斉衡2年(855)左大臣藤原緒嗣が僧・神修のための山荘を与えて寺となし仙遊寺と称するようになり、健保6年(1218)に、当寺が開山と仰ぐ月輪大師・俊苧が宇都宮仲久房からこの聖地の寄進を受け、宋の法式を取り入れた大伽藍の造営を志し、嘉禄2年(1226)に主要伽藍の完成をみた。その時、寺地の一角から清水が湧き出たことにより泉涌寺と改めた。この泉は今も枯れることなく湧き続けている。

大師は肥後国(熊本県)に生まれ、若くして仏門に入り、真俊大徳に師事して修学、大志をもって求法のため中国の宋に渡り、滞在12年、顕密両乗の蘊奥(うんおう)を究めて帰国した。帰国後は泉涌寺において戒律の復興を計り、当寺を律を基本に、天台・真言・禅・浄土の四宗兼学の道場とし、北京律の祖と仰がれた。

したがって、当時朝野の尊信篤く、後鳥羽、順徳上皇、後高倉院をはじめ、北条政子、泰時も月輪大師について受戒するなど、公家・武家両面から深く帰依された。

大師入滅後も皇室の当時に対する御帰依は篤く、仁時3年(1242)正月、四条天皇崩御の際は、当山で御葬儀が営まれ、山陵が当寺に造営された。その後、南北朝～安土桃山時代の諸天皇の、続いて江戸時代に後陽成天皇から孝明天皇に至る歴代天皇・皇后の御葬儀は当山で執り行われ、山陵境内に設けられて「月輪陵(つきのわのみさぎ)」と名付けられた。こうして当山は皇室の御香華院として、長く篤い信仰を集めることとなる。仙遊寺が「御寺(みでら)」と呼ばれる所以である。

総門内の参道両側をはじめ山内一円には塔頭寺院が建ち並び、奥まった境内には大門、仏殿、朱利殿を配した中心伽藍と天智天皇、光仁天皇そして桓武天皇以降の天皇、皇族方の御尊檜牌をお祀りする霊明殿と御座所・庫裏などの建物が薈を連なっている。全山木々に包まれて静かに佇む堂宇・玉砂利の境内は、春は新緑・秋は紅葉に彩られて、一種別天地の雰囲気を醸し出している。

卓話抄録(5/2)

『睡眠負債』

村上靖平君

◎睡眠負債とは

睡眠不足がその都度、体に負担を与えていて、積み重なるとダメージが「借金」のように脳や体に蓄積されてしまう。自覚なしに睡眠不足が重なった現代病で、知らぬ間に脳と体を蝕んでいく。

◎病気のリスクを高め、経済にも打撃を与える。

- ・日本は世界と比較して睡眠時間が短く(平均7時間40分)、労働生産性が低い。

睡眠不足→集中力・思考力が落ちる→仕事のパフォーマンス低下

日本人の睡眠不足による経済損失・・・国内総生産(GDP)の約2.9%にあたる年間約15兆円(米国の研究所データ)

- ・重大な病気を引き起こすことも近年の研究でわかってきた。

認知症のリスクが高まる・糖尿病・高血圧症・免疫の働きも低下させる(風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染しやすい)

ガンのリスクも上昇する等

睡眠時間が6時間以下の方は7~8時間の人に比べて死亡率が2.4倍に高まる(自治医科大学調査)

◎ショートスリーパーはほとんどいない。

- ・適正な睡眠時間は、1日6.5~7.5時間。

つまり6時間未満の方は、睡眠負債が溜っている可能性大。

- ・5時間程度の睡眠でも健康でいられるショートスリーパーも実際にいるが、遺伝子の影響が大きく、人口の1%未満といわれている。

「自分は平気」と言う人のほとんどは思い込み。

◎睡眠負債をセルフチェック

以下の何れかの項目に該当する人は睡眠負債が溜っている可能性がある、

1. 朝目覚めた時にスッキリ感がない。



- 起床の3~4時間後でも眠気がある。
 - 就寝時、横になってすぐに眠りにつく
- ◎睡眠負債を増やさないためには、睡眠の「量」と「質」
- ・質の高い睡眠のためには、深く眠るための力「睡眠圧」を高める。
 - ・眠りの質を高める3つの生活習慣

規則正しい生活

朝は日光を浴びる。昼は体を動かし、夜は暗い場所でリラックス。休日も平日と同じ時間に起床する

(村上さんは休日の二度寝が至福の時間)

入浴

眠る2~3時間前に風呂に入る
39~40度のぬるま湯に15~20分つかり、深部体温を高める。下がる時に眠くなる。

眠る環境を整える

光・音・匂いなどの強い刺激を遮る
寝室の温度・湿度管理をする
寝汗を吸収しやすいパジャマを選ぶ

◎それでも睡眠不足になり、昼間に眠気に襲われる場合は、仮眠を取る。

- ・30分以内、
- ・寝る前にコーヒーを飲めば、20~30分でカフェインが効いてきてスッキリと起きられる。

ニコニコ箱の報告

例会担当委員会

(5/9) 合計 22,000円 今年度累計 376,555円

春の家族会

5/19(日)、京阪「東福寺駅」から徒歩10分ほどの泉涌寺へ山村さんのお知り合いの方のご縁により、住職さんが同行して丁寧でわかりやすい説明と、普段入ることのできない箇所までご案内頂きました。昼食は東観荘にて美味しい京都料理を頂きました。参加者は8名。
山村さんお世話頂き本当に有難うございました。



奉仕を通じて増強に繋げよう

2023-24年度 東大阪みどりRCテーマ



世界に希望を生み出そう

世界に希望を生み出そう

2023-24年度 国際ロータリーテーマ



奉仕を通じて増強に繋げよう

2023-24年度 東大阪みどりRCテーマ



世界に希望を生み出そう

世界に希望を生み出そう

2023-24年度 国際ロータリーテーマ