

2020-21
国際ロータリーテーマ

ロータリーは機会の扉を開く



ホルガー・クナーク

2020～2021年度 標語
「強い、絆で、未来を築こう」
諫早西ロータリークラブ
会長 野中 英己

第1699例会 2021年 5 月 26 日例会記録 NO.37 天候 曇り

【本 日】会員数 46名 出席 41名 欠席 0名 出席率 100.00%
 【5/19】会員数 46名 出席 46名 欠席 0名 (MU 1名) 出席率 100.00%

会長の時間

「竹林の整備と活用」



野中 英己 会長

竹(タケ)は日本のほとんどの地域に生息する中国原産の帰化植物です。すさまじい繁殖力で地下茎が横に伸びていきます。竹林は一見美しく、日本の原風景のようにも思われがちですが、昨今ではその多くが放置されていて、他の樹木の成長に大きな影響を与えています。また、土砂崩れが発生しやすくなるなどの懸念も生まれているそうです。

竹を使った家財道具は縄文時代の遺跡から見つかっています。この他にも、建築資材としてや漁業や農業の用具、木酢液や竹炭を使ったり、タケノコを食材にしたりと、竹は古くから日本人の生活には欠かせないものとして使われてきました。しかし、生活の変化と共に次第に使われなくなり、竹林所有者の高齢化もあって、整備されないまま放置されている場所も多くあります。近年、林野庁や自治体などと組んだ企業が、過疎化地域を応援する意味を含めて竹林整備に乗りだし、竹林を活用する動きが広がっています。例えば、竹の繊維を使った紙づくりや家具製造、建築などに利用されています。こういったビジネスが軌道に乗り、再び竹に注目が集まるようになって欲しいものです。

幹事報告

例会変更および休会なし

※気仙沼ロータリークラブより

「東日本大震災ご支援の御礼、ポストカード」

【お知らせ】

※佐世保南ロータリークラブより

「例会場変更及び事務局移転のお知らせ」

例会場：JAさせばホール

⇒セントラルホテル佐世保 1F (アゼリア)

※令和3年6月25日(金)交代式予定

※ガバナー事務所より

「2019-20年度ガバナーによるフェースシールド
海外寄贈事業の報告」

会 長／野中 英己 幹 事／宇土 久 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
 例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
 事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
 会報委員／草野 恵介・原田 典範・久保 泰正・清水 淳・吉田 健一郎
 HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

😊 スマイルボックス 😊

親睦活動委員会 佐藤 真太郎 委員

野中 英己君：本日コロナに負けずに頑張って仕事に専念しましょう。

吉次 良治君：この度、息子と社長交代致しました。自分ではまだまだ若いと思っているので愚痴を言いながら取締役会長として残ります。

福田 和幸君：長崎市はまだ注射が来ません。

本日の合計 (5/26)	累 計 額
¥ 1 4, 0 0 0	¥ 1, 2 6 2, 3 0 0

ロータリの友 5月号

『ガバナーのロータリーモメント』より

ラムサール条約湿地登録地イベント参加

第 2740 地区 長崎・佐賀
花島 光喜 ガバナー (鹿島 RC)



有明海の肥前鹿島干潟は、2015年5月にラムサール条約湿地に登録されました。干潟は、希少な鳥類の渡来地として豊かな生態系を維持する自然環境を持ちつつ、漁業やレクリエーション活動など、人の生活や文化を支える基盤となっています。秋から春にかけては、ズグロカモメやチュウシャクシギなど、主にシギ・チドリ類が約40種飛来します。絶滅が危惧されている、クロツラヘラサギやツクシガモもやって来ます。この干潟には、有明海にしかない珍魚・ワラスボやシオマネキなど、多くの希少種が生息しています。

鹿島市では、ラムサール条約の目的である湿地の「保全・再生」「賢明な利用」、そしてこれらを支え促進する「交流・学習」を推進するため、昨年11月“スポGOMI大会 in 鹿島”と題し、干潟などのクリーンアップ作戦を開催しました。スポーツの要素を取り入れ、拾ったごみの量を競うこの清掃活動に、鹿島RC、そして鹿島RACも参戦。

参加総人数は140人、企業団体数は21チームの中、角田一美社会奉仕委員長を先頭とする、織田高德会長、笠原幸輔幹事、そして私の所属するチームは惜しくも2位に。拾ったごみは26.4kgで、地元の銘酒を賞品としてゲットしました。参加者全員が、有機肥料で栽培したラムサール米3合、有明海で取れたワラスボを頂き、海の豊かさ、ごみの多さを再認識することとなりました。

白状すれば、日ごろの運動不足のため足腰がちょっと痛みつつも、ロータリアンの親睦と多くの方々との出会いに感謝、素晴らしい一日に感激しました。
(電気工事)

ロータリの友 5月号『卓話の泉』より

『睡眠力を鍛える』 (一社) 日本快眠協会代表理事 今枝 昌子

コロナ禍も加わり、不安やストレスを抱える生活が続き、不眠で悩む人が増えています。厚生労働省のデータでは、働く世代である20～50代の人の多くで睡眠の質が良くない、時間が不足している、と感じています。60代以降も睡眠の質は変化しますから、その年齢に合った睡眠を知り、向上させていくことが必要です。

2016年11月に行われたアメリカのシンクタンク・ランド研究所の調査によると、日本人の睡眠不足が経済に与える損失は約15兆円。睡眠は、生活習慣病の予防、メンタルヘルス対策はもちろん、感染症にかからない体づくり、免疫機能の維持向上につながりますので、経営者としては従業員に質の良い睡眠を取ってもらうことが大切です。

例えば、7時間睡眠の人が風邪をひく可能性は17.2%であるのに対し、4時間睡眠の人は45.2%であるという研究結果があります。睡眠が不足すると風邪のウイルスに感染する確率が上がるのです。

また、「あっという間に眠れること」は、良い睡眠ではありません。これは睡眠負債がたまり、脳が疲労困憊している状態です。良質な睡眠を取れるかどうかは、布団に入った時にいかに体の芯からリラックスし、放熱できるかで決まります。

眠れる体の基本は「温める」「緩める」。背中や肩周りが固い人は、休憩時間や就寝前の上半身体操がお勧め。肩に両手を置いて腕が床と水平になるまで肘を上げ、息を吸いながら肘を後ろに引いて肩甲骨を寄せ、息を吐きながら肘を前に合わせる前後運動を5セット。続いて息を吸いながら肘を上げ、吐きながら肘を下げる上下運動を5セット。さらに、円を描くように肘を回します。肘が上から後ろに動く時に息を吸い、下から前に動く時に息を吐く円運動をそれぞれ5回ずつ。体操の前後で背中に上下から手を回して、両手の指がどの程度タッチできるか確認しましょう。指の第1関節が触れる状態が理想です。

(第2760地区・愛知県・名古屋みなとRCにて)