

会 長：大原浩行 幹 事：川上 勉
事務所：〒301-0824 茨城県龍ヶ崎市下町 2842

連絡先：TEL 0297-64-3956 FAX 0297-64-3978 <http://rcrc.web5.jp>
例会場：〒301-0857 茨城県龍ヶ崎市泉町 1592-77 ザ・ゴルフクラブ龍ヶ崎

本日のプログラム

【通常例会 03.14】
Rotary手帳&
クラブHome Page活用
クラブ管理運営委員会



次回のプログラム

【通常例会 03.21】
夜間例会・親睦ゴルフ
トラットリア「アルペロ」
会員増強委員会

第 1237 例会報告 (2025.03.07)

点 鐘	大原浩行 会長
国歌斉唱・R ソング	君が代 奉仕の理想
本日のプログラム	睡眠について 伊藤会員
ゲスト・ビジター	関さん(牛久市)

平和構築と紛争予防月間

会長報告

会長：大原浩行



♪ 皆さん、こんにちは。関さんようこそ。我々のクラブはあと3～4人のメンバーでこじんまり例会を行っています。本日参加いただいて興味があればひい入会をおねがいたします。3月3日の月曜日とても寒く雨降る中に龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会の臨時総会に

出席してまいりました。海老原さんから「新しい社協の庁舎が出来た」との事で今までの庁舎から一番遠い駐車場に止めて傘をさして行ったところまだ完成していませんでした。社協は当クラブの奉仕事業のパートナーでもありますので長らくボランティア協議会にも参加させていただいております。議案の①は会則変更でした。平成4年に制定したものだったそうで新しく刷新をしたようです。大きな変更は役員の数の変更で今回は11名になりました。それと役員の再任が3期に限定されました。また会計については今までは運営費が社協持ちだったんですが今度は助成金で運営していくそうです。一番の変更は我々も参加している「ふれあい広場」の開催場所の変更でした。現在の市民会館より総合福祉センターとふるさとふれあい公園に変更になるそうです。雨が降ったら駐車場が大変な事になるような気がします。

幹事報告

幹事：川上勉

❖ ガバナー月信に掲載するためクラブバナー記事寄稿のお願いが来ています。事務局で対応します。



❖ メール送信：苫小牧東 RC から週報が届いています。

❖ 2025.03.23.DTTS(地区研修セミナー) 於：ホテルグランド

東雲(つくば市)

❖ 2025.03.29-30.PETS(会長エレクトセミナー) 於：ホテル日航つくば(つくば市)

❖ 2025.04.13.DTS(地区研修協議会) 於：つくば国際会議場(つくば市) 出席：会長・幹事、クラブ各奉仕委員長

❖ Xmas Drop 事業等に参加して頂いている東京たまがわ RC「創立 35 周年記念式典」が 2025.03.07.金曜日に開催されます。会長幹事が参加致します。登録料 12,000 円です。

❖ メール送信：「ハイライトよねやま 299 号」

❖ メール送信：会員オリエンテーションのアンケート結果が届きましたので送信します。

❖ 2025.03.15(土).ホテル日航つくばにて次年度の地区補助金管理セミナーが開催されます。

❖ 令和 6 年度米山記念奨学会の普通寄付領収書発行申請のお願いが来ております。

❖ 2025.03.07.の定例理事会で諸経費・登録等が高むため年会費を 150,000 円にする案が承認され、年度内に総会を開催することとなりました。

■出席状況

会 員	12 名	出席率	100.00%
出 席 者	8 名		
WEB出席	0 名	Make-up	4 名

定款第10条(第6-7節除く) 松山・堀越・信島・鈴木会員

■ニコニコボックス

目標額	(本年度)	400,000 円
実績額	本日/累計	13,000円 274,000円

■MESSAGE

大原会長 関さん、どうぞ入会を希望します。
川上幹事 祝！東京たまがわ35周年
伊藤会員 4年間大変お世話になりました
海老原会員 今日は何の日：3月7日は消防記念日であり消防組織法が施行された日
長友会員 カンさんよろしく！
Rechelle会員 今日には青空がキレイです
横山会員 少し暖かくなってきましたネ

例会の欠席は、水曜日 AM 10:00 までに川上幹事
TEL 090-3497-0383 に連絡して下さい。》

本日のプログラム

「効果的な睡眠の取り方」

伊藤将真会員



❖ 効果的な睡眠をとるためには、いくつかの重要なポイントを押さえる必要があります。まず、規則正しい睡眠スケジュールを維持することが大切です。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで、体内時計が整い、自然と眠りにつきやすくなります。週末も含めて、できるだけ同じリズムを保つよう心がけましょう。これにより、睡眠の質が向上し、日中の活動もより効率的になります。

次に、寝る前のルーティンを作ることが効果的です。リラックスできる活動を取り入れることで、心と体を睡眠モードに切り替えることができます。例えば、温かいお風呂に入る、軽いストレッチをする、読書をするなどが良いでしょう。ただし、スマートフォンやパソコンなどの電子機器の使用は避けるべきです。これらのデバイスから発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制し、眠りを妨げる原因となります。電子機器の使用を控えることで、よりスムーズに眠りにつくことができます。

また、寝室の環境を整えることも重要です。快適な温度、静かな環境、そして暗い部屋が理想的です。遮光カーテンを使用することで、外部の光を遮断し、より深い眠りを得ることができます。さらに、寝具の選び方も大切です。自分に合ったマットレスや枕を選ぶことで、体の負担を軽減し、快適な睡眠をサポートします。寝具の質が良いと、寝返りの回数が減り、深い眠りを維持しやすくなります。

食事や飲み物にも注意が必要です。カフェインやアルコールは、睡眠の質を低下させることがあります。特にカフェインは、摂取後数時間にわたって覚醒効果が続くため、夕方以降は避けるようにしましょう。また、寝る直前の食事は消化に時間がかかり、睡眠を妨げることがあります。軽めのスナック程度にとどめることが望ましいです。バランスの取れた食事を心がけることで、体内のリズムが整い、より良い睡眠が得られます。

さらに、日中の活動も睡眠に影響を与えます。適度な運動は、夜の睡眠を深くする効果がありますが、寝る直前の激しい運動は逆効果です。日中に適度な運動を取り入れることで、夜の眠りがより質の高いものになるでしょう。特に、朝の光を浴びることは、体内時計をリセットし、夜の眠りを促進する効果があります。散歩やジョギングなど、軽い運動を日常生活に取り入れることをおすすめします。



ストレス管理も重要なポイントです。ストレスは睡眠の大敵であり、リラックスするための方法を見つけることが大切です。瞑想や深呼吸、ヨガなど

のリラクゼーション法を試してみると良いでしょう。これらの方法は、心を落ち着かせ、睡眠の質を向上させる効果があります。また、日記をつけることで、頭の中の考えを整理し、心を軽くすることができます。

これらのポイントを実践することで、効果的な睡眠を得ることができます。質の高い睡眠は、心身の健康を保つために欠かせない要素です。ぜひ、日常生活に取り入れてみてください。良質な睡眠を確保することで、日々の生活がより充実し、健康的な毎日を送ることができるでしょう。



「親睦ゴルフ&夜間例会」の案内



❖ 2025.03.21.TGC 竜ヶ崎で「親睦ゴルフ」を開催します。

時間：9 時 16 分から3組
参加費：2,000 円

❖ その後「トラットリア・アルペロ」で夜間例会

時間：17 時 00 分より開始

場所：龍ヶ崎市貝原塚町 1380-1

会費：5,000 円 ドリンク別

「東京たまがわ RC 創立 35 周年」

❖ 2025.0307.Xmas Drop でお世話になっている「東京たまがわ RC」が35周年を迎えることとなり、会長幹事が参加してきました。

東京浅草での「納涼会」、東京よみうりGC、グアムでのXmas Drop 事業等の懇親会で交流し現在も交流が進行中のクラブです。

