Rotary 水戸好文ロータリークラブ

No. 463

9月　第1例会　令和４年9月1日（木）11：30～　於：水戸三の丸ホテル

1.　点鐘	1.　委員会報告、幹事報告
1.　ロータリーソング	1. ガバナー公式訪問記念卓話
1.　会長の時間	第2820地区ガバナー大野治夫様
1.　会食	1.　ロータリーソング
1.　出席報告、にこにこBOX報告	1.　点鐘

IMAGINE ROTARY

基本的教育と識字率の向上月間
ロータリーの友月間

8月　第2例会　令和4年8月18日（木）19：00～　於:水戸三の丸ホテル

会長の時間

良い睡眠とは

良い睡眠をとるには、必要な時間を確保することと体内リズムを整えて睡眠の質を高める事が重要です。
睡眠の長さは7時間程度、年齢や季節により変わり、個人差もあります。
体内リズムを整えるためには、朝は同じ時間に起きて太陽の光を浴びる、朝食をしっかり食べる、カフェインは朝から昼までにとると良いです。
カフェインについてですが、交感神経を刺激して覚醒の方向に働き、睡眠の妨げになる事があります。また、利尿作用があり、夜間の尿量を増やし頻尿の原因ともなります。カフェインの血中濃度は30分から2時間でMAX、半減期は2時間から8時間
年齢と伴に睡眠の質は低下しやすく、夜と昼のめりはりがなくなっていきます。こういった生活習慣の見直しで、より良い睡眠をとり翌日の記憶や感情の調節、パフォーマンスの向上を目指しましょう。

出席報告

例会日	会員総数	出席数	出席率
令和４年8月18日	16人	11人	68．75%

ニコニコBOX報告

第3分区ガバナー補佐　宮内博夫様
本日は宜しくお願いいたします。
水戸さくらRC米山カウンセラー　平山哲也様
米山奨学生のハディさんと参加しました。
よろしくお願いいたします。

伊藤道子会長
宮内ガバナー補佐、御指導をよろしくお願い申し上げます。
川上美智子会員
宮内ガバナー補佐、例会にようこそおいでくださいました。
ご指導宜しくお願いします。
松本由美子会員
前回の例会お休みしたので。少しだけですが…。

幹事報告

1. 役員理事会報告
＜協議事項＞承認
① 9月例会プログラムについて
② この指とまれ事業の選定…しもだて紫水RC、下館RC、地区国際奉仕委員会に各1万円ずつ
③ 11/10(木)水戸市内6RC合同例会について…①会場で講演会・懇親会（各クラブ15人まで）、②会場で講演会（各クラブ15人まで）、③オンラインに分けて併用開催
＜報告事項＞
①10月例会プログラムについて

2. 9/18（日）ロータリーデー（環境保全活動）の出欠をとって、実行委員会（東RC）に報告します。

委員会報告

【国際奉仕委員会　川上委員長】
この指とまれについて、しもだて紫水RC、下館RC・日立RC、地区奉仕委員会の提唱事業を支援することの報告。
【青少年奉仕委員会　川上地区アドバイザー】
長期交換留学生の報告。
【米山功労者表彰】
伊藤会長、川上会員、井坂会員、友田会員

ガバナー補佐ご挨拶

9月1日に大野治夫ガバナー公式訪問が予定されていますので、よろしくお願いいたします。
大野ガバナーのプロフィールをご紹介いたします。1952年10月4日生まれ、現在70歳です。職業分類は不動産管理業です。ロータリー歴は2004年3月につくば学園RCに入会、2016-17年度に会長となり、つくば学園RCでは3人目のガバナーで、ゴルフ、アルコールが大好きな気さくな人柄です。
今年度RIジェニファー・ジョーンズ会長のテーマ「IMAGINE・ROTARY」大きな夢を叶えたロータリーを想像して、ということです。
大野ガバナーのスローガン「Enjoy life～人生を楽しむ」。地区目標は「1人1人が想像力を持って奉仕する」具体的目標7項目が示されました。主な目標は会員数2千名回復、各クラブ純増2名以上、女性会員拡大、公共イメージ向上として地区HP、茨城新聞ロータリー情報館への掲載、SNSを使った情報発信、クラブセントラルを活用しロータリー賞達成を支援、ロータリ賞55クラブ達成、財団については年次寄付150ドル、ポリオプラス30ドル計180ドル、ベネファクター各クラブ1名以上、米山奨学会については1人当たり2万5千円（普通寄付5千円、特別寄付2万円）。
公式訪問には入会3年未満の会員は原則として出席させてください。現況報告書の内容は熟読されているので、クラブ協議会では内容を読み上げるのではなく、自分自身の言葉で報告していただければ幸いです。
今後の事業は、10月29日30日地区大会、11月17日第3分区親睦ゴルフ大会、2月18日にIMで、IMは三の丸ホテルで13時より開催予定ですので、多くの皆様の参加をよろしくお願いいたします。

次回の例会　日時:9月18日（日）9時～市内6RC水源周辺環境保全活動 場所:水戸市役所東側広場集合	例会を欠席される会員は、日曜日までにLINEでご連絡ください。 【連絡先】 出席委員会　友田委員長
水戸好文ロータリークラブ事務局310-0011　水戸市三の丸2丁目1-1 水戸三の丸ホテル内 TEL 029-221-3011　FAX 029-221-3022	会場　水戸三の丸ホテル 会長　伊藤道子　幹事　藤澤利枝 発行　公共イメージ・IT委員会