

2024-25 Weekly Bulletin

Tanabe Hamayu Rotary Club



クラブテーマ

はまゆうロータリーライフで
楽しい地域奉仕を！

2024-25 年度 RI 会長
ステファニー A. アーチック
第 2640 地区ガバナー
野村壮吾

会長：中峰千世子 幹事：坂本恵子 会報委員長：赤堀哲也
事務所：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館内
田辺はまゆうロータリークラブ TEL0739-26-6181
例会場：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館 TEL0739-22-0155
創立年月日：1992 年 1 月 21 日 例会日：毎週火曜日 18:30～
URL：<http://www.aikis.or.jp/~t-hamayu/> E-mail：t-hamayu@vm.aikis.or.jp



田辺市健康増進課 保健師 山本様と永井様

会長挨拶

中峰千世子

5 月 20 日火曜日です。

17 日の土曜日に串本ロータリー創立 50 周年記念例会に出席させて頂きました。

串本ロータリーの会員は 3 名で、2 人がお医者様で会長は矢倉甚兵衛様です。11 時 30 分の記念撮影の後 11 時 45 分開会で、祝辞など、もろもろがあり 12 時 15 分からの記念講演は、田辺市上屋敷にお住いのノンフィクション作家佐山和夫様のトルコ船が沈没した当時の状況の講演でした。12 時 50 分より祝宴があり 2 時に閉宴となりました。

串本と言うとやはりトルコとの関係エルトゥール号遭難事件に端を発する深い友好関係です。

1890 年明治 23 年オスマン帝国(現在のトルコ)の軍艦エルトゥール号が日本を親善訪問。帰路の途中和歌山県串本町の沖合(大島沖)で台風に遭遇して沈没。約 580 名が命を落とす大惨事となりましたが、地元の住民が懸命に救出活動を行い 69 名が助け出されました。当時の串本の人々は食料も少ない中で救出されたトルコ人を懸命に看病、保護したと言われております。

その後、この出来事をきっかけに日本とトルコの間には深い信頼関係と友情が生まれました。串本町にはトルコ記念館やエルトゥール殉難将士慰霊碑があり、今でも慰霊祭が毎年行われております。トルコでもこの出来事は広く知られており、トルコの教科書にも載っているようです。

1985 年のイラン、イラク戦争時のトルコ空軍による日本人救出もこの友好関係に基づいて行われたという話もあります。串本町はトルコのメルシ市と姉妹都市関係にあります。

このように、串本町は日本とトルコの友好の象徴的な地でありその絆は 130 年以上経過した今も受け継がれております。

本日のロータリーソング

手に手つないで



Today's Meeting

2025 年 5 月 27 日 (火)

映画プロデューサー

松田和亜紀様

Next Week's Meeting

2025 年 6 月 3 日 (火)

未定

出席報告 (第 1503 回)

会員数	出席免除	欠席者	出席率
22 名	2 名	6 名	70.00%

ゲスト

田辺市健康増進課 保健師
山本美紀様 ・ 永井晴菜様

幹事報告

メイクアップ

- 菅根 清 5/17 串本 RC
- 中峰千世子 5/17 串本 RC

例会変更

- 田辺東 RC 6/11・25 (水) →休会

配布

- 週報 1503
- 理事会議事録

回覧

- ハイライトよねやま 302
- 国際ローター-2025 年規定審議会決定報告書

お知らせ

- 5月25日(日) 献血活動 9:30~12:00 13:00~16:00 田辺パビリオンシティにて
ご協力宜しくお願いします。

プログラム

「良い睡眠とは？」

～生活習慣を見直してみませんか？～

田辺市健康増進課 保健師
山本美紀様
永井晴菜様



今日のお話

1. 快眠度チェック
2. 生活リズムチェック
3. 快適な睡眠で健康づくり (DVD鑑賞)
4. 目標を決めましょう
5. まとめ



【たまっていませんか？睡眠負債】

積み重なった睡眠不足を「睡眠負債」といいます。この状態が続くと、判断力や作業能率が下がり、仕事上であり得ないミスをしたり、交通事故を起こしたりします。また、糖尿病や肥満、高血圧などの生活習慣病やうつ病を起こすリスクも。睡眠障害は睡眠でしか返済できないので、慢性的に睡眠が不足している方は生活習慣の見直しを。



【どうして眠らなくてはいけないのか？】

寝不足だと疲れが残る、頭がぼーっとするという実感があるように、眠りには、日中たまった脳と体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力を高める働きがあります。眠っている間に何が起きているのか、確認していきましょう。

○睡眠の種類

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があり、これらを交互に繰り返すことで脳と体を回復させていきます。朝スッキリ目が覚めて日中活発に活動できるなら、いい睡眠がとれている証拠。個人差はありますが7~8時間睡眠が理想です。

★レム睡眠・・・脳は活発に働いている 体の疲労回復
記憶の整理・定着

★ノンレム睡眠・・・脳も体も休んでいる 成長ホルモンの分泌 傷ついた細胞の修復 免疫力の回復 ストレスの解消

【睡眠の質を下げる生活習慣】

- ◇夕方以降にうたた寝をする
- ◇夕方以降にコーヒーやお茶などのカフェイン飲料を飲む
- ◇夜に激しい運動をしている
- ◇寝酒をしている
- ◇毎日違う時間に寝る
- ◇ベッドの中でもスマートフォンを見る

【いい睡眠をとるための生活習慣】

「朝」

- 同じ時間に起きて朝日を浴びる
⇒体内時計が毎朝調整されて睡眠のリズムを一定に保つことが出来ます。
- 朝食を食べる
⇒血糖値が上がり、体内時計の乱れがリセットされます。

「昼」

- 眠くなる時間帯に何をするか決める
⇒午後 2～4 時は眠気を感じやすい時間。この時間帯は頭を使う仕事は避けて体を動かす仕事をするなど、1 日もスケジュールの見直しを。
(どうしても眠いときには、10 分程度の短い昼寝をすればスッキリ)

- カフェインを効果的にとる
⇒カフェインの効果はとってから約 20 分後に表れるので、コーヒーを飲んでから短い昼寝をすると目覚めが良く、その後の眠気が軽くなります。
(夕方以降の摂取は夜の眠りを妨げるので要注意)

「夜」

- 体温を下げる
⇒寝る 1～2 時間前までに入浴を。入浴後、徐々に深部の体温が下がることで寝付きが良くなります。
- 夕方以降の激しい運動は避ける
⇒交感神経を刺激して興奮状態になって眠れなくなります。
- 眠るためのアルコールは NG
⇒寝る前のお酒は眠りを浅くし、睡眠の質を下げます。
- 光の刺激を減らす
⇒ブルーライトなどの明るい光は、睡眠誘発ホルモンのメラトニンの分泌を妨げ、寝付きにくくしたり眠りを浅くしたりします。
- 決まった時間に寝る
⇒睡眠のリズムが整って眠気が起こりやすくなります。



1.快眠度チェック

よく眠れていますか？

過去1か月に 少なくとも 週3回以上 経験したことがある項目を選んでください

項目	0点	1点	2点	3点	4点
1 寝付きは	いつもよりよかったです	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかったか、全く眠れなかった	
2 夜間、睡眠途中で目が覚めることは	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困った	深刻な状態か、全く眠れなかった	
3 希望する起床時刻より目覚めるのが早すぎたことは	なかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かったか、全く眠れなかった	
4 睡眠の長さは	充分だった	少し足りなかった	かなり足りなかった	全く足りなかったか、全く眠れなかった	
5 全体的な睡眠の質は	満足	少し満足	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった	
6 日中の気分は	ふつうだった	少しめいだった	かなりめいだった	非常にめいだった	
7 日中の身体的及び精神的活動は		ふつうだった	少し低かった	かなり低かった	非常に低かった
8 日中の眠気は		全くなかった	少しあった	かなりあった	激しかった
計			合計		点

合計点が0～3点 → 睡眠障害の心配はありません
 合計点が4～5点 → 不眠症の疑いが少しあります
 合計点が6点以上 → 不眠症の疑いがあります



2.生活リズムチェック

すでにできていること○ 頑張ればできそうなこと△ できそうにないもの×

1	朝食は、規則正しく毎日食べる
2	朝、遅くまで床に入っていない
3	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
4	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる
5	昼間、身体を動かしている
6	屋内で過ごすことが多い
7	夕方以降に、長い昼寝をしない
8	夕方以降、コーヒー等のカフェイン類は飲んでいない
9	ぬるめのお風呂に、ゆっくりつかる
10	寝る目的でのお酒は飲んでいない
11	眠くないのに、早々と寝床(ふとん)に入ることはない
12	寝る前のテレビの視聴やパソコン、携帯電話の使用を避ける
13	夕食後の夜食を摂らない
14	必要以上に長く寝ようとしていない

ニコニコ箱

中峰千世子 田辺市健康増進課の保健師 山本様、永井様、本日はよろしくお願い致します。

坂本恵子 光吉直也 山本康夫 杉山竜二
 赤堀哲也 大田忠博 片山佑弥 (同文)

菅根 清 蒸し暑いですね。明日からは雨ですね。梅雨入りですかね。熱中症には気を付けましょう。