



# 国際ロータリー 第2570地区 2020~2021年度 本庄ロータリークラブ週報

## 会長の時間



# 人生100年時代の 楽しみ方

## 良質の睡眠で すっきりした目覚めを

### 「初夢」で良い夢を見るためにやること

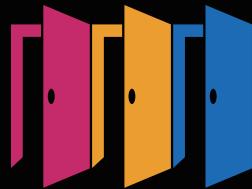
皆さん、今年の初夢は、如何でしたでしょうか。ところで初夢とは、いつ見た夢の事を言うのでしょうか。一般的には「大晦日から元旦にかけて見た夢」という説が多いのですが、タイミングよくその日に夢を見られるとは、限らないので今では「元旦1月1日から2日の夜または2日から3日の夜に見る夢」というふうになっているようです。

初夢に見ると縁起の良いものといえば【いちふじ、にたか、さんなすび】です。その起源にはいくつもの説があり、有名な「徳川家康の好きなものを並べただけ」という家康にあやかったものから「富士は日本一の山、鷹は賢くて強い鳥、なすは事をなす」などのように、バリエーションも豊富です。

ちなみに、悪い夢を見てしまったら、「長き夜の 遠の眠りの 皆目覚め 波乗り船の 音の良きかな」という回文の歌を書いたものを枕の下に入れて眠ると良いとされています。これでも悪い夢を見た時は、翌朝、宝船の絵を川に流して縁起直しをするという風習が室町時代の頃からあります。

# Rotary Opens Opportunities

ロータリーは機会の扉を開く



2021年  
2月4日(木)  
第1例会

第2765回

No.58-23

2020-2021 1月

クラブテーマ “出逢いを大切に、逢えて良かった”

会長 坂本 雄一 | 副会長 佐藤 寛則  
会長エレクト 金井 福則 | 坂田 清茂  
幹事 鈴木 純 | 巴 高志

2020-2021年度 国際ロータリー会長 ホルガー・クナーク  
2020-2021年度 第2570地区 ガバナー 相原 茂吉

Occupational Service Month  
2月は平和と紛争予防・紛争解決月間

### 睡眠の質を良くするための習慣や準備

さて、よい夢を見るには、良い睡眠を取るのが必須です。人によって睡眠の質や睡眠時間も異なるので、一概には言えませんが、一般的には成人では7~9時間が必要とされています。

### 正しいお風呂の入り方が大切

ぐっすり眠るために、体を温める程度の温度は40度前後が適しています。36~37度のお湯だと体温とあまり変わらないので、体の温まり方が少し弱くなります。シャワーは体を温めるのに適していないので、40度くらいの湯船にしっかりつかり体を温めることが大切です。かかる時間は10分~20分ぐらいが理想で、1時間以上の入浴は、お薦めできません。

また、寝る前に明るすぎる光は睡眠の障害になってしまいます。その性質を考えると、お風呂の照明も少し薄暗い方がいいかもしれません。薄暗い照明の中で40度くらいの湯船にゆっくりつかることが質の良い睡眠を得るために正しいお風呂の入り方です。さらに、気持ちをリラックスさせる為に、お風呂の中で静かな音楽をかけることも効果的です。

# 卓話「我が国の海上保安制度」



元海上保安大学校校長  
赤津洋一様



卓話者紹介  
プログラム委員会 永井保之 委員長

謝辞  
佐藤賀則 副会長

2月の誕生日お祝い



金井福則 会員 野口克彦 会員 渋谷修身 会員 茂木聰 会員

2月の結婚記念日お祝い

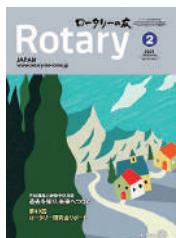


長崎隆司 会員 萩原達夫 会員 政裕美子 会員

## ~定番~Message

\*赤津洋一様本日はようこそ本庄ロータリークラブへお越し下さいました。貴重な卓話をありがとうございます。

## ロータリーの友発表 担当委員会 公共イメージ委員会



### ロータリーの友

発表 笠本盛 会員



[www.rotary-no-tomo.jp](http://www.rotary-no-tomo.jp)



## 幹事報告

本庄市国際交流協会より冊子が届いております。

鈴木 純 幹事

## 委員会報告

理事会で花火事業の協賛が承認されたことへのお礼と一般企業の方も協賛を受け付けております。

会員増強委員会 橋本和也 委員長



## 出席委員会

高橋順容委員長

## ニコニコ箱

(ニコニコ箱掲載順) 合計 33,000円

坂本雄一／鈴木純／渋谷修身／萩原達夫／金井福則／相川浩一  
渋澤健司／巴高志／有山幸雄／滝澤博史／橋本和也／織田裕之  
春山茂之／池田敦司／坂田清茂／鈴木元道／中島高夫／茂木聰  
佐藤賀則／永井保之／阪上清之介／藤井仁／小林弘斎／武正進介  
矢島淳一／浅香匡／須永秀和／塚越茂／真下敏明／安藤真克  
安藤秀樹／政裕美子／五十嵐敦子



プログラム委員会  
永井保之 委員長

本庄RCのHPリニューアルしました  
ご覧ください。アドレスはこちら!

<https://www.honjo-rc.org>



会員数	出席免除会員	出席義務会員数	出席会員数	出席率
75	2	73	41	56.1%
		1/28MU数	1/28修正出席率	
		-	100%	



国際ロータリー第2570地区  
本庄ロータリークラブ  
<http://www.honjo-rc.org>

事務局 〒367-0041 埼玉県本庄市駅南2-2-1 埼玉グランドホテル本庄700号  
TEL: 0495-22-7522 FAX: 0495-22-3571 E-mail: honjorc7522@gmail.com

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30 例会場 ベストパンケット 五州園(株)

委員長 高橋 豊 副委員長 須田礼子 委員 齊藤一英／戸谷清一