

# Weekly Bulletin 2015-2016



RI会長  
K.R. "ラビ" ラビン dran

世界へのプレゼントになろう

## 静岡東ロータリークラブ

会長/杉山明喜雄 幹事/新聞桂子

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 土曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長  
杉山明喜雄

## 第 2763 回例会

平成 28 年 4 月 28 日 天候 雨

- 《司 会》 新聞 桂子 君
- 《合 唱》 「手にてつないで」  
「静岡東ロータリー」
- 《BGM》 Acoustic Guitar
- 《ゲスト》 駿府木遣粋虎会 大橋 幸治郎 様
- 《ビジター》 なし

### 《本日のお祝い》

#### お誕生日

4月29日 田中 義一 君  
 5月1日 河野 雅一 君  
 5月4日 鳥屋原 昇 君  
 5月10日 中嶋 達郎 君

#### 結婚記念日

5月1日 河野 雅一 君  
 5月5日 中嶋 達郎 君

### 《会長挨拶要旨》

#### 「睡眠」



#### 佐橋 徹 会長代行

今日は睡眠についてお話をいたします。

動物は種によって睡眠のとり方は様々ですが必ず睡眠をとります。夜間に活動をして昼間に睡眠をとる動物が多いのですが、ヒトは逆に昼間活動して夜間に睡眠をとります。ヒトでも、新生児

は16時間、2歳児では9~12時間、成人では6~9時間が平均的な睡眠時間と言われています。日本人成人の平均睡眠時間は、50年間に約60分減少して7時間14分となり生活パターンは夜型に変化してきています。高齢者になりますと一気に長く眠れずに、昼間居眠りをして夜間の睡眠時間は5時間前後というパターンが多いようです。

睡眠は生命の維持には欠かせない生理現象で、マウスの実験で睡眠を遮断すると1~2週間で死亡してし

まいますが、これは食事を与えずに栄養遮断した場合より大幅に短くなることが知られています。ヒトでも睡眠をとらずに72時間経過すると、幻覚、幻聴等の精神病的症状が現れてきます。しかしこれらの症状は一晚眠るだけですっかり良くなります。また、クジライルカは水中動物ですが哺乳類であるために呼吸が必要になります。水中で睡眠をとって無意識の状態になれば溺れてしまうので彼らは脳を片方ずつ眠らせてもう一方は覚醒した状態にあるのだそうです。

では“なぜ眠るのでしょうか？”この答えはほとんどわかっていません。ただし覚醒時にアミロイド様物質が脳に蓄積し、睡眠によって排泄されることは分かっています

睡眠の仕組みとしては、体内時計によって、夜になると眠くなる仕組みと、疲れたから眠くなるという二つの仕組みが考えられますが睡眠不足になると、作業効率は低下して、学生の成績は低下し、医師のミスも増加することは証明されていて、作業時間は12~13時間が限界と言われています。そして睡眠不足が続くと血圧の上昇、糖代謝の低下、コレステロールの上昇、心筋梗塞も増加します。最も注意すべきことには、睡眠障害とうつ病が深い関係にあるということです。「お父さん、ちゃんと眠れている？」という問いかけでうつ病の早期発見と自殺の予防につなげようという富士市が率先して始めたモデル事業が注目されています。

不眠の対策には日中の過ごし方が大切です。決まった時間に起床して朝日を浴びながら体を動かす。前日に遅く寝たからもう少し寝る。朝食をとる。昼寝は午後3時までに30分以内にする。お風呂はぬるめに。アルコール・カフェイン・タバコ・高カロリー食品は控える。寝るまで寝床に入らない。などが良眠を誘うと言われています。

## 《来賓卓話》

### 「駿府木遣について」

駿府木遣粋虎会 大橋 幸治郎 氏



木遣りは城や神社仏閣を作る際、大きな石や木材といった重量物を動かすのに、大勢の人の力を合わせるために歌われた労働歌です。古くは平安時代鳥羽僧正の描いた鳥獸戯画丁の巻や、東大寺修復の際に木遣りで音頭を取る様子が描かれています。先日の諏訪の御柱祭りが良い例です。木落とし坂で丸太の上で木遣りを歌っています。

江戸時代になると、火事とけんかは江戸の華と言われるほど火事が多かったので、大岡越前によって江戸火消が組織され、いろは48組が作られました。当時の消防は家を壊す破壊消防で、ここから先は火を移さないということで、どこの組が一番火消しをとったかという競い合う証でまといが作られました。

駿府の木遣りは、①浅間神社の二十日会祭に歌われる木遣り、②駿府城などの社寺、仏閣や新築の際の建前木遣り、③浅草の木遣り、の3つあります。

二十日会祭では、何百人という人が山車を引っ張ります。その出発の合図を100メートル位先の人に伝えなければなりません。出発の時、よく歌われるのが「真鶴」という大空に鶴が舞い上がっていくような木遣りです。

「笠づくし」には、小野小町の美しさに惚れた深草少将が百夜通ったら契りを交わす約束で九十九夜通い最後の夜、大雪のために死んでしまうという悲恋を歌ったものです。

江戸の終わりに徳川慶喜公が駿府の町に謹慎のため蟄居されたとき、公の警護のため、浅草の鳶頭新門辰五郎が随行してきました。辰五郎は、火事の多い駿府の町に、四番からなる消防の組織をつくり、士気を鼓舞するため、浅草木遣りも伝えています。静岡の町に、浅草の木遣りが飛び地のように残っているのも面白いですね。

最後に手締めについて、正式には十回打ってください。九という漢字を思い浮かべてください。その九にチョンと打つと丸という字になります。今日はいろいろなことがありましたが、世の中丸く収めましょうという願いを込めて一本締めとしています。そして全ての祭りの行事が終わった時には、三本締めとなります。(全員で一本締め)

本日はありがとうございました。

## 《静岡南部特別支援学校と植栽活動が

### 静岡新聞に掲載されました。》

静岡新聞 掲載

平成28年 4月 22日付

#### 駿河区 特別支援学校生と植栽

静岡東ロータリークラブ(佐橋徹会長)の会員が21日、静岡市駿河区の県立静岡南部特別支援学校を訪れ、草花や野菜の植栽を通じて同校



の小、中学部の児童、生徒と交流した。

会員19人と生徒26人が協力し、ペコニア、マリーゴールドなどの草花や、ミニトマト、キュウリなどの夏野菜の苗を植えた=写真=。同校中学部1年の遠藤琉偉くん(12)は「苗がうまく育つ植え方を教えてもらった。楽しかった」と話した。

## 《スマイル報告》

柴田 啓之助君 大橋先生を迎えることができ、感謝の気持でスマイル

中嶋 達郎 君 結婚と誕生日のお祝いダブルで頂きありがとうございます。この年齢になるとお祝いのうれしさがなく、ただ空気が通り過ぎていくような感じです。ダメだなどと思います。きっと家族も同じ様に思っていると確信しています。

鳥屋原 昇 君 先日、結婚記念日に立派なアジサイを頂きました。普段は無関心の息子が興味津々でした。また本日は誕生日のお祝いを頂き有難うございます。感謝を込めてスマイルします。

伊藤 洋一郎君 まどろみの中で、困難な仕事のことを想いながら、朝を迎えました。そして気づきました。悩むことなどない。ただ、目の前の事業だけを見て、透明であればいいのだと。なので少し軽くなったのでスマイルします。

遠藤 正和 君 結婚記念日のお花を頂きました。もう39年も経ったのかと思いました。赤いペゴニアでした。若返ったような気がしてありがとうございます。

長田 きみの君 いつか謝ろうと思っていました。実は私の年一度の人間ドックがSBS健康増進センターで、何も考えず着替えて受診していたところ婦人科検診の部屋の前でビックリ。なんと佐橋先生の担当でした。そのままドタキャンして帰りました。大変申し訳ありませんでした。

## 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
4/28	51(47)	40	7	-	-	-
4/21	51(48)	36	12	-	-	-
4/14	51(47)	44	3	2	1	97.87%

(会報作成) 為国浩二