

創立 1980年10月8日



# ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

## 第2640地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西2丁1番30号 ポピア南海3階302号

Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番

URL : <https://www.sakai-kita.jp/>

E-mail : [snrc@jasmine.ocn.ne.jp](mailto:snrc@jasmine.ocn.ne.jp)

例会日 毎週金曜日 午後0時30分

例会場 南海グリル 天兆閣別館4階「ローズ」 Tel: (072) 222-0131 番 (代表)

ガバナー(第2640地区) : 谷 宗光

ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/tani/>

E-mail : [tani@rid2640g.com](mailto:tani@rid2640g.com)

会長: 笹山悦夫 幹事: 中田 学 広報委員長: 那須宗弘 編集者: 那須宗弘



四つのテスト 言行はこれに照らしてから 1.真実かどうか 2.みんなに公平か 3.好意と友情を深めるか 4.みんなのためになるかどうか

### 本日の例会

2023年10月27日(金)第2015回

卓話 「堺と自転車」

卓話者 堺市文化財課

非常勤職員 井溪 明 様

紹介者 堀畑 好秀 会員

今週の歌 「我等の生業」「堺北RCの歌」

「赤とんぼ」

お客様の紹介・出席報告・

会長の時間・委員会報告・

幹事報告・SAA報告

### 次回の例会

2023年11月12日(日)第2016回

2023-24年度 RI 第2640地区 地区大会

13:00開会(12時~受付)

於: スターゲイトホテル関西エアポート

\* 11月10日(金)は上記へ変更します。

2023年11月3日(祝・金)は休会ですが、

AM11:00~(10:30より準備)

児童養護施設 清心寮の子どもたちとの

「ふれあいバーベキュー大会」

於: 大泉緑地 野外炉

### 前回の例会

2023年10月20日(金)第2014回

夜間例会「ファイヤーサイドミーティング」

18:30~ 於: 楓林閣 堺東店

<10月20日(金)の出席報告>

会員数	29名
出席会員	16名
欠席会員	13名
準会員	1名
ゲスト	1名
ビジター	0名

2023年10月13日(金)第2013回

卓話 「堺市の防災について」

卓話者 堺市 危機管理室

防災課 課長 <sup>おやま</sup> 小山 健太郎 様

室長 久保 里花 様

紹介者 國井 豊 会員

今週の歌 「日も風も星も」「旅愁」

お客様の紹介・出席報告・

会長の時間・委員会報告・

幹事報告・SAA報告

○皆出席表彰(10月度)

堀畑好秀会員(第43回)

國井 豊 会員(第38回)

<10月13日(金)の出席報告>

会員数	29名
出席会員	20名
欠席会員	9名
準会員	1名
ゲスト	3名
ビジター	0名



世界に希望を生み出そう

2023-24年度 国際ロータリーのテーマ

「世界に希望を生み出そう」

国際ロータリー会長 ゴードンRマッキナリー(スコットランド/サウス・クイーンズフェリーRC)

## 卓 話 (10月13日)

### 「堺市の防災について」

堺市 危機管理室

防災課 課長 小山 健太郎 様

室 長 久保 里花 様

紹介者 國井 豊 会員



「備えあれば憂いなし」といいますが、災害で命を守るカギは「備え」です。堺市の想定される災害を知り、いざというときの避難行動を普段から考えること

で、災害に備えとなります。是非、「堺市防災マップ」をご覧ください、自分や家族、地域の皆さんの命を守る行動がとれるよう、「備え」について考えていきましょう。

まず、堺区にはどのような災害が想定されているのでしょうか。想定される災害は、大和川など河川の氾濫による洪水、台風による高潮、南海トラフ巨大地震や上町断層帯地震による地震そして津波、近年増えております集中豪雨による内水氾濫があります。

それでは、さらに詳しく想定災害を見ていきましょう。

地震災害は、内陸型地震や直下型地震と呼ばれる上町断層帯地震、海溝型地震と呼ばれる南海トラフ巨大地震があります。強い揺れが予測されるのが上町断層帯地震、揺れと津波も伴うのが南海トラフ巨大地震です。今、地震が発生した場合、適切な避難行動をとることはできるでしょうか。地震発生後、各スマートフォンより切迫感のある緊急地震速報が流れます。その時の行動は、直ちに身の安全を確保し、揺れが収まれば火元の確認と出口の確保、その後、ラジオなどより正しい情報を入手します。また、ご近所の方の安否確認や初期消火などを行い、ブレーカーを落として避難します。

また、津波が発生した場合はどうすればよいのでしょうか。南海トラフ巨大地震が発生し大津波警報や津波警報が発表されれば、津波到達まで約100分間にJR阪和線为目标に東の高いところへ徒歩避難し、逃げ遅れた方や避難困難な方は津波避難ビルなど高いところへ避難します。スムーズな避難には、普段より避難経路を確認し、危険箇所などを把握しておくことが重要です。

次に、風水害ではどのような危険があるのでしょうか。川があふれる洪水、大雨で水路などがあふれる内水氾濫、また、台風などで高潮が発生することがあります。市は、川の水位や海の潮位等を基に警戒レベルを5段階に設定した避難情報を発令します。特に、レベル3高齢者等避難やレベル4避難指示の情報では避難行動を、レベル5緊急安全確保で身の安全を確保する行動をとります。皆様もテレビで逃げ遅れ方が、氾濫した川で取り残される映像をご覧になったことがあると思います。自分は大丈夫と考えず、計画的に早めの避難が必要です。

市では、ホームページや屋外スピーカー、スマートフォンなどへの緊急速報メール、SNS発信、テレビやラジオへの情報提供などあらゆる方法で情報を発信します。これらの情報を速やかに確実に入手し、できる限り早めに避難ができるよう日頃から準備や練習をしておくことが重要です。

また、非常備蓄品は準備できていますか。災害発生後、救援が到着するまで最低3日間分、できれば1週間分の備蓄が必要とされています。缶詰やカップラーメン、レトルト食品など日々使いながら備蓄していくローリングストック法なども有効です。

災害発生時、行政からの救助などはごく限られてしまいます。まずは、自分の命、家族の命を守る行動のための備えなど自助や地域の方と助け合いによる共助で災害を乗り切ることになります。日頃から地域のコミュニティは重要です。

今回ご紹介した内容は、防災対策のほんの一部です。防災対策は、「自分は大丈夫、」や、「また今度でいいか」と思い、後回しにしがちです。

でも、災害が発生したことをイメージできることは防災にとって本当に大事なことです。意識を変えることからスタートし、できることから着実に防災対策に取り組まれること期待しております。



## 会長の時間

「昼寝で人生豊かに」

会長 笹山 悦夫



”昼寝”のことをアメリカなどでは「パワーナップ（積極的仮眠）」とも言われ、仕事の効率向上に直結する習慣として、最近、各企業でも積極的に取り入れられるようになっていきます。

特に高齢になると、体力や集中力、記憶力の急速な衰えは仕方がないとはいえ、やっぱり切実な問題です。

私も昼寝をよくします。昼食後の 20 分程度の昼寝は、その疲れた脳や身体をリフレッシュする極めて効果的な習慣であることを経験的に知っています。

昼寝は、①集中力の向上、②ストレス軽減、③記憶力向上、④作業効率アップ、⑤心臓病や認知症の予防になることが明らかになっています。

パワーナップの科学的効果を実証したのは、NASA（アメリカ航空宇宙局）だそうです。1995 年頃から睡眠研究を行っており、その実証実験では昼に 26 分間の仮眠をとると、認知能力（記憶したり、考えたり、判断する能力）が 34%、注意力は 54%も向上するという事です。また、”昼寝”は夜の睡眠の 3 倍の効果があるとも言われています。

食後眠たくなるのは、①食後の血糖値が急激に上昇することが原因であることと、②人は夜中の午前 2～4 時頃、お昼の午後 2～4 時頃に眠気のピークが訪れるように体内時計が設定されているため、いわば自然の摂理だということ事です。

そのまま仕事を続けても、効率や成果は落ちる一方なので昼間に一時的に睡眠をとり、眠気を解消することは、生理学的にも理にかなっていることなのです。したがって、積極的に昼寝をしたほうが断然効果があるということです。

睡眠は、入眠 20 分ほど経った軽い睡眠レベルになったときに、脳内に記憶として大量に一時保存されていた情報が一旦きれいにクリアされます。その結果、脳の情報処理能力が

向上・強化されるということです。これが短時間睡眠で、頭がスッキリ冴えわたる理由です。

但し、「過ぎたるは及ばざるごとし」で、仮眠が 30 分以上になると、深い眠りに到達してしまい逆効果となるようです。

最近の研究では、認知症予防にも効果があることが分かっています。

高齢者では、30 分程度の昼寝の習慣は認知症になるリスクを 6 分の 1 に下げる効果がありますが、1 時間以上の昼寝になると逆に認知症になるリスクが 2 倍になり、やはり、長い昼寝は逆効果となるようです。

私たちが思っている以上に、脳は疲れています。多忙なロータリアンにとって“昼寝”を仕事や生活に積極的に取り入れることが、健康を維持し、仕事の効率を上げ、快活な生活を送り、人生を豊かにする方法の一つかもしれません。

## 委員会報告

### 国際奉仕委員会

#### 第 14 回国際奉仕のご案内

～Global Grant (Pranburi Hospital への自動心肺蘇生装置の寄贈)と WCS(浄水器寄贈&贈呈セレモニー)～

国際奉仕委員長 北村勝博



さて、2024 年 2 月 10 日～14 日まで国際奉仕 Global Grant と WCS 活動といたしまして、寄贈&贈呈セレモニーを下記の要領にて行います。皆様御出席下さいますようお願い申し上げます。

記

日時：2024 年 2 月 10 日(土)～14 日(水)

現地集合・現地解散

行程

(2/ 9) PM10：30 関西国際空港 集合

(2/10) AM 5:00 スワンナプーム国際空港

AM 10:30 ホアヒンへ

PM 15:00 ホテル着後 自由行動

2/11 日中 ゴルフ、観光

夕食 国際交流パーティー

2/12 日中 ノンケーム RC 2640 地区数クラ

ブ 東京地区数クラブと Global Grant  
(Pranburi Hospital)

PM 17:30 バンコク ホテル着

2/13 日中 ノンケームRC 2640 地区数クラブ  
と浄水器寄贈セレモニー友好クラブ  
調印式、ロータリアンの集い等

深夜 スワンナプーム空港

(2/14) 早朝 関西国際空港

上記は基本行程で延長も出来ます。

※出欠の締切は、2023年11月末日まで

### 社会奉仕委員会

「仁徳陵清掃奉仕」

社会奉仕委員長 坂田兼則

令和5年10月22日(日)

午前9:30 秋晴れの澄み切った青空のもと、4年ぶりの「仁徳陵清掃」が開催実施されました。



この日は、開催集合場所が例年の御陵正面の拝所ではなく、東側の収塚古墳広場になり、地域の各校区や関係団体約300人近くが集合し、開会されました。

当クラブからは池田会員はじめ会員家族・ガールスカウト等28名が参加、例年参加くださる松岡史子ファミリー会員、小西幹夫準会員、又笹山会長のご友人やRACより3名が参加、9時30分から11時までの1時間半、最後は皆さん汗をかくほど頑張ってくださいました。清掃準備をしてくれました塩見会員、又お弁当の手配から持ち込みまでをしてくれた坂上事務員さん、そして参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。又、来年の春をたのしみに。

### 広報委員会

「ロータリーの友10月号 紹介」

広報委員 永富久紀

縦組み

〈9 ページ〉故郷・日田の風土  
に根ざす酒を造る

・日田の風土に根ざす酒を造る。米も水も人も蔵もすべて



日田仕込み

【日田ロータリークラブ】女性杜氏(とうじ)に

して老舗7代目蔵元 井上百合氏

〈15 ページ〉歌壇

スマホ難民ここにもいると声出せず家族全員父を無視する

【堺清陵ロータリークラブ】物種唯修氏

〈21 ページ〉卓話の泉

意外と知らない日本酒の話

土佐酒造 松木宗己氏

日本酒は国税庁告示で原料の米に国内産米のみを使い、かつ日本国内で製造された清酒に限り「日本酒」と表示してもよいと定められています。

横組み

〈4 ページ〉R1 会長メッセージ ゴードン R・マッキナリー氏

「クラブでメンタルヘルスに取り組もう」

〈15 ページ〉米山学友世界大会「再会 in 関東」

世界38か国からつくばに集結

〈18 ページ〉ロータリー米山記念奨学会

評議員 2640 地区からは 村上有司氏

〈20 ページ〉米山梅吉記念館

2019年に創立50周年を迎えて新しい活動方針を定める。

※皆様からのご寄付が新体系になりました。

①賛助会員

米山記念館コーポレーター(クラブ単位)  
10,000円/年(20口まで)

②特別寄付

米山記念館フェロー(個人単位)  
会費1口3,000円/年(10口まで)

## 幹事報告

(1) 配布物

・週報 ・卓話資料

(2) 他クラブ例会変更のお知らせ

【堺RC】

11月9日(木)→11月12日(日)地区大会へ

【堺おおいずみRC】

11月15日(水)→11月12日(日)地区大会へ

11月22日(水)→休会(定款第7条第1節)

【堺清陵RC】

11月9日(木)→11月12日(日)地区大会へ

【堺中RC】

11月16日(木)→11月12日(日)地区大会へ

11月30日(木)→休会(定款第7条第1節)

## SAA 報告

(50 音順)

- 奥原史成会員 防災についてすごく興味があります。よろしく願いいたします。
- 北側一雄会員 小山さん、久保さん、お忙しいなか、ありがとうございます。カミさんが卓話を聞きたいと参加させていただきます。
- 國井 豊会員 お忙しいところ、久保様、小山様本日は卓話よろしく願いします。
- 笹山悦夫会員 小山様、大変お忙しい中おいでいただきありがとうございます。本日の卓話とても楽しみにしております。
- 塩見 守会員 小山様、久保様、本日はようこそ堺北RCおこし下さいました。卓話楽しみにしております。
- 城岡陽志会員 堺北RC、創立が1980年で、私が独立したのも1980年です。お互いよくもまあつづれずにきたもんだ！
- 嶽盛和三会員 防災課、小山様、久保様、卓話宜しく願い申し上げます。創立記念日おめでとうでございます。
- 鶴 啓之会員 今年度、職業奉仕の活動で防災センターへ行きたいと考えています。今日の卓話、興味津々で聞かせていただきます。
- 中田 学会員 小山様、久保様、防災について宜しく願い致します。
- 永富久紀会員 小山様、久保様今日はよろしく願いします。又、欠席お詫び。
- 畑中一辰会員 海外出張が多くて久しぶりの例会です。ベトナムで藤井聡太8冠が勝負したホテルで2泊しました。ベトナム ダナンはすごく良い所でした。オアンちゃんの出生地です。
- 吉村博勝会員 本日の卓話楽しみにしています。

合計45,000円



10月度 皆出席表彰

代表 堀畑好秀会員 (第43回)

### ファイヤーサイドミーティング

10月20日(金) 18:30~

於: 楓林閣 堺東店

夜間例会「ファイヤーサイドミーティング」開催  
会員の親睦で友情と絆を深める

会長 笹山悦夫



令和5年10月20日の午後6時30分より、夜間例会「ファイヤーサイドミーティング」が「楓林閣」堺東店で開催されました。

当日は、会員16名、準会員1名、事務局1名が参加しました。夜間例会では、席順を抽選で決め、通常例会とは違った雰囲気の中で会員同士の親睦が深められるよう交流が進められました。

テーマは「ロータリーの友情と絆を深める」でした。夜間例会である今回の「ファイヤーサイドミーティング」を通じて、会員同士が個人的にも、感情的にもつながりを強め、身近な存在になることです。

通常例会では、会員個人や家族のことなどについてなかなか話が出来ないことでも、ファイヤーサイドミーティングでは気軽に話しができるなど、会員と家族の方々への理解も深めることができました。少しずつではありますが会員同士が身近に感じ信頼を深めることができたのではないかと思います。

最後に、久々にロータリーソング「手に手つないで」を参加者全員が輪になって歌い終了しました。改めてファイヤーサイドミーティングが、会員相互の親睦を広げ、友情と絆を強めるための重要な活動であることを改めて感じました。



仁徳天皇陵清掃活動の様子 2023年10月22日(日) 9:30~



永藤 英機 堺市長よりご挨拶



多くの皆さんにご参加いただきありがとうございました！



今週の歌「赤とんぼ」  
 夕やけ小やけの 赤とんぼ  
 負われて見たのはいつの日か

山の畑の 桑の実を  
 小籠に摘んだは まぼろしか

