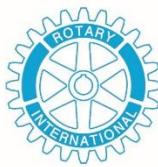


千里メイプル ロータリークラブ

創立 1998年6月13日



例会日 毎週木曜日 18時30分
例会場 ホテル阪急 エキスポパーク
会長 水本 徹
幹事 山本 友亮
会報委員長 山本 雅之

2017-2018年度 RI テーマ

ROTARY : MAKING A DIFFERENCE
(ロータリー：変化をもたらす)

会長 イアン H.S. ライズリー

2018年5月17日発行 会報第927号

今週のプログラム

(2018年5月17日 第927回例会)

「出雲・伯耆のお話」

担当：西本 明文会員

次週のプログラム

(2018年5月24日 第928回例会)

「人生の終焉」 芝野 昭男様

担当：野崎 元子会員

第926回例会 (2018年5月10日) の記録

「会長の時間」

水本徹会長

皆様は「一蓮托生」の4文字熟語をどのように使われていますか？通常、「行動や運命を最後まで共にする」・「運命共同体」と同意味で使われているのではないでしょうか？

しかし、本当の意味は全く違っていて、阿弥陀様の世界のことを極楽浄土といい、極楽にはたくさんの蓮があります。極楽浄土に行った人はその中の、どこかの蓮の花の上に生まれ、阿弥陀様の慈悲のもとに、素晴らしい環境の中で思う存分修行ができる。人の情けの中で生きている私たちであれば、あの世へ行ってもそばにいたいと思う人がいても当然で、あの世へ行っても同じ一つの蓮の上に生まれようねという思いが「一蓮托生」という言葉になりました。

ここから、良きにつけ悪しきにつけ物事に協同してあたり、運命を共にするという意味で使われるようになりました。

では、仏教はどうして蓮が大切に扱われているのか、理由は主に3つ。

- 1) まず、水の中に生えているのに、水に濡れないのです。葉っぱの上の水はコロコロ転がってします。毅然とした心でしっかりと生きていくことを勧めてくれている。
- 2) 泥水の中で育っているのに、花は泥色に染まることはありません。自分の悪いところを周囲のせいにしてはだめだと教えてくれている。
- 3) 蕉のうちから、花の中に実があるんです。だれでも仏さまという実をもともと持っているんだと励ましてくれている。

ですから、仏さまはだいたい蓮の上に載っているんです。この蓮が象徴するものがしっかりわかっていてれば、蓮をイメージしただけで心が清らかになっていきます。

<お客様>

米山奨学生 キム 東河 君

<出席報告>

岸上和典出席担当

会員数 (内出席免除会員 1名) 20名

本日の出席者数 (内出席免除会員 1名) 20名

(内名誉会員 2名)

本日の出席率 90.00%

前々回(4月26日)の修正出席率 95.00%

<ロータリーソング>

全会員

♪国歌斎唱♪

♪奉仕の理想♪

<ピアノ演奏>

1. Close To You

2. Tico-Tico

3. You Raise Me Up

<幹事報告>

山本 友亮幹事

1. 八尾ロータリークラブより、春のライラへの登録・参加のお礼状が届きました。
2. 2019年規定審議会に当地区より提出する立法案の変更の件について地区より報告がありましたので回覧にてご連絡致します。
3. RI 事務局より5月のRI レートは1ドル¥108と連絡がありました。
4. 本日例会終了後、おしどりの間にて理事会・20周年委員会を開催致します。理事・役員・20周年担当委員の皆様はご出席下さい。
5. 次週例会終了後、次年度アッセンブリを行ないますので、御参集願います。

<5月誕生日>

6日 小山 富夫 名誉会員

7日 池田 進 名誉会員

11日 相原 正雄 会員

23日 野崎 元子 会員

＜卓話＞

「不眠症 insomnia」

小山富夫名誉会員

日本睡眠学会の HP から引用させていただきますと、「睡眠は脳を発達させた動物たちの重要な生理機能であり、生存のために欠くことのできない行動である。しかし、睡眠はすべての生物に一様に備わっているわけではない。

地球上の全生物は、バイオスフェア（生物圏）という地表の限られた圈内に住んでいる。ここは昼夜のリズムが規則的に交代する環境である。この日周変化に同調し、さらにこの変化を予測しながら、活動と休息のリズムを繰り返すことが生物にとって最も基本的な生存戦略であった。だから、すべての生物は体内に「生物時計（概日時計・生体時計）」を構築して、環境サイクルに同調する行動を示している。」とされています。また、「睡眠という現象は、このような全生物に普遍的に共有される休息と活動の概日リズム（サークルディアン・リズム）を背景にしているが、このリズムそのものではない。動物たちは進化の過程で、迅速な情報処理と機能調節のための専用器官として脳を構築した。神経細胞のネットワークからなる脳は、身体の前部に配置され、最先端が膨れて機能を集中させ統合させる方向に進化してきた。その進化に対応して、"脳のための管理技術"として登場したのが睡眠である。睡眠を統御するのもまた脳の仕事になった。中枢としての脳が休息すれば支配下にある末梢の組織や器官はその影響を受ける。睡眠は単なる活動停止の時間ではなくて、高度の生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもある。

とりわけ、発達した大脳をもつ私たち人間にとっては、睡眠の適否が質の高い生活を左右することになる。「よりよく生きる」ことは、とりもなおさず、「よりよく眠る」ことなのである。睡眠がうまくとれないと、大脳の情報処理能力に悪い影響が出る。睡眠不足のとき私たちが感じる不愉快な気分や意欲のなさは、身体ではなくて大脳そのものの機能が低下していく、大脳が休息を要求していることを意味している。ヒトの睡眠は、大脳のためにあるといつてもよいくらいに特殊化している。」と解説されています。

同 HP によりますと、不眠症の定義は

- 1) 入眠障害 夜間、中々入眠出来ず寝つくのに普段より 2 時間以上かかる
- 2) 熟眠障害 一旦寝ついても夜中に目が醒め易く 2 回以上目が醒める中間覚醒
- 3) 早朝覚醒 朝起きたときにぐっすり眠った感じの得られない、朝普段よりも 2 時間以上早く目が醒めてしまうなどのどれかがあること。
- 4) さらにこの様な不眠の症状がしばしば見られ（週 2 回以上）、かつ少なくとも 1 ヶ月間は持続すること。
- 5) 不眠のため自らが苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられることなどの全てを満たすことが必要。

なお精神的なストレスや身体的苦痛のため一時的に夜間良く眠れない状態は、生理学的反応としての不眠ではあるが不眠症とは言わない。とされています。

私は 2017 年 6 月頃から不眠症に陥っています。専門医の問診や脳波検査を受け、さらに脳 CT、脳シンチグラフィー検査も受けました。脳の器質的な異常はないということは分かりましたが不眠症の原因解明には至っておりません。日々の運動も欠かさず身体的には何の問題もないのですが、睡眠薬なしで眠りにつくことは非常に困難な状況です。次回 5 月 31 日にはもう少し詳しくお話し、現状脱却のため皆様のお知恵を拝借したいと思います。

<SAA 報告>

岸上和典副 SAA

※スマイルボックス

藤田会員
山田会員
相原会員
池田名誉会員
コメント無

今日は五月晴れですね！
小山会員お久しぶりです。今日は楽しみにしています。
82才で限界です。
心身の衰えを自覚させられる昨今です。
岸上会員、山下会員、野崎会員

※ロータリー財団

藤田会員
黒川会員
コメント無

20周年式典まで、1ヶ月を切りました。皆様よろしくお願ひします。
寒かったり、暑かったり
岸上会員、山下会員、高尾会員

※米山記念奨学会

藤田会員
水本会長
高尾会員
西本（詩）会員
黒川会員
松田会員
コメント無

金東河（キムドンハ）さん、楽しんで下さい！！
現在、5月病と闘っています。
20周年プログラムの添付忘れました。配布します。
メンバーの皆様にお会い出来て嬉しいです。
チョッキを着たり、脱いだり
20周年 つみ残し、次から次へと決めましょう。
岸上会員、山下会員、西本会員

※ラオス基金

黒川会員
西本会員
コメント無

ラオスに行きたい！！
連休は久しぶりに孫達と楽しく過ごしました。
岸上会員、山下会員、西本会員、野崎会員

※メイプル基金

水島会員
小山名誉会員
藤田会員
高尾会員
西本（詩）会員
西本（明）員
黒川会員
相原会員
松田会員
野崎会員

山本（友）会員
村田会員
コメント無

小山名誉会員様、本日はよろしくお願ひします。
お久しう振りでございます。家内ともども元気で過ごしております。
小山名誉会員、卓話楽しみです！！
本日、卓話担当です。小山名誉会員様、よろしくお願ひします。
久しぶりの例会です。
良い五月晴れになりました。
もう一度、20周年欠席のおわび。
誕生内祝。
いよいよ、20周年。
出雲、行かれてよかったです。今更ですが、出雲以来の出席できません。
今夜もよろしくお願ひします。
小山会員、お久しう振りに楽しい卓話を聞かせて頂きます。
岸上会員、山下会員

<編集後記・追加情報・ショット一言・ライブラリー・etc>

(文責 高尾 修)