



# とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2527



川崎大師 平間寺大山門

第2527回 例会 令和7年2月25日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長  
 ロータリーソング … 手に手つないで  
 来訪ロータリアン紹介  
     … 親睦活動・家族委員会  
 会 長 挨拶 … 大木 啓嗣 会長  
 御 祝 披 露 … 大木 啓嗣 会長  
 誕 生 祝 … なし  
 結婚記念日 … 網中 吉郎 会員(2月23日)  
 入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話  
 「現場目線で見た銚子の介護」  
 (有)さんきゅう 代表取締役  
 山久保 篤志 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のパログラム (令和7年3月4日)  
 \*\*\*\*\*

卓 話  
 「未定」 川津 智美 会員

お食事「常鮪 (にぎり)」



## THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025 年度 RI 会長 ステファニーA. アーチック



**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

第 2526 回例会(令和 7 年 2 月 18 日)

**会長挨拶**

大木 啓嗣

さて、今回は「同じ睡眠時間で深く眠って元気に起きる方法」を日本睡眠学会総合専門医の井上先生に教えていただきます。

睡眠不足は社会生活上の様々なトラブルの元になります。たとえば日中の作業効率の低下、さらに事故のリスク。昼間に眠気が起り、交通事故を起こす人もいます。睡眠の問題による経済的損失が莫大な額に上がることは間違いありません。睡眠の悩みを抱える人たち全員に治療が必要かという、そうではありません。たとえば、夜、なかなか眠れずに途中で何度も起きてしまう、毎日決まった時間に寝ているのに早朝に目が覚めてすっきりしない。こうした悩みを抱えている中高年の人は少なくありませんが、若いころと比べて睡眠が短くなるのも、途中で目が覚めるのも、加齢による自然な変化です。特に 50 代からその傾向は顕著になります。最低限何時間眠ればいいのかとよく聞かれますが年齢によって違います。7 時間の睡眠が健康でいられるかどうかの基準とされています。しかし 60 代以降はどうしてもそれより短くなっていき、6 時間程度になります。年齢を重ねるにつれ人は長い時間眠れなくなっていくますがなぜそのような変化が起こるのかはまだ明らかになっていません。

日本人に一番多い睡眠の問題は不眠です。今や成人の約 10%は慢性不眠症だといわれています。つまり、夜眠れずに日中の活動に支障が出る人が 10%ほどで夜間の不眠症状はあるものの日中の活動は問題なく出来ている人を含めるとその割合は 30%以上に上ります。不眠にはなかなか寝付けない「入眠障害」と途中で何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、早い時間帯に目が覚めてしまう「早朝覚醒」の 3 つの症状があります。入眠障害は若い人に、中途覚醒や早朝覚醒は年齢が上がっていくにつれて増えていきます。

質の高い睡眠がとれているかどうかはわざわざ検査をしなくても自分の感覚である程度判断できます。朝起きた時にリフレッシュ感があれば、たとえ睡眠時間が短くても質の高い睡眠がとれているということ。反対にリフレッシュ感がないのであれば質が低下しているといえます。

睡眠の質を上げるのに大切なのが生活習慣です。睡眠のサイクルにあわせて体内時計をコントロールする必要があります。そのカギを握るのが太陽光です。人の体内時計は朝の光をあびてから 14~16 時間後に眠くなるようセットされています。規則正しい睡眠リズムをつくるには朝、決まった時間に起きて太陽光を浴びることが大切です。また、夜の過ごし方も重要です。夜に強い光をあびると体内時計のリズムを後ろにずらしてしまうのでご注意ください。入眠時間の 1 時間半前からは強い光を浴びないようにすることが睡眠のリズムを整えるうえで必要です。パソコンやスマホも見ないことをおすすめします。

適度な運動も睡眠の質を高めます。朝でも夕方でも軽く汗を流す程度の有酸素運動をとり入れるとよいでしょう。また、昼寝の取り方も重要です。人は 30 分以上眠ると深い眠りに入っていきます。眠りが深くなると脳の活動が休息モードになり、起きてから頭がうまく働きません。ソファなどにもたれて座ったまま眠るとすっきりと目覚めて活動しやすくなります。

夜に飲むコーヒーやお酒も大きくかかわります。カフェインやアルコールは約 4 時間、血中に残りますので寝る 4 時間前ぐらいからは控えておきましょう。

日本は寝酒大国とも言われており、寝るための飲酒が習慣になっている人が世界的に見ても多いです。この習慣が睡眠の質を下げてしまいます。お酒を飲まない人と比べると中途覚醒しやすいことがわかっています。

もし、不眠の状態が続くと体の不調を引き起こします。たとえば睡眠不足の状態が 2 週間以上続くと、血圧が上がります。また、不眠症は認知症を引き起こす要因の一つとして注目されています。不眠症になると入眠障害と中途覚醒の両方の症状が出ることも多いですが、もし中途覚醒だけであれば不眠症でない可能性も考えられます。特に男性に見られるのが睡眠時無呼吸症候群です。女性の場合には周期性四肢運動障害といって、自分の意思とは関係なく寝ている間に主に足首の関節がビクッと跳ね上がるような動きをする疾患も多くみられます。どちらも夜中に何度も起きてしまうため、昼間に眠くなるなどの症状が出ます。専門クリニックで治療も可能ですが、まずは生活習慣を改善することが必要です。ここ 20 年で日本人の健康意識はずいぶん高くなってきました。それだけに過剰にナーバスになってしまいます人もいます。考えすぎないようにすることも大事です。一般的には年齢とともに睡眠の質は下がっていきます。ところが 90 歳を超えて熟睡できる人たちもいます。1990 年代に沖縄県で 90 歳以上のひとたちの睡眠の質を調査したことがあるのですが昼間に畑仕事や漁に出たりする人は昼に深い睡眠をとれていることがわかりました。つまり日中の活動量が多ければたとえ高齢になっても質の高い睡眠をとれる可能性があるのです。

ぐっすり眠って疲れを取りたいのならば、まずは習慣的に運動をみることから始めてみてはいかがでしょうか。規則正しく、かつアクティブな生活を送る。それが年をとってもぐっすり眠れる秘訣なのです。  
日本の七十二候を楽しむより

2月14日～18日ころ

魚氷に上がる（うおこおりにあがる）

暖かくなって湖の水が割れ、魚が跳ね上がるころ

## 幹事報告

### 1・ガバナー事務所より

- ・【RLI委員会】養成コースご案内
- ・国際大会R I 理事主催親善朝食会ご案内
- ・地区大会 御礼
- ・第48回RYLAセミナー参加募集案内 再々送
- ・友誌3月号目次事前案内
- ・【開催通知】第9回日台親善会議札幌大会
- ・地区大会記念ゴルフ大会ご案内
- ・国際奉仕セミナー 動画のご案内
- ・風の便りVol.10\_No.7（通刊124号）
- ・危機管理・防災セミナーご参加の御礼

受領

### 2・ガバナーエレクト事務所より

- ・会長エレクトラーニングセミナーご案内
- ・2025-26年度クラブ情報ご確認のお願い

受領

### 3・第8グループより

IM開催のご案内

受領

### 4・ロータリーの友事務所より

2025-26年度版ロータリー手帳お買い上げのお願い

受領

### 5・ロータリー米山記念奨学会より

ハイライトよねやま299

受領

### 6・千葉科学大学おうえん協議会より

理事会資料

受領

☆会報受領 館山RC 旭RC 八日市場RC

## 卓話

「会社紹介及び今後の電力動向について」

銚子電力㈱ 代表取締役 新谷 一将 氏

代表の新谷氏は、建設会社で7年間総務・経理・社内SEなどに従事した後転職し、電力会社で電力の調達や供給を行う業務に従事した。



2023年11月に銚子電力株式会社代表取締役就任し、現在は銚子を主とした全国への電力供給を行っている。

銚子電力は、銚子市内のほぼ全ての公共施設への電力供給及び、一般企業・家庭への供給を行っており、一般家庭への供給は約5.9%のシェアとなっている。

銚子電力が供給する電力の約50%は、銚子市内の風力発電所の電気を利用しており、風況に恵まれた銚子のクリーンな電気を皆様にお届けし、再生可能エネルギーの必要について説明責任を果たすことをミッションとしている。

また、電気料金で得られた利益の一部を地域支援に充てることが特徴となっている。

チョウシeデンキ：銚子市に寄付

銚子アスリートプラン：銚子出身アスリートの支援

銚子電鉄でんき：銚子電気鉄道を応援

銚子ふるさとプラン：銚子の特産品をお届け

過去には、銚子市に対して防災用品（発電機、蓄電池、光源等）の寄付や、銚子市内の小中学校及び千葉科学大学にて環境問題と電力について講義を行っている。

講義でも説いているが、昨今の電力業界には様々な課題があり、制度改定も多い。そのため、しばしば電力市場価格が高騰することもある。その要因は日本のエネルギー自給率の低さだ。火力発電所等に用いられる化石燃料（石炭、石油、天然ガス等）の87.9%は海外からの輸入に頼っているため、ロシアのウクライナ侵攻などによって燃料の輸入価格が上昇すると、物価高騰に繋がりがやすい。

また、化石燃料の燃焼は温室効果ガス（CO2）を発生させ、地球温暖化の原因ともなる。地球温暖化が進むと海面の上昇や生態系への影響、異常気象や未知のウイルス等の懸念があり、世界中で温室効果ガスの排出を抑止する動きがある。

そのため、銚子電力はこの課題に取り組むべく、再生可能エネルギーの推進を行っている。

再生可能エネルギーは、自然エネルギーを使うため国内で発電でき、CO2も発生させない特徴があり、日本が抱える課題解決に大きく寄与できる。

ただし、再生可能エネルギーにはいくつかの課題がある。

適地不足：設置できる場所が限られているため、土地選定に難儀する

発電量の変動性：太陽が出る、風が吹くときしか発電せず、調整不可

コスト（効率）：常時発電できないため、発電効率が悪く、コスト高

銚子電力は、銚子を電気で”チョウシよく”をモットーに、これらの問題に少しでも寄与できるよう、努力を進めて参ります。

——ニコニコ——

石毛園子君

2月11日に元米山奨学生の張君と成田で食事をしました。32才になったそうです。とても元気で、見事な食欲でした。

澤田武男君

家族旅行で日光に行ってきました。楽しく過ごしました。(いつまで続くかな)・・・

第8回定例理事会

日時：令和7年2月18日(火) 例会終了後  
議題

- 1・例会変更の件 承認  
3/11(火)→3/9(日) I・M
- 2・3月例会スケジュールの件 承認
- 3・「10代のためのバンド・フェス Vol.1」協賛金の件 承認
- 4・米山奨学生世話クラブとカウンセラー引き受けの件 承認
- 5・2025年決議審議会決議案の件 承認
- 6・合同例会収支決算書の件 承認

3月例会スケジュール

- 第1例会 3月4日  
卓話「未定」 川津 智美 会員
- 第2例会 3月11日→3月9日(日)  
I・Mに振替
- 第3例会 3月18日  
卓話「未定」  
銚子市地域おこし協力隊 坂園 俊太郎 氏
- 第4例会 3月25日  
卓話「RYLA参加報告」  
千葉科学大学RAC  
会長 藤井 雄一郎 氏

2025-26年度R I 会長メッセージ

【UNITE FOR GOOD】  
【よいことのために手を取りあおう】

国際ロータリーのマリオ・セザール・マルティンス・デ・カマルゴ会長エレクトは、2月10日、米国フロリダ州オーランドで開かれたロータリー国際協議会で、「地球上で最も有能なボランティアのチーム」を拡大する計画の概要を示し、成長、奉仕、つながりを大切にして「よいことのために手を取りあおう」と会員に呼びかけました。

(R I / HPより)



前回の例会(2/18)報告

点 鐘 大木 啓嗣 会長

出席報告

会員総数	30名	出席規定除外数	2名
出席者	22名	出席率	75.86%
1月29日		確定出席率	100%

来訪ロータリアン なし

欠席者 7名

メイクアップ

大木君 (2/22行動計画推進セミナー)

スモールコインBOX 小計 ¥ 2,200-

累計 ¥ 41,720-

ニコニコBOX 小計 ¥ 11,000-

累計 ¥ 121,564-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
会長 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之  
クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・杉浦 武  
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。