

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2017～2018年度 国際ロータリー イアン H.S. ライズリー 会長テーマ

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

創立 1954年 3月 8日
承認 1954年 3月 30日例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyarc@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 吉原孝彦
幹事 出口達也
会報委員長 佐野彰彦

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第2978回例会プログラム

[当年度 = 4 回目 ; 当月 = 5 週目]

2017年 (平成29年) 7月31日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 17:28 1. チャイム
17:30 2. 点鐘……………〈会長〉
3. 開会宣言
4. ロータリーソング斉唱……………四つのテスト
5. ゲスト紹介
6. 会長挨拶並びに会長報告
7. 幹事報告
8. 出席報告
9. 委員会報告
10. ニコニコボックス報告
11. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(8/7) ……
クラブフォーラム (会員増強委員会)
講師 クラブ会員増強委員長
小澤 陽一 会員
地区会員増強委員
水越 彌生 会員
(8/14) ……休会
(クラブ定款第8条第1節 (c))
12. 点鐘……………〈会長〉
13. 閉会宣言

2. クラブ協議会……………〈司会：幹事〉

- 17:45 1. 開会の言葉……………〈会長〉
2. 直前会長挨拶
3. 報告事項
①前年度の事業報告並びに決算報告
〈前幹事及び前会計〉
②会計監査報告 〈前会計監査〉
③理事会申し合せ事項
〈幹事〉
④その他
17:55 4. 閉会の言葉並びに諸事ご案内…〈幹事〉

3. 懇親会……………〈司会：親睦活動委員会〉

- 18:00 1. 開会の言葉……………〈司会〉
2. 「帰国報告」……………
青少年交換学生 吉岡 宏祐 君
18:15 3. 挨拶……………〈副会長〉
4. 乾杯……………〈直前会長〉
5. 食事・歓談
6. アトラクション
7. 「手に手つないで」
8. 閉会の挨拶……………〈クラブ奉仕委員長〉
19:30 9. 閉会の言葉……………〈司会〉

ゲ ス ト

青少年交換学生 吉岡 宏祐 君

出 席

会員総数 92名 出席免除 24名
出席義務者+免除者の内例会出席者 77名
欠席 8名 出席率 89.61%
前々回 (7/10) の修正出席率 100%

会 長 報 告

- 1) 27日木曜日、平成29年度暴力追放刈谷市民会議総会に出席して参りました。
2) 28日金曜日、第45回全国アマチュアオーケストラフェスティバル刈谷大会公式レセプションに出席して参りました。
3) 29日土曜日、刈谷万燈祭に行ってきました。

会長あいさつ

就寝時のエアコン

吉原 孝彦



日本では毎年平均気温が上がってきて寝苦しい夜が増加してきました。皆さんは就寝時にエアコンをつけたままにしてありますか。

ご存知のように最高気温が25℃を超えると夏日、30℃で真夏日、35℃で酷暑日と呼んでいます。昔はマスクも酷暑日と使っていましたが、あまりに35℃以上が増えたため2004年4月に猛暑日と予報用語を改正しました。当然熱帯夜も増えました。

そこで夜中のエアコンです。夜中も切らないのが良いようです。というか、消すと「そのうち過労死する」そうです。エアコンを切って寝汗をかいて寝る状況はその間も自律神経が一生懸命体温を下げようと機能しているので、寝ながら運動しているようなものだそうです。寝汗をかいた水分不足の体は腎臓病や脳梗塞の原因にもなるそうです。

エアコンは除湿でなく冷房でセットし、就寝中は体温が下がるので、就寝時に「ちょっと暑いかな？」くらいの温度、一般には27℃か28℃くらいが良いようです。

エアコンをつけたまま寝ると朝だるいと言われます。それは室温の下げ過ぎが原因のようです。薄着のままいやおうなしに冷気に晒され、体温が下がってしまうことがだるさの原因と考えられますが、冷気でだるくなるメカニズムの研究はまだないようです。

以上より、エアコンは設定28℃程度でつけっぱなしにして体に直接風は当てず、布団やタオルケットで特に下半身を冷やしすぎないようにする。これが一番良いようです。それに、つけっぱなしの方が切ったり入れたりするより電気代もかかりません。これで寝苦しい夜も快適になって良い睡眠をとれると良いですね。

クラブ協議会



青少年交換学生帰国報告

カナダ。小学生でも知っているような国でありながら具体的に何があるのかと問われると返答に困ってしまう不思議な国。

出国前の僕も正にこの状態でした。しかし一年経った今なら言えます。カナダらしさがないこと。それこそが、これ以上ないくらい、カナダらしいことである、ということ。

実は今年、2017年はカナダ建国150周年記念の年です。そしてそれは150年前のカナダには先住民以外の一切のヒトがいなかったということ。60～70歳の人はその殆どが移住民の孫（クウォーター）であることを示しています。150年前にイギリスやフランスをはじめ、世界中の至る所から集まった、多種多様な文化や思想をもつ人々がつくった国こそがカナダなのです。肌も髪も目もみんな違って当たり前。外見でカナダ人かどうかなんて判断できず、その国にさえいけば誰だって現地人を名乗れてしまう、そんな国。当然一人一人違う価値観をもっていて、善悪や正しさの基準だって違う。そこで生活する人々は常に相手に敬意を払い、相手を理解することに全力を尽くします。

対して日本人はどうでしょうか。僕はなまじ同じ人種、文化、歴史をもつ民族であるばかりに他人が自分と共通の価値基準で生きていると信じている人が多いのではと愚考します。自分が理解できない趣味思考を持つ人を理解しようとする前に、まず遠ざけようとするのはとても日本人的な行動だと思います。勿論この意見はあくまで一面を述べているに過ぎず、当然それによるメリットもあるわけですが。（有事の際に皆が同じ考えの元、協力して行動できる点などはその最たるものです）兎も角、これからのグローバル社会に於いて日本国内での常識は全く通用しないことを心に留めておくだけでも、より良い人生を送れるのではないかと思わされたカナダでの一年間でした。（生き方が変わりました）

貴重な経験をさせて頂き大変有難う御座いました。



吉岡 宏祐 君

懇 親 会

