



平塚ロータリークラブ 週報

Hiratsuka R.C. Weekly



世界に希望を生み出そう

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

会長：白石慎太郎 副会長：高橋建二 幹事：今村佳広 クラブ会報・IT 委員会委員長：松本崇

例会日 毎週木曜日 12:15～13:30
会場 グランドホテル神奈中 2F
事務局 平塚市松風町 2-10 平塚商工会議所内
連絡先 0463-23-5955 (事務局)

2023年 9月28日 第 3434 回 週報第 3434 号

本日 9月28日	会員数 64名	対象者 64名	出席者 36(36)名	出席率 56.25%			
前々回 9月 7日	会員数 64名	対象者 64名	出席者 40(40)名	出席率 62.50%	MUP 5名	計 45名	修正率 70.31%

本日の卓話者ご紹介

DREAM SQUARE
代表 岡本八大様



卓話

「今日の眠りは明日の元氣！
～プラス受信で楽しい人生を～」

Dream Square 代表
夢旅人 岡本八大 (東京渋谷 RC)

睡眠は疲れを取ることで、脳を成長させること、2つの役割があります。現在は情報が溢れ、睡眠時間も短くなり、本来のパフォーマンスを発揮しにくくなっています。それだけでなく、質の悪い睡眠は子供達の成長を妨げ、認知症のリスクを上げてしまいます。睡眠の3要素である、暗くて静かな寝室、身体にあった寝具、生体リズムを整えましょう。生体リズムを整えるコツは、光、体温、リラックスです。

ストレスも睡眠を阻害する要素ですが、ストレスの原因になっている問題も、問題自体が悪いのではなく、それをどう捉えたかが問題です。プラスの受け止めることができれば元気が出ます。プラス受信する為には、問題を他人のせいにならず、自分に原因を見つける主体性がポイントです。

元気な人のところに深い睡眠が訪れ、高いエネルギーを獲得できるというサイクルがあります。昼間は思いっきり夢を追いかけることで、よく眠れ、また元気な明日がやってくるのです。



卓話者ご紹介

岡本八大様

【生年月日・年齢】 1971年2月18日 52歳

【出身地】 静岡県浜松市

【経歴・社歴】

- 1996年 帝京大学経済学部卒業後、父親が創業した寝具メーカー株式会社丸八真綿に入社。ニュージーランドのなめし会社で研修後、東京青山店、広告宣伝等を担当。
- 2017年 書籍『ビジネスマンがぐっすり眠れる本』出版。
- 2021年 退職し、フリーに転身してセミナーやコミュニティ運営を行っている。
- 2023年 東京渋谷 RC 幹事。

【趣味】 旅行、ゴルフ

【特技】 マジック、ウクレレ、写真

幹事報告

◎ポリオ・チャリティーコンサートについて

前回お知らせいたしました10/25開催の第2780地区ポリオ・チャリティーコンサートのチケットの締め切りが本日までとなっております。まだお申込みいただいてない方は只今回覧を回しておりますので、多くの方のお申し込みをお願い致します。チケット代金は一枚

¥2,000-です。多くの会員、ご家族、ご友人をお誘いいただき、ご協力をお願い致します。代金の一部をポリオ募金といたします。

コンサートは
 日時：10/25(水) 18:00～21:00
 場所：大和市文化創造拠点シリウス
 演奏：ピアニスト 花房晴美様

また、ポリオデー向けポロシャツの販売もしておりますので、お申込み下さい。ぜひ、皆様のご協力をお願いいたします。



異動により退会のご挨拶をされる丹治会員



会長より誕生日祝いを受け取られた山口会員

◎新会員について

先日、大島さんが異動される報告をいたしました。この度、横浜銀行平塚支店長の菅沼さんとNTT東日本西支店副支店長の丹治さんも異動となり、それぞれ後任の方と交替とされることとなりました。お二人にはロータリー活動を共に協力して頂き、感謝申し上げます。今後のご活躍をお祈りいたします。

◎米山記念奨学事業豆辞典の配布について

本日、ロータリー米山記念奨学事業豆辞典を配布いたしました。米山奨学事業について詳しく書かれています。皆さんの寄付がどのように使われているかわかります。

委員会報告

○プログラム委員会 鈴木成一委員長

- 来月の卓話者の紹介
- ・5日 平塚市役所都市整備部長田代様
みどり公園・水辺課長 青木様
 - ・12日 休会
 - ・19日 宮内華様 理学療法士／ウォーキング講師
 - ・26日 工藤啓(けい)様認定特定非営利活動法人 育て上げネット 理事長

○会員研修委員会 平井副委員長

10月26日(木) 18時30分より平塚商工会議所にて第1回会員研修セミナーを行います。講演者に2022-2023年度国際ロータリー2780地区ガバナーの佐藤祐一郎様をお招きして、ロータリーの基礎を中心にご講演いただきます。今回は入会年数に関係なく、参加いただけますので、皆様ご参加の程、宜しくお願ひ申し上げます。またその後、懇親会も行う予定です。併せてご参加ください。

○地区米山奨学委員会 三荒委員長

『ロータリー米山記念奨学事業豆辞典』を配布させていただきます。ロータリーの事業には沢山の奨学事業がありますが、米山奨学事業が一番身近な事業かと思ひます。

今週のお祝い

誕生日祝い・・・柏手茂会員、山口紀之会員
 結婚祝い・・・平井敬規会員、江藤博一会員、佐野正敏会員

メイクアップ (MUP) 5名

相山洋明会員、清水雅広会員、豊川忠紀会員、三荒弘道会員、米山俊二会員

本日のスマイル 17名

ゲスト 2名

Dream Square 代表 夢旅人 岡本八大様
 NTT東日本-南関東神奈川西支店 副支店長 東理達也様

ビジター 4名

秦野名水RC	会長	山谷洋子様
//	副会長	北村まり子様
//	幹事	東島礼美様
海老名樺RC		伊藤敦範様



秦野名水ロータリークラブの東島礼美幹事(左)、白石会長の右は山谷洋子会長、その右隣は北村まり子副会長がご出席下さいました。

卓話・行事予定

- 10月 5日(木) 都市整備部長 田代卓也様
みどり公園・水辺課 課長 青木繁様
- 10月12日(木) 休会

市内例会変更 現在ございません

