



Daito Chuo Osaka Japan

第2660地区 大東中央ロータリークラブ

*事務所

〒574-0046
大東市赤井1-2-10-4F
TEL : 072-872-6349
FAX : 072-872-6552
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp
ホームページ http://www.dcrc31477.com/



*例会

毎週水曜日 12:30~13:30
ホテル阪奈
〒574-0012 大東市龍間266-8
TEL : 072-869-0181
FAX : 072-869-0105



CREATE HOPE
in the WORLD

■会長:青田朝代 ■幹事:岩本静江 ■会報委員長:住川奈美

RI会長 ゴードン R. マッキナリー
2023~2024年度
国際ロータリー・テーマ
世界に希望を生み出そう

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 1128 回 例会 令和 5 年 8 月 30 日

- 開 会 点 鐘 : 12:30
ロータリーソング : 「奉仕の理想」
来 客 紹 介 : 親睦活動委員長
会 長 の 時 間 : 会 長
諸 報 告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱
卓 話 : 「会員増強月間に因んで」北田会員増強・職業分類・会員選考委員長
閉 会 点 鐘 : 13:30
クラブフォーラム : クラブ奉仕委員会

次週のお知らせ

卓話 : 「我が人生悔いなし part 4 人生最大の試練」清水 順市 会員

8 月 23 日の例会の記録

出席報告

会 員 数 : 24 名
出 席 者 数 : 15 名
欠 席 者 数 : 6 名
出席規定免除者数 : 3 名
出席率 : 71.42 %
7月5日 修正出席率 : 75.00 %
↓
80.00 %

お知らせ

- ・9/2(土) ロータリー財団セミナー 北田
13:30~17:00 大阪YMCA国際文化センターホール2F
- ・9/13(水) 情報集会
- ・9/16(土) 国際奉仕・社会奉仕合同委員長会議 糸川・吉村
14:00~ 大阪YMCA国際文化センター
- ・9/17(日) 大東市民まつり 末広公園
- ・9/20(水) 定款による休会



二〇二〇箱

- ・残暑お見舞い申し上げます。 寺田会員
- ・寺田さん卓話楽しみにしています。よろしくお願ひします。
荒金・大東・糸川・岩崎・岩本・森原・西垣・庵谷・白川・住川 各会員
- ・暑いですね！ 〃。青田会員
- ・前回例会欠席分と本日の卓話楽しみにしています。 庵谷会員
- ・遅刻のお詫び。 北田会員
- ・中座して申し訳ございません。 清水会員

| | |
|-------|----------|
| 当日計 | ¥31,000 |
| 今期累計額 | ¥152,000 |

《 会長の時間 》



会長 青田 朝代

こんにちは。毎日暑いですね。よく眠れていますか？

皆様は7月20日に発売された『ポケモンスリープ』というスマホゲームをご存知でしょうか？ ポケモンと一緒により楽しく睡眠するゲームです。今回は、ポケモンスリープを監修された柳沢正史先生のお話が大変興味深かったので、皆様にもご紹介したいと思います。

大人が1日に必要とする睡眠時間は何時間でしょうか？ ——だいたい7時間とされています。

必要な睡眠時間は、人や季節によって異なっています。ときに「ロングスリーパー」「ショートスリーパー」と呼ばれる人がいますが、これは完全に遺伝子レベルで決まっている生来の体質で、後天的になれるものではありません。疫学的な調査が難しいので、あくまでも感覚的なものですが、ショートスリーパー体質の人はおよそ数百人に1人～千人に1人くらいだそうです。

短い時間で効率的に寝る方法はありません。自分に最適な睡眠時間を確保する必要があります。

また、先進諸国の中で、日本の睡眠不足は最悪な状況にあることを認知して頂きたいと思います。海外では、裕福な国ほど睡眠時間が長い傾向にあります。



では、睡眠を取らないと人はどうなるのでしょうか？ 主に3つの疾病リスクがあります。

①メンタル ②メタボ ③認知症

①睡眠を取らないと、まず免疫力が下がり、風邪などをひきやすくなります。そのほか、脳のパフォーマンスも低下します。徹夜明けのパフォーマンスは、お酒の血中濃度が0.1%程度の状態——酩酊状態——と同程度まで低がるのが実験でわかっています。

②子供は「寝る子は育つ」ですが、大人の場合は「寝ないと育つ」のです。成人病や加齢症と睡眠時間とには、非常に強い医学的なエビデンスがあります。

とある実験では、7時間睡眠が一番メタボ発生率が低くなりました。これは「十分に睡眠が足りている人は、メタボになりにくい」ことを示しています。

睡眠時間が長過ぎる人は、因果関係が逆転しています。「メタボが重度だから睡眠が悪化した」または「もともと睡眠に問題がある（無呼吸など）ためにメタボが悪化した」状態です。これを証明する2つの実験があります。

(A) 被験者に、2週間に渡って4時間睡眠をしてもらった実験では、「1日の摂取カロリーが300kcal増加」「体重増加(1ヶ月に1.5kgくらい)」「内臓脂肪が11%増加」という結果が出ています。これと逆の実験に、

(B) 2週間に渡って2時間多く寝てもらった実験では、「1日の摂取カロリーが300kcal減」「その分、体重も減る」という結果が出ています。

③認知症の発生リスクが上昇します。

こちらもある実験があります。被験者は、65歳時点で認知症ではない人です。「十分に寝れていますか?」「昼間眠くないですか?」という2つの質問と認知症の発症率を経過観察したものです。

それによると、夜十分に寝ておらず、かつ、昼間眠い人は、5年で認知症リスクが4倍になることが示されています。

また、昼間に眠い状態は良くありません。諸外国では、昼間に眠気がある状態は「病気」と認識されています。そちらの方が正しい認識です。

一方、高齢者が夜中に何度も起きてしまうのは普通のことなので、気にし過ぎないようにしてまた寝ましょう。

人生100年時代に向けて、毎日十分な「量」の睡眠をとるよう努力しましょう。脳も体も若々しく健康を維持し、皆で楽しくロータリー活動ができますように願っております。



[委員会報告]

森原青少年奉仕委員長

2023-24年度 秋のRYLAセミナー開催のご案内及び受講生推薦のお願いが届いております。今年度から、年度に一回の開催となりました。興味のある方は、事務局までお申込みよろしくお願いたします。

期日：2023年11月3日（金・祝）、4日（土）、5日（日）

会場：大阪リゾート ホテル・ロジ舞洲

締切：2023年9月27日（金）

ホスト：くずはロータリークラブ

糸川国際奉仕委員長

- ・2024年ロータリー国際大会 RI第2660地区 大阪地区ナイト参加予定人数についてのご案内

日時：2024年5月25日（土） 開始時刻は18時頃で検討しております。

会場：GOODWOOD PARK HOTEL（グッドウッド・パーク・ホテル）内会場
22 Scotts Road, Singapore 228221

【URL】 <https://www.goodwoodparkhotel.com/ja>

登録料：未定

※詳細、ご登録につきましては、地区より後日改めてご案内が届く予定です。

- ・「2023-24年度 米山奨学生レクリエーション」のご案内について

日時：2023年10月1日（日） 13:00～18:35

場所：宝塚ホテルおよび宝塚大劇場

公演内容：宙組公演 ミュージカル・ノワール『PAGAD（パガド）』～世紀の奇術師カリオストロ～、ショー・スピリット『Sky Fantasy!』

当日スケジュール：12:30～13:00 登録受付（宝塚ホテル 1F 宝寿 前）

13:00～15:00 懇親会（昼食）

15:00～ 宝塚大劇場へ移動

15:30～18:35 観劇（第1部と第2部の間に約35分間休憩含む）

18:35 自由解散

登録料：ロータリアン（観劇と懇親会 両方参加の場合）12,000円

（観劇か懇親会 いずれかに参加の場合）6,000円

ロータリアン家族（観劇と懇親会 両方参加の場合）9,000円

（観劇か懇親会 いずれかに参加の場合）4,500円

- ・「第21回ロータリー全国囲碁大会」のご案内について

日時 2023年5月20日（土）09:30登録受付 10:00開会式 16:00表彰式と記念撮影

会場 東京・市ヶ谷の日本棋院本院1階対局室

主催 ロータリー囲碁同好会 共催 第2580・2750地区 ホストクラブ 東京RC

参加料 7000円（昼食代、賞品代等含む）

申し込み締め切り日は5月12日（金）です。

上記3件につきまして、ご参加されたい方は事務局までお知らせくださいませ。



●)) 先週の卓話 (●



2. 先代の創業の思い

創業者 寺田克治
1970～1980

- ・ 事業の永続を第一義とし、すべての発想はその上に展開されなければならない。
- ・ 取引先、従業員など社の内外を問わず、わが社と関係を持ったことに対し絶対にその人たちに悔いを与えてはならない。

私の経営理念はあくまでも創業者先代社長の創業の思いを継承するものであり今から33年前20周年の節目に制定したものです。

時流を考慮し、かつ具体性を持たせ、理念、ビジョン、目標、行動規範、社風、事業領域、を含めて、広義の意味で企業理念として示しました。

経営理念というのは、会社の根幹にある法律のようなもので、言い換えると、事業を行う上での根幹をなす考え方・判断基準の柱となります。

我々は何のために取り組んでるのか、我々はどこに向かっているのか、全従業員とベクトルを合わせ、調和と団結の企業を構築するため制定しました。

私の経営理念を語る前に私の育った環境や影響を受けた経営者を紹介します。

- ・ 滋賀県高島市において第二次世界大戦の真ただ中で三男三女の次男として誕生。
- ・ 小学生のころこの地域から江戸時代に陽明学者の中江藤樹先生の出身地であることをよく聞かされておりました。
後に知行合一という言葉を知りました。＜学んだことを実際の生活や行動に生かせること＞
- ・ 昭和30年小学校6年生の時父の事業の都合で守口市に引越、松下電器の本社工場の近くでよく遊び子供ながらも会社の凄さを感じておりました。
- ・ 中学生時代には今までになかった家電製品が陸続と生まれてきたのを覚えております。



- ・昭和33年いよいよこれからは電気の時代と感じ大阪電気通信高校に進学。
- ・昭和37年高校卒業同時に電車の制御装置のメーカーである東洋電機製造に就職素晴らしい仕事の内容で毎日が楽しくできる職場でした。
しかし人事制度の問題で学歴による身分制度があり私の価値観に合わず残念ながら退職に至ったのです。
- ・その後先代の苦労時代の仕事を手伝いながら現在の朝日電器の全身になる事業構築に向け努力を重ねた。
- ・昭和45年大東市御供田にて現在の朝日電器を創業。
- ・昭和55年先代病状悪化のため連帯保証の関係もあり私が社長に就任。

3.経営理念

基本理念

人間的なふれあいを大切にし常に相手の立場に立って考え、行動し「エレクトロニクス・ライフ」の良きパートナーとして社会に貢献します

我々の使命

エレクトロニクス・ライフをより豊かにするため、常に新しい商品の開発と新しいシステム構築でメーカーベンダーをめざします

我々の姿勢

常にお客様、お取引先様を大切に、社会に役立つことに喜びを感じ、すべての社員と力を合わせ幸福が得られる会社創りをめざします

企業ビジョン

業界のリーダーとして、たゆみなく躍動、内容の充実、再構築をはかり、世界に認知される企業をめざします

私くしが影響を受けた 尊敬する経営者

- ・先代社長寺田克治氏、からの学んだ言葉、会社を絶対つぶしてはならない、人に対するおもいやり。
- ・パナソニック創業者松下幸之助氏から学んだ言葉、衆知経営、素直な心。
- ・京セラ創業者盛和夫氏から学んだ言葉、利他の心。
- ・セブングループ元代表鈴木敏文氏、企業は変化対応業。

