



広島陵北ロータリークラブ  
THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

# The Weekly Report



【2024-25年度 テーマ】  
ステファニー・アーチック会長エレクト

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

笑顔と心でつながる楽しいクラブ「みんなで助け合い楽しもうロータリー活動」

第1531回例会 2024年11月27日No.1506号

## 会長時間



### 会長 吉田 尊禮

11月は、ロータリー財団月間です。

それは ロータリー財団とは何かをもう一度考えてみる月

それは ロータリー財団プログラムについて知識を深める月

それは ロータリー財団の輝かしい歴史(実績)を振り返る月

それは 私たちとロータリー財団プログラムとの関わりについて考える月

そして ロータリー財団の恩恵を受けている私たちが、

ロータリー財団をどう支えるかを考える月 と言われています。

①財団フォーラム ②ロータリー財団のプログラムについての卓話

③情報集会 などを通して理解を深めていきたいと思えます。

また、財団についてより理解を深めるということは、会員増強においても大変重要なことですので、しっかり取り組んでいきましょう。

## 広島市小学校体育連盟陸上教室感謝状



## 12月4日のプログラム

次年度理事役員選出

## 12月11日のプログラム

(株)ウェザーマップ 気象予報士 勝丸 恭子 様

## 出席報告 (例会運営委員会)

11月27日出席者

会員総数	45名
出席会員	32名
欠席会員	13名
ご来賓	1名
ご来客	1名
ゲスト	0名

## 来客者紹介 (親睦家族委員会)

11月27日出席者

広島北RC	1名
-------	----

## 幹事報告 (瓜生 智則)

### 1.お知らせ

・新年合同夜間例会のご案内を配布しております。  
今年度は広島安佐RCとの合同での開催となります。

出欠は回覧にてお願い致します。

日時 1月8日(水) 18:30~ ※同日の変更

場所 リーガロイヤルホテル広島

・12月プログラムを配布しております。

・次週の例会は年次総会となりますので、皆さんご出席くださいますようお願いいたします。また、例会前11時45分より臨時理事役員会を開催いたしますので、理事役員の方はご出席ください。

・ロータリーカレンダーを1部ずつ配布しておりますので、お持ち帰りください。

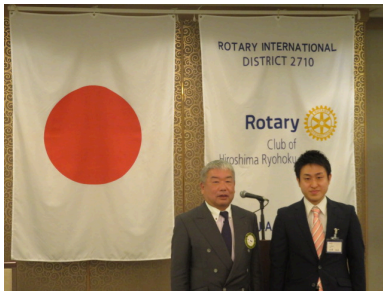
・卓話資料を配付しております。

## 誕生会員スピーチ



## 来賓卓話

### 経営者のための睡眠改善講義



#### 八丁堀整体院 院長 竹常元太 様

現代社会において、睡眠の質は健康や仕事のパフォーマンスに大きな影響を与える重要な要素です。特に経営者の方々は、ストレスやプレッシャーの多い環境で働いており、睡眠に悩みを抱えるケースが非常に多いと感じています。

経営者は責任の重さからくる精神的負担や、仕事上のお付き合いで不規則な生活を送りがちです。飲酒や不規則な食生活、ストレスによる自律神経の乱れが重なることで、寝付きが悪い、中途覚醒が多い、早朝覚醒が起きるといった問題に繋がりがやすくなります。これにより、翌日の仕事のパフォーマンスに支障をきたし、さらなる負の連鎖が生まれかねません。

この講義では、「寝付きが悪い」「中途覚醒」「早く目が覚める」といった具体的な睡眠の悩みに対して、それぞれの改善策を紹介しました。例えば、日中の活動量を上げるために8000歩以上の歩行や軽い運動を取り入れる、入浴や朝日を浴びる習慣で自律神経を整えるといった方法です。また、食事における糖質やマグネシウム摂取の重要性、ストレスをコントロールするための瞑想や深呼吸などの具体的なアプローチもお伝えしました。

睡眠の質を高めることは、健康だけでなく、仕事のパフォーマンス向上や日々の充実感にも繋がります。今回の講義が皆様の睡眠改善の一助となれば幸いです。健康的な体と心を手に入れることで、経営者としての活躍をさらに広げていただければと願っています。

## ニコニコBOX SMILE BOX

吉田尊禮会員 瓜生智則会員 國政秀一会員 前田啓太郎会員

本日の卓話 八丁堀整体院院長竹常様よりしくお願い致します。

### 信原弘会員

先日、天皇陛下より「旭日双光章」という勲章をいただきました。これもひとえに皆様のおかげだと思っております。今からは勲章に恥ずる事なく精進して参ります。特に流川周辺で。引き続きご指導ご鞭撻のほどよりしくお願い致します。(大枚)

### 武田龍雄会員

秋の叙勲において、「旭日双光章」叙勲の栄に浴することが出来ました。これも、陵北ロータリークラブの皆さんを初め、周囲の皆さんのお陰と感謝しております。今後は、今回の叙勲を糧に一層の精進に努めますので、今後ともよりしくお願い致します。(大枚)

### 龍山永明会員

社会福祉法人施設長として瑞宝双光章をいただきました。子ども家庭庁にていただき、皇居にて天皇陛下よりお言葉をいただきました。皆様からのお祝いの言葉をいただきありがとうございます。(大枚)

### S.A.A

本年度の秋の叙勲に広島県から99名が表彰されました。その中に広島陵北ロータリークラブから3名の会員が受賞されました。旭日双光章に武田会員と信原会員。瑞宝双光章に龍山会員。ひとつのロータリークラブから同時に3名が受賞されることは、全国のロータリークラブでも珍しいことだと思います！なかなか立ち会えない奇跡に全員出宝(2千円)をお願いしたい思います。

当日計

100,000円

累計

590,000円