



やまつつじ



ロータリー：  
変化をもたらす

会長テーマ 『 温故知新 ～ 温故<sup>いっぴん</sup>壺心 』

## 2018年 3月 6日 3月第1例会

本日のプログラム：卓話 三井住友海上あいおい生命保険(株) 及川 隆治 様

### 2018年 2月27日( 2月 第4例会 ) 報告

※点鐘	12時30分	正原孝司 会長
※ロータリーソング	奉仕の理想	
※ビジター紹介	SAA・プログラム委員会	村尾卓志 会員
※出席報告	長期戦略検討委員会	長岡健二 会員
会員数	34 名	2/13欠席者 12 名
来訪者	3 名	メイクアップ 8 名
出席者	29 名	出席率 88. 24 %
欠席者	5 名	通算出席率 97. 10 %

#### ※メイクアップ報告 (2/13分)

榎 賢 志 君	2月7日	(広島空港RC)	貞 岩 敬 君	2月7日	(広島空港RC)
村 上 幹 雄 君	2月7日	(広島空港RC)	長 岡 健 二 君	2月7日	(広島空港RC)
有 村 健 二 君	2月21日	(広島空港 RC)	西 田 修 司 君	2月21日	(広島空港 RC)
梶 原 賢 典 君	2月22日	(西条 RC)	立 川 宏 治 君	2月22日	(西条 RC)

#### ※ニコニコ箱 SAA・プログラム委員会 柳河元木 会員

前垣 G 補佐 様 … 3/24 の IM には、是非全員ご出席をお願い致します。

新開<sup>実行委員長</sup>

正原 孝司 君 … 会社創立記念日の2月1日を忘れていました！当社の52期決算(税金)も忘れたいものですネ。

高橋 秀信 君 … 2/24(土)多くのご会葬を頂きありがとうございました。

早志 光由 君 … 妻の誕生日の花、ありがとうございました。

山名 征三 君 … 妻の誕生日のお祝い、有難うございました。

石井 裕子 君 … 長寿苑の広報誌『しらゆり』の印刷をさせて頂きました。有難うございました。

福藤 一也 君 … 皆様、お世話になりました。感謝です！

☺本日のニコニコ箱☺ … 15, 000円

☺ ニコニコ累計額 ☺ … 188, 000円



福藤一也会員が、転職のため  
2月末日を以って退会されることになりました。

## 会長時間 会長 正原孝司

季節を楽しむ（日本の七十二候を楽しむ）

少し暖かくなってきました。

本日は27日ですが、ごろ合わせ反対の日本の季節七十二候をご紹介します。

一年365日。時間に直すと8,760時間。多くの時間を日々過ごしていますが、何気なく過ぎていく時間の流れの内にあるのが日本の四季であろうと思います。

日本人は『季節を楽しむ為に』古代中国で考案された1年を5日ごとに分けた七十二候によりその季節ごとの出来事やならわし、行事を作りそれは現在でも数多く残っています。

2月9日から13日は『うぐいす鳴く』と言われ平安時代ではこの頃の行事が花見だったらしいです。今年は寒さが続き まだ咲いていないと思われませんが、今のように桜の花見ではなく梅の花見だったらしく、梅は別名『春告(しゅんこく)草(そう)』とも呼ばれているそうです。

年度末で大変忙しくされていると思います。毎日の仕事に追われ忙しく時間は過ぎていきますが、たまには少し身体を休ませて目や耳など五感を使って季節を感じてみてはいかがでしょうか？

せっかく私達は、この東広島ロータリークラブへ入会して毎週例会で顔を合わせるのですから、先週例会での立川委員長の会員拡大など、仕事以外のいろいろな話をいろいろな人としていただき、感性を高めて下さいますようお願い申し上げます、本日の会長時間とさせていただきます。ありがとうございました。



前垣壽男ガバナー補佐



新開洋一 IM 実行委員長

### 国際ロータリー第 2710 地区グループ 8

#### 2017-2018 年度 インターシティ・ミーティング

◆テーマ

「地球の明日を考える～水の SDGs (持続可能な開発目標)～」

◆日時 平成 30 年 3 月 24 日 (土) 13:30～登録受付

◆場所 グランラサレーレ東広島

◆プログラム 14:00 開会セレモニー

14:30～16:00 基調講演

広島大学名誉教授 安藤忠男先生

16:00～16:30 感想・意見交換

16:50 閉会セレモニー

17:30 懇親会

19:00 閉演

※SDGs (持続可能な開発目標) の詳細は、最終頁に掲載。

## 本日のプログラム

卓話 パラマウントベッド(株) 広島支店  
ホームケア課主管課長 本田正信 様  
「腰痛と睡眠 マットレスの選び方」



### 睡眠への取り組み

- 最新の睡眠研究 (パラマウントベッド睡眠研究所)
  - ✓ 睡眠に関する研究、および要素技術の開発
  - ✓ 睡眠に関する製品の評価
  - ✓ 睡眠に関する情報の収集と発信
- 睡眠を計測する技術 (眠り SCAN)
  - ✓ 国土交通省の事故防止対策支援推進支援事業のひとつ「休息期間における運転者の睡眠状態を計測する機器」に選定
- マットレスの開発力 (人の身体と素材を研究)



### 痛みと睡眠

- 睡眠が不足すると痛みになりやすくなる
- 『睡眠の問題』が疼痛の原因となる
- 『質の高い睡眠』が疼痛を改善する

### マットレス選びのポイント

- ✓ 寝返りしやすさ
- ✓ 寝つきの姿勢での寝心地
- ✓ 仰向け、横向きでの寝心地

### 寝返りの3つの役割

- ① 結構循環パターンの変化を促す
- ② 行動性体温調整
- ③ 睡眠段階の移行を円滑にする

#### お勧めのマットレスパッド

アクア アクティブ パッド

寝具と身体をジャストフィットさせる水の動き。  
水を内包した11個の薄いセルでできた「アクア アクティブ パッド」。細かく分割することで体圧による水の広がりや制限し、寝具と身体とのすき間に一瞬にして水がフィットするよう設計されています。あなたの身体とさまざまな寝具を、パッドから合わせます。

お使いの寝具に合わせて、水が身体の支え方を調整します。自然な寝姿勢を考えると、肩からおしりまでをバランスよく支えることが重要。かたいマットレス、やわらかいマットレスなどそれぞれの特性に合わせて水が支え方を調整します。

競泳日本代表が実際に使用！  
「アクア アクティブ パッド」。

テレビ・マスコミで話題  
0013年10月1日  
新製品ランキング6位  
11月10日「マイナー」2013.11

寝返りしやすく、仰向け横向きにフィットする枕  
スマートフィットピロー

絶賛発売中！  
¥16,000(税抜)

～プライスダウンしました～  
19,500円⇒16,000円(税抜)

#### ショールームのご案内

パラマウントベッド株式会社 広島支店 ショールーム

是非ご体感下さい！！

所在地 〒733-0011 広島市西区横川町3丁目8番5号  
TEL 082-293-1311  
営業時間 9:00～17:00  
休館 土・日・祝日・夏季休業日・年末年始休業日

アクセス方法  
お車をご利用の方  
【主要なアクセス方法】  
広島インターから国道54号バイパスを広島市街方面へ  
横川北交差点を右折  
三原橋を渡って横川方面へ約300メートル

公共交通機関をご利用の方  
【おからのアクセス方法】  
山陽本線横川駅より徒歩5分  
【タクシーでのアクセス方法】  
JR広島駅より約15分

## 1. SDGsとは何か？＜持続可能な開発目標:SDGs(エスディージーズ)＞

SDGs : Sustainable Development Goals

- ・2015年に国連の全193加盟国が合意した目標
- ・2030年までに17の目標と169のターゲットを達成
- ・全ての国や自治体、企業、個人が達成に努力

「我々の世界を変革する:持続可能な開発の為の2030アジェンダ」

「世界中の人々が共同の旅に乗り出すにあたり、誰も置き去りにしないことを誓う」

「目指すべき世界像は”人類の理想”」

- ・開発、環境、地球的課題、人権、平和を包括した目標
- ・人類の発展方向を示す明確で具体的なビジョン

## 2. SDGsの目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられる町づくりを      |
| 3 全ての人に健康と福祉を         | 12 つくる責任、つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに | 16 平和と公正を全ての人に       |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤をつくろう     |                      |

## ※今後のスケジュール

3月 6日(火)	第2回次年度理事役員予定者会議 18:30～ 本庄
3月 7日(水)	奉仕プロジェクト委員会 18:30～ 本庄
3月 13日(火)	3月第2例会 国際奉仕委員長 白島洋司 小委員長
3月 18日(日)	PETS&地区チーム研修セミナー 吉原年度 ホテルグランヴィア広島
3月 20日(火)	3月第3例会 会員卓話 山名征三 会員「日本庭園について」
3月 24日(土)	グループ8 IM グランラセーレ東広島
3月 27日(火)	3月第4例会 第2回情報集会 発表

次週のプログラム 3月13日(火) 12:30～ 国際奉仕委員会 白島洋司 小委員長

## 発行:東広島ロータリークラブ

## ●例会場 グランラセーレ東広島

東広島市西条町御菌宇円城寺6950-2

TEL:082-423-3000 FAX:082-423-8649

例会日 火曜日 12:30-13:30

## ●事務局 〒739-0014

東広島市西条昭和町 13-37 シュプリーム松屋ビル 402

TEL:082-431-3780 FAX:082-431-3781

E-mail : [higashi-rc@crux.ocn.ne.jp](mailto:higashi-rc@crux.ocn.ne.jp)URL : <http://www.higashihiroshima-rc.jp>