



国際ロータリー第2670地区 徳島第2分区

美馬ロータリークラブ

2020/11/24 vol.19

◇ビジター	おいでません		
◇メーキャップ	ありません		
◇出席状況	総会員数：25名	出席者数：20名	
	出席率 80.0%	修正出席率	---%

■ 会長の時間



今晚は、「早起きは三文の得」といいますが、午前中は頭の回転が鈍く、午後から夕方にかけてないとなかなか仕事に気がおかないという夜型の人もあります。こういう人は夜更かしをしがちで、朝早く起きるのが大の苦手。逆に、午前中のほうが調子いい朝方の方は、比較的早く寝て朝早く起きています。同じ人でも、学生時代は夜型であったのに、会社に入ったら

朝型になったということもあり、生活環境によってどちらにも対応しているようです。では、体のどういう仕組みが変化して朝型や夜型になるのでしょうか。これには、体温が関係しています。体温は、昼間活動しているときは上がり続け、眠りにつく数時間前に最高になります。体温が下降に向かうと眠くなり、睡眠中はなおも下がり続けます。そして目覚める数時間前に最低になり、また上昇に向かいます。

朝型の人と夜型の人では、体温が最高になる時刻がずれています。夜型の方は、朝型より数時間遅れてピークを迎えるため、生活リズムがその分だけ遅れることとなります。しかし、このリズムは確定したのではなく、努力次第でどうにでもずらせるものです。ですから、「僕は夜型だから午前中は仕事がおらなくて」なんていうのは、本当は言い訳にもなりません。

■ 幹事報告

- ① 2021年6月に台湾で開催される国際大会の案内を再度回覧します。
- ② 12月3日8:30~9:00に貞光幼稚園で財団補助金を使った「こども園児・幼稚園児との音楽交流会、読み聞かせ会による交流プロジェクト」によるカスタネット等の楽器や絵本の寄贈式を挙行いたします。その後、美馬市やつぎ町のこども園や幼稚園に同様の楽器や絵本の贈呈を行いますので、各園への贈呈にご協力ください。

■ 委員会報告

◇親睦委員会・恒例のクリスマス例会ですが、コロナ下、感染予防しながらの開催ができないか方法等を検討しています。

■ 卓話 浪越繁男会員（浪越製瓦企業組合）



最近の私のライフスタイルは、萱と生ゴミで作ったたい肥を利用した家庭菜園での野菜作り、ビデオ鑑賞、西谷会員が経営するフィットネス通い、夕食づくりと晩酌を楽しんでいます。中学校から大学までソフトボールを続けていた末っ子娘の結婚式に恩師の日体大の小田先生が「人生には、上り坂・下り坂・ま坂（まさか）の三つの坂がある」と話されておりました。その「ま坂」ですが、私の家業（瓦製造）の初代は、香川県出身で美馬に出稼ぎに来ておりましたが、妻が亡くなったために、三人の子供を連れてこちらに引越して来たそうです。三代目の父は88歳で亡くなりましたが、18才~28才まで

10年間軍隊に行っておりましたが、焼夷弾を被爆し除隊後に家業を継ぎました。私は四代目ですが、昭和55年から平成元年までは業績は右肩上がりでした。所得が倍増したり、高速道路買収による家屋の建替などで入母屋造りの母屋や納屋が多く新築されました。現在は、当時新築された家屋の修理工事が多く、売り上げも当時の3分の1くらいです。また、色々な方々との出会いから木造瓦葺家屋や寺院の瓦工事を数多く紹介していただきました。以上のようなことは、考えてみますと、三つの坂ではないかと思えます。

■ スマイルボックス

澤田篤也会員・・・11月29日(日)9:00より三野健康防災公園で開催するラグビーフェスティバルinにし阿波2020・美馬ロータリー杯に会員多数のご参加をお願いします。

■ 次回例会案内

2020年12月1日(火) 19:00より 定例会場
卓話予定：西谷明彦会員

■ 欠席会員

伊庭会員、北室会員、辻会員、戸島会員、三好(博)会員

※ メーキャップ又はZOOMによるWEB例会に出席をお願いします。



IT担当の西谷会員から例会前日にメールにてWEB例会参加情報を提供してます。

今回は、3名がZOOMによるWEB例会に出席しました。