



R I. 第2620地区 静岡第2分區  
三島西ロータリークラブ

# 週報

第2056号

事務所 静岡県三島市中央町4番9号 2F  
TEL(055)976-6351 FAX976-6352  
例会場 静岡県三島市梅名393-1 ブケ東海三島  
TEL(055)984-0120  
会長 鈴木 郁夫 幹事 前田 房江



広重版画より 三島 朝霧

## 第2119回例会

2016.6.2晴

司 会 平出利之君

国歌斉唱 四つのテスト

ロータリーソング 「奉仕の理想」  
指揮 藤江康儀君

### 会長挨拶

会長 鈴木郁夫君

今年度も今月で最後の月となりますが、あと1か月、よろしくお願いたします。

さて昨日の日経新聞に、睡眠や覚醒などの体のリズムを生み出す「体内時計」の時刻を、あるタンパク質の量から決めることができるという記事が載っていました。今日は体内時計のことに少し触れてみたいと思います。体内時計は身体のいろいろなリズムを生み出すのに必要ですが、時間遺伝子という特別な遺伝子によってつくられています。時間遺伝子は人間の体を構成している60兆個もの細胞一つ一つに組み込まれ、時計のように時を刻みながら細胞の活動を1日単位でコントロールしています。この細胞一つ一つ、臓器の一つ一つにある、時間遺伝子を末梢の時計遺伝子と呼びます。またこの末梢の時計遺伝子がばらばらに働かないようにコントロールする時計遺伝子が脳の中にあります。この時計遺伝子のことを中枢の時計遺伝子といいます。中枢の時計遺伝子は、目の左右の神経、視神経が脳の中で交差する場所にあり、そこから指令を出していると言われています。ただ時計遺伝子は年齢にもよりますが、1日25時間くらいのリズムで活動しています。人間の活動の周期は1日24時間ですからそのままにしておくと、大きなずれが生じてしまいます。そのずれを修正するのが太陽の光と食事です。朝起きて日光を浴びると体内時計がリセットされて、新たなリズムを作り出し、ずれが修正されます。太陽の光は主に目の近くにある中枢の時計遺伝子のずれを修正します。また各細胞、各臓器にある末梢の時計遺伝子のリズムを修正するのが食事です。食事をとるとインシュリンが分泌され、各臓器に働きかけて時計遺伝子を始動させて、体内時計がリセットされます。特に夕食と朝食との間は間

隔が長く、途中で食べ物をとることがなければ、朝は絶食状態となって、インシュリンの量が一番出やすい状態となります。そこで朝食をとると、臓器を目覚めさせるスイッチが入り、新たな1日を刻み始めます。ですから朝食をとらないと臓器を目覚めさせる朝のスイッチが入らず、午前中はボーっとして、眠気がとれず、体調が今一つの時差ぼけ状態になります。また夜中にパソコンやスマートフォンなどを長時間使用すると、目から強い光が入ってしまい昼間と勘違いして体内時計のリズムがくずれて「寝られない」「起きられない」「集中力がない」などの状態になりがちです。このような状態が長く続くと、運動能力を低下させ、代謝が異常になり、肥満の原因になるとともに、高血圧、糖尿病、動脈硬化、精神疾患など様々な病気に影響を与えるといわれています。まずは朝の太陽の光を十分に浴び、朝食をきちんと食べて、適切な体のリズムを作りだすことが、健康を維持する秘訣のひとつかと思えます。

“こんにちは、ようこそ”

ビジター 紀平幸一君(伊豆中央RC)

### 出席報告

	出席総数	出席率	メークアップ	修出席正率
前々回	29/40	77.50%	32/40	80.00%
今回	32/40	80.00%	会員総数	48名

欠席者 勝間田君、小島君、鈴木(正)君、長田君、森崎君、矢岸君、矢野君、山口君

2015～2016年度  
国際ロータリー会長  
K.R.ラビンドラン

世界へのプレゼントになろう

## おめでとう

会員誕生日 石井(彰)君  
奥様誕生日 佐野君  
結婚記念日 窪田君

## スマイルボックス

- ◆国際奉仕委員会、5月22日の国際交流フェアへのご参加、ご協力ありがとうございました。集計が終わりましたので、当日の販売の収益17028円をスマイルします。
- ◆藤江君、今臨時議会におきまして、議員各位から推挙され、三島市議会第70代の副議長に就任させていただきました。今年一年、議会・ロータリー頑張ります。
- ◆Bテーブル、5月26日、Bテーブル会を開催しました。矢野さんの話で盛り上がりました。残金3680円スマイルします。

## 理事会

6月の予定

- 6月2日(木) 卓話 古川 喜仁君  
6月9日(木) 夜間例会 ガバナー補佐訪問  
卓話 長田 敏彦君  
6月16日(木) クラブ協議会 各委員会年間報告  
6月23日(木) 例会時間・例会場所変更 はなぶさ旅館  
さよなら例会及び慰労激励会

協議事項

- ①第3週にクラブ協議会がありますので各委員長様は年間報告を2～3分でまとめて発表をお願いします。
- ②親睦委員会 さよなら例会&慰労激励会について
- ③国際奉仕委員会より5月22日(日)国際交流フェア一収支報告
- ④その他

## 幹事報告

幹事 前田房江君

- ①三島市国際交流フェアの収支報告で収益17,028円ありました。全額スマイルとなりました。
- ②6月3週にクラブ協議会があります。各委員長さんは2～3分でまとめて発表をお願いします。
- ③パスト会長会議を本HPM6:30より行いますのでよろしくをお願いします。

## 卓話

### 安全運転管理者制度について

古川喜仁君

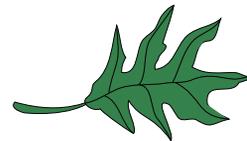
前回の卓話が平成25年10月24日でした。その日は三島西RCとして例会2000回目の記念すべき日でした。今回は特に記念日ではありませんが、6月は三島西RCの創立記念の月に当たるかと思えます。

それでは本日の卓話に入りたいと思います。本日は三島地区安全運転管理協会の担当官の三島警察署交通課交通係長の小野田善之さまに卓話をお願い致しました。

私は三島地区安全運転管理協会で会長を8年間、現在は協会の顧問として活動しております。各社の安全運転管理者の皆さんが集まるといつも皆さんから「会社は安全運転管理者の事を良く理解してくれないのもう少し理解してくれると、協会行事に参加出来るのに」等と良く聞きます。そこで今日は経営者の皆さまに、安全運転管理者制度について理解して頂き、交通安全に繋がればと思い、講話をお願い致しました。それでは、小野田交通係長よろしく願い致します。

三島地区の安全運転管理協会の主な行事

- ①セーフティドライバーコンテスト三島地区大会  
各ブロックから3名1チームで参加して、法規と運転技能を競う大会で上位3名が県大会に出場する。
- ②「交通安全体験車」適性診断の実施  
安管事業所従業員の事故を減らす事を目的に希望事業所に「交通安全体験車」を派遣して運転適性診断を実施している。
- ③年4回 交通安全運動を実施  
三島市役所、函南役場に於いて4月、7月、9月、12月に交通安全の街頭での呼掛けを実施している。



(週報担当:遠藤真道)