



R.I. 第2620地区 静岡第1グループ  
三島西ロータリークラブ

# 週報

第2221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 静岡県三島市本町6-35 呉竹  
TEL(055)975-3210

会長 千葉 慎二 幹事 三田 明宏



広重版画より 三島 朝霧

## 第2291回例会

2020.10.22晴

### 司会

古屋英将君

### DJ-タリ-ソング

「日も風も星も」  
指揮 秋山恭亮君

### 会長挨拶

副会長 森崎祐治君

#### 健康経営と働き方改革

今朝のニュースで首都圏のJRの終電の時間が来春から最大37分早まると報道されました。理由はコロナによる乗客の減少と、もう一つは夜間の保線作業時間を人員不足のため増やす必要があるとのことでした。またアルバイトタイムスの静岡県内のアルバイト、パート等の地域別時給比較では三島市が1082円で県内トップの高さになっています。人員の確保のためには給与他労働条件を良くしなければならず、他方で経営上採算もとらなければなりません。そのためにも働き方改革、生産性の向上が必要となります。会社は人です。社員が健康でないといい仕事はできません。働き方改革もこの「健康経営」という観点は外せません。

今日は一つだけ睡眠と労働との関係についてお話しします。

人間の集中力について慶應義塾大学の島津明人教授は「人間の脳が集中力を発揮できるのは朝目覚めてから13時間以内で、集中力の切れた脳は酒気帯びと同程度の、さらに起床後15時間過ぎた脳は、酒酔い運転と同じくらいの集中力しか保てない」と述べています。脳の集中力が成果に直結するホワイトカラーは残業中の労働生産性が最も低い。集中力の高い日中の時間帯を効果的に使うことで生産性を高める取り組みが必要であると述べています。

また、労働科学研究所の佐々木司・慢性疲労研究センター長は「1日の心身の疲労は、その日のうちに回復させることが大切。人間は1晩眠ったとして、肉体の疲労は眠りの前半に回復し、ストレスは後半に回復する。神経をすり減らしている人ほど長時間眠らないと疲労は回復しない。」と述べています。

そして、矢野和夫(株)日立製作所 研究開発グループ技師長は「日中の集中力の高い人は、平日と休日で睡眠時間や時間差の差が少ない傾向があった。つまり平日に残業が多く、土日に寝だめしているようなライフスタイルの人は恒常的に日中の

集中力が落ちてより残業する悪循環になっている。」ということです。「睡眠負債」という言葉があるそうでこれは「わずかな睡眠不足の影響が、まるで借金(負債)のようにじわじわと蓄積されていき、自分でも気が付かないうちに脳のパフォーマンスを低下させてしまう。6時間睡眠は、2週間後に徹夜並みの生産性低下を招き、土日の寝だめは意味がない。」(米国のシンクタンク大手ランド研究所)そうです。欧州でスポーツ選手の睡眠時間を1時間多くとらせた結果、それだけでパフォーマンスが劇的に向上したそうです。

1時間余分に睡眠をとる。働き盛りの人、若い人にもアドバイスてあげるといいかもしれませんね。

### 出席報告

	出席総数	出席率	メンバーアップ	修正出席率
前々回	37/45	82.22%	39/45	86.67%
今回	43/48	89.58%	会員総数	51名

欠席者 川名君、窪田君、鈴木(正)君、橋本君、和田君

### 幹事報告

幹事 三田明宏君

#### 1. 11月行事予定

①5日(木)呉竹 臨時総会 卓話 宇江喜 敦司君

②12日(木)呉竹 夜間例会

卓話 ロータリー財団委員長(フォーラム)

外部卓話 三島ロータリークラブ幹事 高木 基氏

③26日(木)呉竹 卓話 栗原 達治君

#### 2. 12月行事予定

①3日(木)呉竹 年次総会(理事・役員決定)

クラブ協議会(前期活動報告)

②10日(木)呉竹 夜間例会 クラブミーティング

担当 親睦活動委員会

③17日(木)18:00 みしまプラザホテル 忘年家族例会

2020~2021年度  
国際ロータリー会長  
ホルガー・クナーク

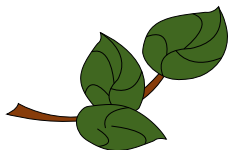
ロータリーは、機会の扉を開く

## おめでとう

会員誕生日 関本(照)君、遠藤(武)君、木村君  
入会記念日 遠藤(正)君  
奥様誕生日 関本(照)君、前田(博)君、花房君  
結婚記念日 遠藤(正)君、亥角君、木村君、柴崎君、宇江喜君

## スマイルボックス

- ◆関本(照)君、10月11日、18日の朝霧ジャンボリーGCのブランドシニア選手権36ホールに出場、予選81、決勝75、計156ストロークで優勝となり、2週連続のエージシュート賞も獲得しました。85歳を迎え、15年間でエージシュート163回目となりました。
- ◆室伏君、おせち料理やクリスマスケーキのダイレクトメールが届きます。開封してください。
- ◆遠藤(武)君、内田さん、先日は素敵なマスクをありがとうございました。あまり見たことがなく驚きました。30歳ぐらい若くなった様な気持ちです。孫に取られそうになりました。今日初めて使わせてもらいました。大事にします。本当にありがとうね！
- ◆野田君、室伏さん、先日はありがとうございました。楽しい思い出の1ページとなりました。
- ◆過日はDテーブル会ありがとうございます。スマイル致します。また、先ほど矢岸様からゴルフが私下手になったもので上手になる様にとプレゼントいただきました。10万円相当の品だとおっしゃっていました。(笑)
- ◆ゴルフ同好会、10月15日(木)第3回千葉年度ゴルフコンペを三島ゴルフ倶楽部にて開催しました。優勝加藤さん・準優勝森藤さん・3位川名さんでした。次回は11月15日(日)朝霧ジャンボリーにて行います。



## 卓話

### 自己紹介

桃瀬弘明君

昭和42年10月18日 沼津市原に生まれる 53歳

父 大昭和製紙

母 電電公社(現NTT) 電話交換手  
姉(3歳年上)

昭和42年の主な出来事

東京キー局、カラーテレビ本放送開始

グループサウンズブーム

世界初のATM、ロンドンのパークレイズ銀行に設置

流行語 核家族 ハイミス(20代の後半から30代の独身女性)

物価 そば(もり・かけ)60円/ラーメン100円

白隠禅師 住職を務めた松蔭寺の「すり鉢松」の話  
そもそもの始まりは、白隠禅師70歳の頃、岡山城主池田侯から贈られた備前焼の大すり鉢のうちのひとつを台風によって折れてしまった松の枝に、水が入らないよう被せたそうです。そのすり鉢は不思議と落ちることも無く、松は、すくすくと成長し2010年に枯れて、伐採されるまで松を守りました。

原中学校では、サッカー部に所属

沼津東高校では、ホッケー部に所属 高校3年時、インターハイ出場

新潟大学人文学部入学

ホッケー部に所属 春夏はホッケー、冬はスキー中心の生活を送る

社会学専攻、卒論テーマ 日本の「女性の社会進出」と「高齢化社会」の問題について

平成2年(1990年)4月 スルガ銀行入社

最初の配属先 三島支店 みしまプラザホテル様の向かいにありました。

昨年7月より 三島セントラル支店勤務 入社以来約30年ぶりの三島での勤務

また、この三島西ロータリークラブの一員に加えていただいたことで、こうして多くの方々とお知り合いになれたことは、私のこれからの人生の貴重な宝物になるものと思っております。

このご縁を大切にしながら、これからのロータリー活動に励んで参りたいと思います

(週報担当:森藤 賢)