



SHIBETSU ROTARY CLUB DISTRICT 2500 JAPAN

# 士別ロータリークラブ会報

Vol.029

No.2921

創立 1960・3・24

RI 第 2500 地区

2025-2026 年度 国際ロータリー・テーマ  
会長 フランチェスコ・アレツォ  
「よいことのために手を取り合おう」

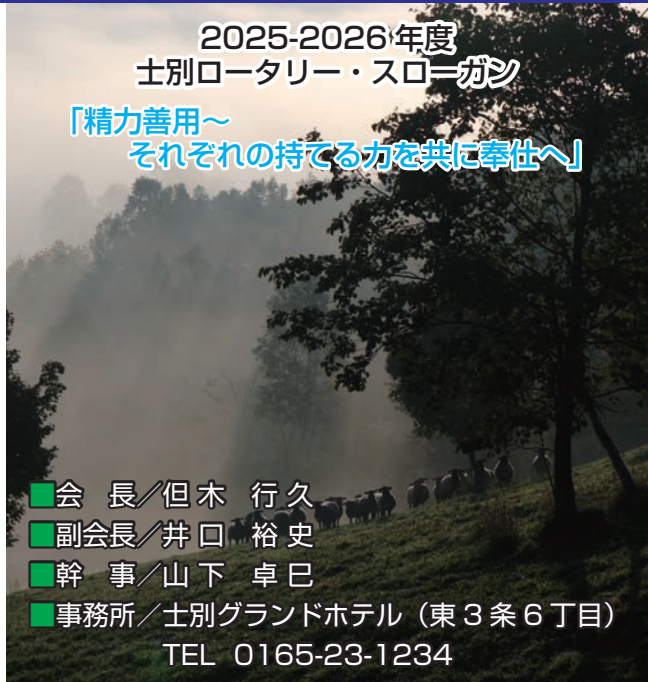
## UNITE FOR GOOD

2025-2026 年度 RI2500 地区・スローガン  
「Rotary のことを熱く語ろう！  
～ Rotarian Benefits を紡ぎ、そして育むために～」

- RI HP <https://www.rotary.org/ja>
- 2500 地区 HP <https://2025-2026.rid2500.jp/>
- 士別 RC HP <http://www.douhoku.jp/sibeturc/>
- 例会場／士別グランドホテル
- 例会日／毎週月曜日 12:10～13:10

2025-2026 年度  
士別ロータリー・スローガン

「精力善用～  
それぞれの持てる力を共に奉仕へ」



- 会長／但木 行久
- 副会長／井口 裕史
- 幹事／山下 卓巳
- 事務所／士別グランドホテル（東 3 条 6 丁目）  
TEL 0165-23-1234

## 第 3018 回例会 2026 年 6 月 1 日（月）

今日のプログラム：例会・誕生祝い・次年度理事会

### ● 前回（5 月 18 日）の記録／例会・結婚祝い（4 月、5 月）

司 会 片庭隆暁 会場監督  
 斉 唱 我らの生業・四つのテスト  
 本日の出席 会員 46 人中 出席者 35 名 出席率 76.09%  
 本日の欠席 生田真至、大橋直幸、宍戸 淳、田中道也、中山義隆、奈良康弘、南條忠勝、  
 細川博司、山口哲雄、大江智宣、深尾幸夫  
 メークアップ 井口裕史、大江智宣、織戸俊二、加藤洋之、神田英一、菊地 仁、工藤雅史、  
 宍戸 淳、志村孝幸、鈴木春樹、但木行久、谷 温恵、谷村一文、近井孝義、  
 富田克彦、福島和秀、山本政史（4/12 CLLS 出席）  
 ニコニコ BOX 近藤峯世（朝日商工会議所 会長就任）  
 神田英一（スポーツ協会 会長再任）  
 佐藤元信（スポーツ協会 副会長再任）  
 谷 温恵（わんぱくフェスティバル パラバルーン出演記念）  
 宍戸 淳、千葉洋介、南條忠勝（誕生日祝）

累計 261,000 円

### ● 例会予定

#### ◆ 6 月例会（ロータリー親睦活動月間）

- 6 月 1 日（月） 例会・理事会（次年度）
- 6 月 8 日（月） 早朝例会
- 6 月 15 日（月） 例会
- 6 月 22 日（月） 早朝例会
- 6 月 29 日（月） 夜間例会

#### ◆ 7 月例会（母子の健康月間）

- 7 月 6 日（月） 例会・理事会
- 7 月 13 日（月） 例会
- 7 月 20 日（月） 休会（法定休日：海の日）
- 7 月 27 日（月） 夜間例会

## ■会務報告・・・・・・・・・・但木行久 会長

皆さんこんにちは。

昨日、総合体育館駐車場で行われました、【第27回しべつわんぱくフェスティバル】に参加してまいりました。開会式において、士別ロータリークラブからの支援金をお渡しし、子供たちにエールを送るべく、ご挨拶をさせていただきますました。

当日は、子供たちがスタッフとして、進行や会場内の各ブースの運営を積極的に行い、今年は9団体の、子供たちによる演奏や発表などのアトラクションで、会場も賑やかでありました。

毎年参加されています、士別幼稚園の子供たちも、谷園長を先頭に元気に踊っている姿を、懐かしく拝見させていただきましたが、ちなみに、谷園長が一番、キレのいい動きをしていました少子化の中、わんぱくフェスティバルの趣旨である【子供たちが主体となり、明るく心豊かな育成を図る】ことが継続されていく事を強く願うところであります。

5月28日は、士別図書館へのロータリー文庫寄贈がごさいます。

尾崎会員のご尽力もあり、中山青少年奉仕委員長と共に、お届けして参ります。

又、5月30日には、書庫の整理、引っ越しがありますので、皆様のご協力をお願い致します。

さて、今週、土曜日は、泉谷担当幹事を中心に、準備を進めてきましたIMがよいよ、開催されます。総勢200名を超す、登録となりました。士別ロータリークラブ一丸となって、お客様をお迎えし、成功裡に終わらせたいと思いますので、皆様のご協力を、お願い申し上げます。会務報告と致します。

## ■幹事報告・・・・・・・・・・山下卓巳 幹事

①前日わんぱくフェスティバル参加の会員お疲れ様でした。

②5月21日にロータリー文庫の贈呈に図書館に但木会長と中山委員長が贈呈に行きます。

③5月23日開催のIMの案内をお配り致しましたのでご確認をお願い致します。集合は午前10時です。

④5月13日午後5時30分より第5回IM運営委員会を開催致しますので、出席義務者の出席をお願い致します。

⑤5月30日に資料倉庫の移動をおこないますので、本日お配り致しました出欠案内の通りおこないますので、出欠の有無は5月25日

迄にFAXにてご連絡ください。

⑥来週の5月25日の例会は休会ですので、お間違いないようお願い致します。

## ■次年度報告・・・・・・・・鈴木春樹 次年度幹事

6月1日の例会終了後の理事会は次年度の理事会を開催致しますので、出席義務者の出席をお願い致します。

## ■会員卓話・・・・・・・・・・井上久嗣 会員

本日の卓話は睡眠についてお話しをさせていただきます。(概略表記)

なぜ睡眠が必要なのか、実は良く分からない部分も多いが、最近だいたい分かって来た。

睡眠の役割について4点だけお話し致します。

### ①体の修復

- ・筋肉や細胞の修復
- ・成長ホルモンの分泌細胞の修復、疲労回復、免疫力改善、筋肉や骨量増加「アンチエイジングホルモン」「若返りホルモン」とも言われる
- ・免疫機能の強化

### ②代謝の調整

### ③脳の整理整頓をしている

- ・記憶の定着「短期保存→長期保存」
- ・情報の整理 重要な情報を残し、不要なものを削除

### ④脳の掃除

- ・脳内の老廃物(ゴミ)を排出(例):アミロイドβ(認知症の6割を占めるアルツハイマー病の原因の一つ)

・脳は体重の約2%だが、消費するカロリーは基礎的な消費カロリーの20~25%

・脳の脂質は約60%筋肉の約80%はタンパク質、適度な脂質と十分なタンパク質摂取+適度な運動と3日に一度の軽い筋トレ、それらにより「質の高い睡眠」で、健康寿命を延ばしつつ、皆様の仕事とロータリーの益々の活躍を祈念し卓話と致します。

## ■結婚祝い(4月、5月).....

財団米山奨学委員会 近藤峯世 委員長



田中洋和、谷村一文、菊地 仁、佐藤元保、神田英一、佐藤元信、北村浩史(山口哲雄、大橋直幸 欠席)各会員