



# 柏西ロータリークラブ

創立：1975年11月7日  
承認：1975年11月24日

## 第1678回 例会(2010.7.30)

会長：中村 佳弘 幹事：森市 直樹



### 四つのテスト

1. 真実かどうか？
2. みんなに公平か？
3. 好意と友情を深めるか？
4. みんなのためになるか？

■柏西ロータリークラブURL:<http://kashiwa-nishi-rc.com/>

■第2790地区ロータリークラブURL:<http://www.rid2790.jp/2010/>

### 夜間通常例会

- 1. 点 鐘 中村 佳弘 会長
- 1. 会長挨拶 中村 佳弘 会長
- 1. 幹事報告 森市 直樹 幹事
- 1. 卓 話 鈴木 桂三 会員
- 1. 点 鐘 中村 佳弘 会長

### 会長挨拶

中村 佳弘 会長

みなさん、こんばんは！

前回の例会ではガバナー公式訪問も無事に終わり、ご協力ありがとうございました。

そして土曜日には私と岡田社会奉仕委員長と2人で、吉野会員の八幡苑に行き、みなさまから頂いたタオルを渡してまいりました。

そして日曜日の柏まつりでは、子供たちに縁日セットを配り、よろこんでもらいました。みなさま方の協力、本当にありがとうございました。

さて本日は夜間例会です。

第5例会まであるときは、その第5例会を夜間例会にするという規定を読んだことがあるのですが、とにかくそう決めました。夜間だからといってアルコールはできません。

今から19年前位でしょうか、1991～92年の会長でした榎本

夕屋のおやじさんの時に、月の最終例会はすべて夜間にするということを行いました。

榎本 - 藤本年度です。その時親睦委員長をやらせて頂き、とてもおもしろかったことを覚えております。

今日は疲労について少しお話します。

「疲れた」「しんどい」といった疲労感は私たちに休息の必要性を知らせるためのアラームの一つです。

身体の異常を知らせるアラームは3つあります。一つは疲労、あと2つは何だかわかりますか？そう「熱」と「痛み」です。

疲労には2つありまして、1つ

は疲れていても、一晩ぐっすり眠れば回復する程度のもの、これを「生理的な疲労」といいます。

もう一つは「寝ても疲れがとれない」「朝から疲れがたまっている」「休んでも疲れが抜けない」と疲労感が持続することを訴える人が増えています。これを「慢性的な疲労」といいます。

一旦休養して、エネルギーを修復に投入する必要があります。つまり細胞活動が低下し、早急に修復する必要があるというアラームが疲労感です。

とりあえずアスコルビン酸、ユビデカレノン（ノイキノン）補中益気湯が良いと思います。

クレデンシャル 8月号より

### 疲労は脳で感じる — 疲労の神経回路 —

痛みを感じるのは障害を受けた局所ではなく脳で、発熱も脳でコントロールされています。同じように疲労を感じるのも脳です。

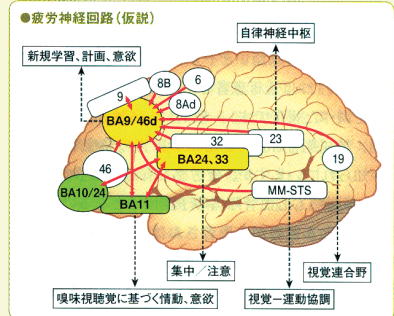
疲労によって起こる症状を整理すると以下のようになります。

1. 作業能率や集中力の低下
2. 同時に複数の仕事をこなせなくなる
3. 意欲の低下
4. 味覚異常
5. 睡眠障害

こうした症状から、疲労に関わる脳の神経回路がだんだんと分かってきました。すなわち、情動や意欲に関わる眼窩前頭皮質（ブロードマン脳地図：BA11野）と内側前頭前野（BA10/24）が、最初に疲労感を認識する中心と考えられています。

BA11野は、計画立案や意欲に関わる前頭前野（BA9/46d野）の活動と関連すると共に、集中力や注意力に関わり自律神経中枢でもある前帯状回（BA24、33野）とも密接に連携しています。これらの部位は、セロトニンやドーパミンによって働く神経細胞が多いところです。

脳の様々な神経回路は、どこか1カ所が働くと、他の多数の部位に情報が送られ、情報を受け取った部位は沈静化あ



倉恒弘彦/井上正康/渡辺泰良著「危ない!慢性疲労」より引用・改変

るいは活性化を起こします。つまり、肉体疲労による脳への信号伝播が脳内の共通回路を使用して集中力や意欲の低下を惹起していると考えられています。

#### 【参考・引用文献】

- 井上正康/倉恒弘彦/渡辺泰良編「疲労の科学」講談社
- 倉恒弘彦/井上正康/渡辺泰良著「危ない!慢性疲労」生活人新書
- 渡辺泰良「医学のあゆみ」228(6):598-604,2009

●例会日/金曜日 12:30～13:30

●例会場/ザ・クレストホテル柏  
〒277-0842 柏市末広町14-1  
TEL.04-7146-1111 FAX.04-7146-2100

●事務所/〒277-0011 柏市東上町7-18

柏商工会議所会館 505  
TEL.04-7162-2323 FAX.04-7166-8282  
E-mail:kashiwanishi@io.ocn.ne.jp

幹事報告 森市 直樹 幹事

1. 鈴木桂三会員へロータリー財団より年次寄付(マルチプル)に対し、ピンの送付
2. 地区米山記念奨学委員会セミナーの案内  
日時 8月28日(土) 14:00~16:30  
会場 千葉駅ビル「ペリエホール」
3. 受信《週報》流山 RC  
《活動計画書》流山・松戸・我孫子 RC

卓話

鈴木桂三 親睦活動委員長

今期、親睦委員長を仰せ付けられました鈴木です。今年度の中村会長の活動方針は、例会を充実させ、身近な奉仕と親睦でクラブライフをもっと楽しくしたい、そして会員の皆様の御協力での一年「明るく楽しく」をモットーに活動していきたいと仰っております。親睦委員長の私としても、この会長方針に沿って精一杯活動していきます。どうか会員の皆様一人一人の御協力宜しくお願いいたします。

それでは、これから一年の年間行事を見てみますと、8月27日に夜間納涼例会がロータクトを交えて、西光院で行われます。榊会員の御厚意によりますので、会場の準備、後片づけ等には親睦委員はじめ皆様の御協力を宜しくお願いします。9月はすべて通常例

会です。10月22日には、第一回インターゴルフ並びに親睦小旅行を企画しております。ゴルフは小名浜オーシャンゴルフクラブ、観光組は、アクアマリン福島ー竜神大吊橋(昼食)ー国営ひたち海浜公園ー小名浜魚市場を予定しております。

11月には、柏南RCとの合同親睦ゴルフが11月12日にあります。その後、クレストホテルで合同夜間例会がございます。又、11月27~28日は一泊で職場見学を兼ねて、親睦旅行が計画されております。職業奉仕委員会と相談しながら詳細は決めていきます。12月は通常例会です。新年1月7日は家族新年例会です。新企画を加えて、ロータリーファミリーで新年を盛大に祝いたいと思っております。

2月22日は台中港東南クラブとの姉妹クラブ締結30周年です。3泊4日位で台中を訪問する予定になっております。世界親睦委員

委員会報告

社会奉仕委員会  
岡田靖子委員長

7/24 皆様のおかげで、無事八幡苑にタオルを持参することが出来ました。

会のサポートを親睦委員会全員で行っていきます。

3月29日は柏南RCの観桜例会に便乗させて頂き、麗澤キャンパスの一室をお借りして柏西RCの例会を開き、その後、柏南RCの観桜例会ビジターとして参加します。

4月1日は移動例会で、家族親睦会を兼ねて職場見学及び東京近郊の日帰り観光ツアーを予定しております。又、4月22日には第10分区の合同例会及びゴルフコンペがあります。

最後に5月27日、台中港東南クラブのメンバーと函館で合流しまして、姉妹クラブの交流会を予定しております。中村年度の打ち上げ旅行も兼ねております。

以上のような予定で一年間やらさせていただきます。会員の皆さん、どうか宜しくお願いいたします。

出席報告

会員数	53名
欠席者	12名
出席率	77.36%
7月出席率	82.55%



- ★ 柏まつり公式訪問ありがとうございました！  
中村 佳弘 会長
- ★ タオルありがとうございました！  
吉野 一賞 会員

今日のお料理



★ 次回の例会は8月20日(金)です。

クラブ会報委員／東海林 康之・田代 健一・後藤 浩一郎

欠席報告は、水曜日の正午まで

※ 食事の無駄をなくす為に協力して下さい。  
嶋田 英明まで:090-2232-1661