

事務所 〒690-0874 松江市中原町167-1-3F TEL 21-6143 FAX 31-8985
HP: <http://www.matsue-rotary.jp> E-mail: office@matsue-rotary.jp

第3418回例会 (令和6年3月27日・水)

今週のプログラム

3月27日(水) ゲストスピーチ
〈没後120年、Kwaidan出版120年〉
「ラフカディオ・ハーン、今を生きる!」
小泉八雲記念館 館長
焼津小泉八雲記念館 名誉館長
島根県立大学短期大学部名誉教授 小泉 凡氏

次週のプログラム

4月3日(水) 会員スピーチ
「太陽光パネルリサイクルについて」
アースサポート(株)代表取締役社長 尾崎俊也氏

●例会変更のお知らせ

月 日	クラブ名	受付場所
3月29日(金)	米子中央	ANAクラウンプラザホテル1F
4月2日(火)	松江しんじ湖	ホテル一畑
4月8日(月)	松江南	松江エクセルホテル東急
4月18日(木)	米子中央	ANAクラウンプラザホテル米子
4月18日(木)	松江東	ホテル一畑
4月30日(火)	松江しんじ湖	ホテル一畑

2024年3月の予定 (★衛星クラブ含む)

※ 3月30日(土) 衛星クラブ単独例会
平濱八幡宮 武内神社 八幡町303
17:00~20:00

第3417回例会記録

令和6年3月13日(水・晴れ)

	会員数(人)	出席者数(人)	欠席者数(人)	出席率(%) (出席免除会員含む)	前々回補正(%) (出席免除会員含む)
松江クラブ	65	45 (リアール4)	20	68.33	91.03

メーキャップ: 木村(平田)、伊原、勝谷有、庄谷、錦織、原田、樋口、福田、渡辺(IM)

会務報告

佐藤尚士会長

- ゲストスピーカー紹介
雑賀公民館 館長 赤木直行様
- 衛星クラブ 4名出席
- 米山奨学生 李展雲さん 紹介
奨学金お渡し 奨学期間終了ご挨拶
(2023年4月~2024年3月)



- 岡山RC創立90周年記念式典出席報告
- 3月10日(日)開催のIM出席報告

木村俊一郎幹事

- 3月10日(日)開催のIM登録料請求書配付
- 事務局は3月14日、15日休ませて頂きますので緊急連絡は幹事まで。
- 財団寄付、米山寄付のお願い

委員会報告

- 親睦・出席委員会 山田一磨会員
出席報告
- 公共イメージ委員会 木原親司副委員長
ロータリーの友3月号の紹介
- 職業奉仕委員会 錦織伸行委員長
5月8日(水) 職場訪問例会のご案内
航空自衛隊 高尾山分屯基地視察

プログラム

「教育のまち雑賀の誕生と発展」
雑賀公民館 館長 赤木直行氏



ニコニコ箱

17,000 円

佐藤尚、西村（赤木先生のスピーチに。）
原田（赤木様をお迎えして。）
桑原（赤木館長のスピーチに。赤木先生は、私の小学校の1・2年時の担任の先生でした。30年ぶりの先生のお話を楽しみにしています。）
錦織（おとなり雑賀地区の赤木さんをお迎えして。）
河原（李さん、卒業おめでとう。頑張って仕事してくださいね。）
高梨（門脇早紀さんの「君が代」へ）
木村（所用のため早退します。）
粟井、棚橋、福田（結婚月）

ベストメッセージ賞：該当者なし
司会 棚橋学会場監督

李 展雲さん 送別会

3月15日(金) 18時～20時 於：徳平



ひとこと
随想

睡眠
アプリ



なが の まさ ひさ
長 野 真 久

皆さんは熟睡できていますか？ 私は典型的な夜型（遅寝、遅起き）で、朝がとても苦手です。ゴルフは10時前後のスタートだと調子が良いのですが、それ以前だと、体と頭が動くのに4ホールはかかります。

日本の研究者がオレキシンという睡眠制御物質を発見し、それを元に、新世代の睡眠剤が各社から発売されています。それもあってか、最近、睡眠を扱うテレビ番組が増えたように思います。ある番組で、スマホ用睡眠アプリがいくつか紹介されていて、それを機に、私もsleep cycle（年2000円強の課金あり）という睡眠アプリを半年前から使っています。

アプリをオンにしてスマホを枕元に置くと、睡眠中の音、振動、呼吸音、心拍数（心拍数はアップルウォッチ要）から睡眠の深さを経時的にグラフ化した上で、寝言、いびき（睡眠時無呼吸発作の方に有用）、咳（喘息の方に有用）を録音して

くれます。夢を見るREM睡眠（脳が起き、体が休んでいる）では、軽い刺激ですっきり覚醒することが多く、浅い睡眠として表示され、non-REM睡眠では深い睡眠として表示されます。REM睡眠では脳が起きていて夢を見ますから、寝言を言うとしたらこの時です。「むにゃむにゃ」とした寝言もあれば、おどろくほど明瞭な会話のような寝言もあります。面白いのは、標準語の寝言もあれば、出雲弁の寝言（お前、何やっちょ〜だ、など）もあること（たまに短い英語、独語のこともある）。おそらく、会話している相手によって使い分けているのですが、夢の中でまで実社会を反映しているとは驚きです。

しかし、どうして寝言のタイミングが分かって、その数秒前から録音が始まるのか、それが不思議です。どなたか分かりますか？

（整形外科医）