

国際ロータリー第2730地区
都城西ロータリークラブ 週報

2023～2024 年度 クラブテーマ

『さあ、一緒にロータリーへ行こう』

第2210回 令和5年11月15日

都城西ロータリークラブ
創立1976年3月10日

URL: <http://miyakonojo.sakura.ne.jp>

会長 馬渡 浩志 幹事 山村 正一

例会場: 毎週水曜日 テラスダイニング TEL 0986-45-1213
事務局: メインホテル4F TEL 0986-25-0834
E-mail: rc2730@lily.ocn.ne.jp FAX 0986-25-0618

- 点鐘
- 合唱 我等の生業
- ゲスト なし
- オブザーバー なし

□会長の時間 馬渡 浩志

皆さん、睡眠はしっかり取れていますでしょうか。

先日、政府は2023年版の「過労死等防止対策白書」を閣議決定しました。睡眠時間が理想より2時間不足している人は3割がうつ病や不安障害の疑いがあるといった調査結果を公表し、労働時間の増加が睡眠不足と疲労の長期化に繋がり、うつ傾向を助長すると指摘しています。

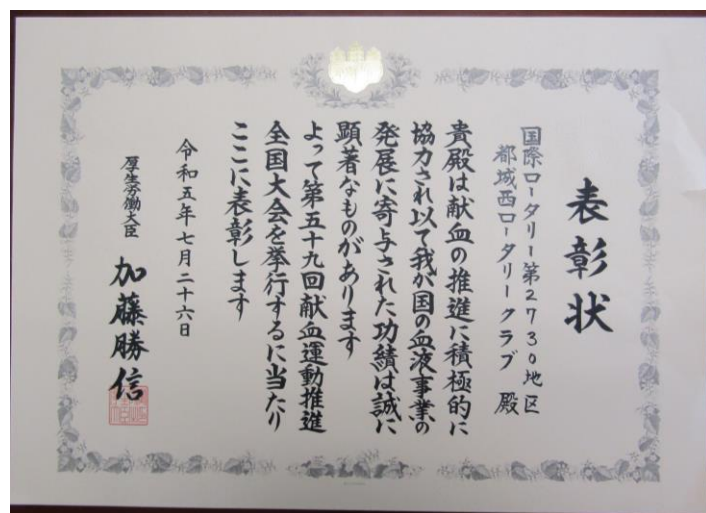
理想の睡眠時間と実際の時間との差についての調査では、うつ病などの疑いがある人の割合は理想の睡眠時間を確保できている人で16.9%でした。理想から2時間不足すると27.7%増え、3時間不足すると37.1%になったとの事です。

週の労働時間が40時間以上の雇用者のうち、60時間以上だった人は22年に8.9%、前年から0.1ポイント増え、9年ぶりに増加しました。週60時間以上働いている人の4割以上が理想の睡眠時間から2時間以上不足していたとの事です。

理想の睡眠時間に関しては「7～8時間未満」をあげる人が最も多かったが、実際の時間は「5～6時間未満」が最多でした。

白書は労働時間が長いほど疲労が抜けにくく、うつ病の傾向が強くなると示して、前日の疲労を翌朝には持ち越すことが「よくある」と回答した人のうち、4割にうつ病や不安障害の疑いがあったそうです。

皆さん、健康の為にしっかり働いてゆっくり休む。毎日睡眠をしっかり取る。これを心掛けて行きたいものです。



2023年10月24日

「みやざき愛の献血運動」厚生労働大臣表彰
ニューウェルシティ宮崎にて
表彰式がありました

□幹事報告 山村 正一

□地区 他クラブ 他団体 報告

●池之上ガバナー事務所… 特になし

□クラブ報告

●11/16 (木) 歴代会長会 18:30 炉ばた柳

●来週 11/22 (水) 祝日週 休会

●会費振込のお願い

今まで第1例会での手渡しによる納入になっておりましたが 事務処理の効率化改善のためご協力をお願いいたします。

・銀行口座への振り込みによる納入

※申込用紙を必ず事務局へお渡してください。

□出席報告

会員数	37 名	
出席免除者数	0 名	
出席数	28 名	
出席率	75.68%	
前々回修正出席率	11/1	祝日週休会
前回修正出席率	11/8	72.97%
届出有	内田 小田 大西 別府 宮原 森山 柳田	
届出無	福永 (直) 里	
MU 会員	11/14 都城北～ 上田 三坂	
MU 要会員(11/8)	小田 森山 吉田 柳田 藤岡 前田 福永 内田 新内 里	
MU 無会員(11/1)	祝日週休会	

□委員会報告

なし

■本日のプログラム

献血例会

※別紙に記載しております

□S A A 報告

●ニコニコ BOX●

吉田 努…31 才になる長男が 11/4 に結婚しました。娘が一人増えました。

◎今後のプログラム予定

11/22(水) 祝日週の為 休会

11/29(水) 会員卓話

12/6 (水) 上期事業報告

12/13(水) 年次総会 (100\$ ランチ)

12/15(金) 年末家族会

12/27(水) 特別休会

	11/8	累 計
ニコニコ BOX	10,000	105,000
ゴールド BOX	0	26,392
ロータリー財団	0	\$ 550
米山奨学会	0	93,000
教育振興基金	0	105,000
周年準備資金	0	5,000
青少年育成資金	0	11,000
ポリオ	0	3,000

雑誌会報・インターネット・広報委員会

委員長：吉原 信幸

委員長補佐：徳重 幸男

担 当：李 イウ

森山謙太郎

東 淑恵



□本日のプログラム

【献血例会】



令和5年11月15日

都城西ロータリークラブ 会長様

宮崎県赤十字血液センター

所長 松岡



献血協力のお礼

献血の推進につきましては、日頃から深いご理解とご協力をいただきまして心より厚く感謝申し上げます。

本日の献血実施に際しましては多大なご尽力を賜りありがとうございました。

皆様方からいただきました血液は十分な管理のもと輸血の必要な患者さんに責任をもってお届け致します。

なお、当センターでは日本国内で使用される血液製剤のすべてを献血によりまかなうという国の方針に沿い、県民の皆様の健康と生命を守るため献血の推進を万全の体制で取り組んで参りたいと存じます。

今後とも何分のご支援をよろしくお願い申し上げます。

献血実績状況

献血実施日 令和5年11月15日(水)				
献血受付数	献血者数			ヘモグロビン不足 その他
	200mL	400mL	総献血者数	
124名	0名	105名	105名	19名