

「寝コリ」という言葉を聞いたことはありますか？
朝起きたときに、疲れがとれた感じがしなかったり、肩や背中などがこわばっていたら「寝コリ」の状態かもしれません。「寝コリ」を予防するには、寝る前に体と気持ちをリラックスモードに導くことが大切。すでに「寝コリ」になってしまった人は、ストレッチで体をほぐして血行を良くするとコリの解消に役立ちます。気持ちよく眠れる環境づくりとして夕食後、眠るまでの間は副交感神経が優位になるよう、なるべくオレンジ色系統の優しい色合い、間接照明等で過ごしましょう。
睡眠中はわずかな光でも睡眠を妨げることがあるので寝室は暗くし、温度は20℃程度、湿度は50%前後をキープするとよいと環境省は推奨しています。エアコンや加湿器などを活用しましょう。
また、スマートフォンやタブレット端末の光が睡眠の質を低下させるため、寝室に持ち込まないことを厚生労働省は推奨しています。寝る直前までスマートフォンのニュースやSNSを見て情報をインプットすることで、交感神経が活発になることも…。できれば、眠る1時間前くらいからスマートフォンを見ないようにし、体と気持ちをリラックスモードに導き、気持ちよく眠り「寝コリ」にならないよう良い習慣を続けましょう。

メイクアップ

02/04	北海道2500ロータリーEクラブ	大西君	02/12	高松南RC	平尾君
02/05	eCLUB ONE	橋本君	02/13	高松RC	石濱君、坂井君、松井君、岡澤君
02/07	さぬきRC	蓮井君	02/14	eCLUB ONE	橋本君
02/07	ワールド大阪ロータリーEクラブ	佐藤君	02/17	北海道2500ロータリーEクラブ	大西君

ニコニコBOX 創立第2667回例会 10件 計 17,000円 累計 1,105,000円

高橋さんの奥さんにお世話になりました。(小山君)	友國さん、卓話ありがとうございました。(国領君)
IMお疲れ様でした。(浜君)	卓話させて頂きました。(友國君)
皆様、IM出席ありがとうございました。(山村君)	早退お詫び。(東君、香川君、立野君)
藤野さん写真ありがとうございました。(平尾君、坂井君)	

卓話「職業分類について」

1. 職業とロータリーとの関わり
- 全分野の職業人のためのロータリー倫理
- ①自分の職業は価値あるものであり社会に奉仕する絶好の機会を与えられたものと考えること。
 - ②自己改善を図り実力を培い奉仕を広げること。
 - ③成功したいと大志を抱いている自覚をすること。道徳を重んじ、正義と道徳に基づかない成功は望まないと自覚すること。
 - ④自分の商品、サービスアイデアが金銭と交換することは、その交換によってすべての関係者が利益を受ける場合に限って合法かつ道徳的と考えること。
 - ⑤他の同業者にも悟らせること。
 - ⑥自分の同業者よりも同等またはそれに優る完全なサービスを心掛けて事業を行うこと。
 - ⑦専門職種、企業経営者の最も大きな財産の一つこそ友人であり、友情を通じて得られたものこそ正当なものであることを理解すること。
 - ⑧真の友人はお互いに何も要求するものではない。
 - ⑨社会秩序の上で非合法的、非道徳的な個人的成功を確保することを考えてはならない。
 - ⑩人間社会の他のすべての人以上に、同僚ロータリアンに義務を負うべきではない。ロータリーの真髄は競争ではなく協力であるから。
 - ⑪「すべての人にせられんと思うことは他人にもその通りにせよ」
2. 充填と未充填

未充填の職業として自動車工業、酒精飲料、放送、建築資材、化学工業、通信事業、海産物、家具及び備品、ホテル・リゾート・レストラン、鉱油工業、写真、研究、宗教、輸送、木材工業、毛織物工業、農芸・園芸などの分野の充填が課題になる。

職業分類委員会
友國 裕典 委員長