



— 本日のプログラム —

- ◆ロータリーソング『四つのテスト』
- ◆会員増強についての話し合い

第2577回例会（8月23日）報告

司会 泉原良光 SAA委員

- ◆開会点鐘 保下信一会長
- ◆ロータリーソング『それでこそロータリー』
- ◆ゲスト紹介 保下信一会長
・輪島市教育委員会生涯学習課主幹兼学習推進係長
兼中央公民館主事 舛田仁志氏
- ◆会長の時間 保下信一会長

皆さん、こんにちは。本日は9日以来、久しぶりの例会です。暑い日が続きますが皆さん体調の方はいかがでしょうか。本日はホームステイについて少し話します。モンゴルの女性、カンボジアの女性、2名を受け入れました。初対面するまでは、言葉、食事に大変不安があったのですが、対面し色々語り合う間に一安心しました。二人共日本語はうまく話せるし、何でも食べるという話でした。モンゴル人は将来環境についての仕事を希望、大学院生です。両親は大学の教授、カンボジア人は将来外交官を希望の同志社大学生、両親は英語の教師だそうです。国の特徴を聞きましたら、モンゴルは冬は気温がマイナス32度、夏も暑いそうです。酒はウォッカ（日本酒はジュースみたい）、彼女自身馬2頭飼ってるそうです。一方カンボジアは一年中暑い、雨がたくさん降る。魚は湖にいる淡水魚を食べる。箸は使わずスプーンだそうです。私の家での食事は1回目夕食（刺身が好き）は家で普段たべるもの、朝食も普段の食べるもの、昼食はラーメン大好きという事で近所のラーメン屋さん、最後の夕食は焼き肉大好きという事で10人で腹一杯楽しみました。最後の朝食は焼ナス、ナスの舟焼きを喜んで食べて頂きました。観光コースは朝市、友人宅、袖ヶ浜、鴨浦大沢（昼食、休憩）キリコ会館、千枚田、窓岩、曾々木の水→焼き肉。彼女達は行く先々大変喜びたくさんの写真を撮っていました。一番印象の所を聞くと友人宅で日本刀の実物を手にとり写真を撮った事だそうです。両親にメールを送る。とにかく2日間楽しい経験をさせて頂きました。

◆出席報告 八井貴啓出席・ニコニコBOX委員

8月23日の暫定出席率：53.33%
（出席16名、欠席14名）
8月2日の確定出席率：70.00%
（出席21名、欠席10名、メイク0名）

- ◆ニコニコBOX報告 八井貴啓委員
・ようこそ輪島RCへ。舛田仁志様、本日の卓話よろしくお願ひ致します。 保下信一会長
・舛田仁志様、本日の卓話ががんばって下さい！

山 昌平会員
八井貴啓会員

◆卓話者紹介

今回は出前講座ということで、輪島市教育委員会生涯学習課から来ていただきました舛田仁志様にお話しをいただきます。それでは舛田様よろしくお願ひ致します。



◆卓話 輪島市教育委員会生涯学習課主幹 舛田仁志氏
テーマ『学力アップ！「早寝早起き朝ごはん」』



皆様のお手元にお配りしました「早寝早起き朝ごはんガイド」という資料、これは指導者向けとなっておりますので、今日はこの資料を見て進めていきます。

まずは1頁をお開きください。＜眠るということ＞「寝る子は育つ」ということわざが示しているように、眠りは子供の豊かな発育にとって欠かすことができません。眠りは①心身を休養させる、②からだをつくる、③心を強くする、④頭をよくする、などの役割を果たしています。睡眠が心を強くし、頭をよくすることは関係がなさそうですが、眠りは、学習や記憶の統合に非常に重要な役割を果たしています。昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理されて記憶されます。さらに記憶が保持されるだけでなく、知識が組み合わさって発展したり能力が向上することも明らかにされています。

朝ごはんを摂る意味、朝ごはんを食べずに食事回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み体脂肪が蓄積され、肥満や脂質異常症の原因にもなります。朝ごはんを食べることで体温が上昇し血流が良くなります。寝ている間に消費されたエネルギーの補充もします。朝ごはんのメリットは栄養補給だけでなく、噛むことで脳に刺激を与え、胃に食物が送られると腸や大腸が動き始め、朝の排便にも繋がります。よく噛んで食べることで脳や消化器も目覚めるのです。早寝早起きのリズムをつけるためにも朝ごはんは欠かせません。まず「食べる」ところから始めましょう。

- ◆閉会点鐘 保下信一会長
〔編集：大向洋紀会員〕