



■ 会長挨拶 田中 信彦 君

この一年以上の間、コロナ渦という経験した事がない環境下におかれて、今まで当たり前だった日常の生活習慣などが何かと制約を受けて、多くのストレスを感じている方が多いと思います。ストレスを感じた時について暴飲暴食をしてしまいがちです。暴飲暴食でストレスを発散させようというのは間違った方向のようです。食べ過ぎ、飲み過ぎは体調不良や体重増加をまねきやすく、さらに自己嫌悪に陥り暴飲暴食が止まらないという負のスパイラルに陥ります。中にはストレスから食欲が落ちてしまい、痩せ細ってしまう人もいます。体にダメージを与えないストレス発散法が大事だと思います。ストレス解消で最も効果的なのが、睡眠だということです。脳が睡眠中に体への休息を命令しているだけでなく、脳自体も休養しているという事です。また休息だけでなく、その日に受け取った情報の整理も行っています。必要な

情報は記憶として定着させ、あやふやな情報は捨てて忘れさせてしまうとの事です。この忘れさせ理作業こそがイライラなどの感情をなくし、翌朝には回復させてくれるそうです。睡眠不足は脳の忘れさせる作業を妨げるだけでなく、レプチンも軽減させます。この軽減により過食が起こるようです。睡眠だけでなく体を動かす、趣味に没頭するなどストレスの解消には人それぞれですが、ストレスに強い体を手に入れましょう！

■ 理事会報告・幹事報告 大蔵 貴順 君

- 本日の例会は、米山奨学生 エミルセ・ロサフレテ・カリナ 様の卓話です。
- 11月11日に第5回会長・幹事会が開催されました。
- 桑澤ガバナーより11月28日にホテル紅やで行われる職業奉仕セミナーへ各クラブより5名以上の参加を依頼されております。
- 11月の例会プログラム・行事予定 (国際奉仕委員会)

11月23日(火) 法定休日	11月30日(火) 通常例会 会員卓話: 塚田 良夫君
----------------	-----------------------------
- 12月の例会プログラム・行事予定 (クラブ管理運営委員会)

12月07日(火) 通常例会 第9回理事役員会	12月21日(火) 家族に感謝例会
12月14日(火) 通常例会 年次総会	クリスマス例会・忘年会 (スパダ)
会員卓話: 飯田 昭雄君	12月23日(火) 法定休日
	12月28日(火) 指定休日

■ お客様 米山奨学生 エミルセ・ロサフレテ・カリナ 様

■ 出席報告・ニコニコBOX 出席 23名 (出席率 69.7%) ニコニコ BOX13名より 13,000円

大蔵 貴順 幹事「カリナ様 宜しくお願いします」

■ 委員長報告 社会奉仕委員長 石田 宗義 君

11月28日にホテル紅やで行われる職業奉仕セミナーですが、Zoomでの参加も可能ですので、大勢の方の参加をお願いいたします。

■ 例会プログラム 卓話 米山奨学生 エミルセ・ロサフレテ・カリナ 様

ドミニカ共和国出身で、現在は松本大学に通っています。今の私の夢は、日本語と日本文化の両方について知識を深め、松本のリハビリテーションセンターでアルバイトをして、そこで仕事の方法論を学び、習得する事です。そして将来的には、大学院で得た知識とあわせて、ドミニカ共和国の人々と共有し、サンティアゴ・デ・ロス・カバリエロス市にある PUCMM 大学の教師になる事です。