

令和5年3月29日
名水クラブ会長 岡崎 亨

名水クラブレポート

☆☆☆第587回 **4月例会** 開催のお知らせ☆☆☆

2023年



日時： 4月19日（水） **AM 8:00～9:30**

会場： ホテル名古屋ガーデンパレス 2F

名古屋市中区錦3丁目11-13

☎ 052-957-1022（代）

講師： 映画監督 河崎 実 様



1958年8月15日（64歳）東京都出身。

「日本のB級映画の巨匠」と呼ばれる監督

製作会社 リバートップは創立35周年

日本の映画監督、ライター、ラジオDJ。

南郷勇一の名義で自らの作品に出演することもある。

講演： 「バカ映画」の巨匠と呼ばれて36年

～常識を超えた夢の実現のさせ方～

▼△▼△▼ 新作映画上映中 ▼△▼△▼

「突撃！隣のUFO」

名古屋シネマスコアにて上映

3月25日（土）～31日（金） 14:40～16:00

4月1日（土）～7日（金） 15:30～16:50



◎第586回 3月例会報告

日時： 3月15日(水) 8:00~9:30
場所： ホテル名古屋ガーデンパレス 2F 「翼の間」
出席者数： 会員名出席 25名
講師： 丹羽 てる美様
ゲスト： 秋元 卓様 (2005年・法学部卒)
司会： 川嶋太郎会員



弁護士 秋元卓氏

<岡崎会長挨拶>



皆様、おはようございます。

本日の講師は、丹羽てる美様です。宜しくお願いいたします。

また、オブザーバーとして、秋元様がいらっしゃっています。

どうぞ例会を楽しんでいってください。

昨日、桜の開花宣言が流れまして、春が来たんだなあという季節になりましたが、3月初めに、私スキーに行つて参りました。こう見えて、私スキーが上手です。体重があるので、スピードが速いんです。

ただ、5年ぶりにスキーウェアをはいてみたら、ウエストがしまらないことが判明しまして、急いで買いに行きましたが、シーズンの終わりで在庫がほとんどなく、あってもSサイズ。家内に腰痛ベルトのマジックテープを巻いたらと言われて、それを巻いて滑りました。そんなことで今回はレンタルスキーとレンタル靴だったんですが、困ったのは、腰痛ベルトのせい、スキー靴を履くのに非常に苦労しまして、靴のバックルを無理して何とか締めよすると、呼吸が止まるんですね。あまりにも気の毒に思ったレンタルショップのお兄ちゃんが出て来て、バックルを締めてくれました。車が自動運転で走る時代に、なぜ、スキーの靴のバックルは未だに手動なのかと思いましたが、ノルディカからワンタッチ式の靴が5万円で売ってました。

5万円も出すならもっと楽しいこと…に使いたいと思う今日この頃です。

さて、11月19日開催の全国校友愛知大会の広告協賛を積極的にしなければなりません。また、お知り合いの方がいらっしゃいましたら、明治ご出身でなくても構いませんので、是非ともご協力いただきますよう宜しくお願いいたします。

<西脇副会長>

皆さん、おはようございます。

ほとんどの方がマスクを外して、気持ちよく例会ができるようになりました。

さて、愛知県支部からのお知らせです。今日、「六旗会」が開催されますので、出席で申し込まれた方、19時からザ コンダーホール(中区錦)で開催されます。

今回は明治が幹事校になっておりまして、明治から40の方が参加していただけるということです。盛り上げていきたいと思っております。



また、3年ぶりに「明治はひとつ交流会」を名古屋駅の近郊で開催します。
日時:2023年4月26日(水)18:30~20:30
場所:エルホールダイニング(ウインクあいちの横)
名古屋市中村区名駅4-3-16 山本ビル4階
会費:5,000円(2時間飲み放題)

さて、明治大学全体のお話です。

今年も受験がございました。10万8千人の受験者を数えております。

近畿大学が1位、(明治は)4年連続で早稲田を抜いております。

私達の時代は「M」を逆さにしたマークの大学が第一志望で「M」になったという人が殆どでしたが、現在は素晴らしいことに第一志望が明治大学という学生が48%という情報が入ってきており、我々の時代とは志が違うということです。明治の学生をよく刮目して見なければならぬと思っております。

2つ目に、今日はオブザーバーとして弁護士の秋元さんがいらっしゃってます。名水会では村瀬先輩が法曹界でご活躍でございますが、NHKの2024年の朝ドラ(春)のタイトルは『虎に翼』。日本初の女性弁護士 明治大学出身の三淵嘉子(みぶちよしこ)さんをモデルにしたリーガルエンターテインメントで、主演は伊藤沙莉です。

是非ご覧ください。*三淵嘉子さん(1914-1984)は、明治大学専門部女子部法科で学び、昭和13年(1938)に高等文官試験司法科に合格、日本で初めての女性弁護士の一人。後には女性として初めての裁判官となり、裁判所長も務めた。

それから競争部とサッカー部の合宿所が3月下旬に竣工します。競争部はせめて「箱根」でシードが取れるよう学生の能力を伸ばして、来年の正月に期待したいと思います。最後に、付属高校が1つ増えます。和泉校舎の近くの日本学園を提携校として、将来は「明治大学付属世田谷中学校・高校」になるといこうとです。第1回目の卒業生は今年入学の中学1年生が高校を卒業する6年後になり、新たな付属高校が生まれるということで、中長期の計画の中で、レベルの高い学校を目指していきます。

そして生田のキャンパスも生まれ変わります。たくさんの寄付が必要ですので、農学部、工学部出身の皆さん、忘れずに是非ともたくさんの寄付をお願いいたします。

ありがとうございました。

◆卓話◆



講師：丹羽 てる美 様

- ・笑顔クリエイター・フリーアナウンサー
- ・日本メンタルヘルス協会公認 心理カウンセラー
- ・日本睡眠教育機構 上級 睡眠健康指導士
- ・WRAP(元気回復行動プラン)ファシリテーター

演題：「免疫力UP、パフォーマンス力UPに大きな期待」
～成功の秘訣は睡眠にあり～

ご紹介ありがとうございます。

上級 睡眠健康指導士の丹羽ということでお話をさせていただきたいのですが、私、日本で初めて商標登録を取った笑顔クリエイターでございます。マスクを取って、笑顔に自身がないよという人が本当に多いのですが、この会の方は朝から、なんと皆さん笑顔が素敵なこと！素晴らしいと思いました。

最近はやっとマスクは自分の意志ですることができるようになり、皆さんの笑顔を見ながら講演ができることを嬉しく思います。

睡眠は朝が大事です。

- 1 太陽の光を浴びて、体(体内時計)をリセットする。

体の中に体内時計があり、体内時計は24時間より少し多いと考えられており、それをリセットする必要がある。

- 2 朝食を取って腹時計をリセットする。

1日の活動の前にエネルギー補給が必要(自動車のガソリンのような働き)

- 3 太陽の光と朝食を取って「セロトニン」の分泌を促す。

「セロトニン」は元気に活動させてくれるためのホルモンで、太陽の光と朝食の摂取により生まれる。不足するとうつ病などを発症する。

「セロトニン」の生成にはタンパク質が必要で、必須アミノ酸の中の「トリプトファン」が必要(ほかにビタミンB6・炭水化物・野菜などバランスの良い食事)となる。

「セロトニン」は14時間～16時間で「メラトニン」に変化する。

- 4 「メラトニン」は「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、加齢により減少する。

- 5 「概日リズム」とは、体内時計によって約1日のリズムに調節されており、このような約1日の周期をもつリズムのこと。

午前中は睡眠によって頭がすっきりして仕事が捗るので有効活用すると良い。

昼食後のお昼寝は15分～30分が有効的。

夕方は体温が高くなり運動に向き、会議など活発な意見が出やすい。

- 6 睡眠時間

日本人は世界一睡眠時間が短い。(平均7時間22分-2018年データ)

睡眠不足による国の経済損失は約15兆円(2016年アメリカのシンクタンクによる)

睡眠不足による睡眠負債はすぐには戻らない。長く続けば借金のように大きな負担になり、さまざまな不調の要因にもなる。

- 7 睡眠の役割

脳の細胞は1,000億 重さは体重の2%。

脳が覚醒する時間は12時間～13時間まで。

体の休息、疲労した大脳の休息、脳や体の成長、

翌日に備えて修復・回復

寝る前のスマートフォン、明るいコンビニなどに行かない

→光によって「メラトニン」が出なくなる。

望ましい睡眠時間は年齢、仕事、運動量、筋肉量・肺活量などによって変わります。

朝に疲れが残っていない、昼間に眠くないのが適正な睡眠時間の目安となります。

よい睡眠を取って、元気に長生きしましょう。



◆陶芸の会◆

日時： 3月26日(日)午前9時30分
日時： 4月23日(日)午前9時30分
場所： 喜多窯霞仙 工房
瀬戸市赤津町71番地
TEL 0561-82-3255
代表： 臼井 弘明会員(携帯 090-3300-2045)



◆ゴルフの会◆

日時： 2023年5月16日(火)午前8時35分よりスタート
場所： 東名古屋カントリークラブ 西コース
豊田市篠原町大沢3番地 TEL 0565-48-1331
*詳細は別紙参照
代表： 倉知 明弘会員(携帯 090-3833-9080)



◆カラオケの会◆

日時： 2023年5月24日(水)18:00~20:30
場所： スナック『香宴』 *前回と同様
名古屋市中区錦3-14-1 オーラムワン錦ビル6F
TEL 052-953-4878
6,000円(食事・ドリンク付き)
*詳細は別紙参照
代表： 林 純一会員(携帯 090-1411-4186)



■名水クラブ事務局■

日本ゼネラルフード株式会社
〒460-0012 名古屋市中区千代田5丁目7-5
パークヒルズ千代田8F総務部内
TEL : 052-243-6112 FAX : 052-243-6130
携帯電話 : 080-6980-2047 (担当 : 佐藤)