



# 週報

国際ロータリー  
第2570地区

2016~2017年度  
RIのテーマ  
地区のテーマ

RI会長 ジョン  
『人類に奉仕する  
『知恵と元気を』

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川  
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川  
<http://www.l.s-cat.n>

会長 佐藤圭司 副会長

## 狭山中央ロータリークラブ

〔第5クラブ内例会日〕 新狭山の火、大間南、大間南の火、飯能の火、日高の火、狭山中央の火、所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

### 第1117回(1月17日)例会の記録

点鐘 佐藤圭司会長  
合唱 四つのテスト  
第2副SAA 片山会員 菊田会員

#### ※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	21名	63.33%	93.33%

#### 会長の時間

佐藤圭司会長

『睡眠障害には、なかなか寝付けない入眠障害、途中で起きてしまう中途覚醒、朝早く目覚めてしまう早期覚醒の3つがあげられる。最も悩む人が多いのは中途覚醒で、中高年で以降増えるという。』

睡眠の途中で目が覚めてしまうのには、脳の覚醒中枢が関係している。睡眠時にも覚醒中枢ははたらき続け、緊急時に逃げなければいけない場合などに役立っている。これは普段は一般的な眠りは妨げないが、不規則な生活が続いたり、精神的ストレスがたまったりすると、働き方に異常が起きて中途覚醒をきたす。中途覚醒のある人に、睡眠時無呼吸症候群が見つかることもあるため、呼吸を補助する機器を使用することで中途覚醒が改善されることも多い。

中途覚醒やその他の睡眠障害の治療は、睡眠薬だけでなく患者自身の睡眠習慣の改善と併せることが大切だ。



睡眠時間を確保しようとして、早く床に入ろうとしがちだが、実はそれが中途覚醒の原因の一つとなっている可能性もある。とある研究結果からも、健康的な睡眠は平均で6時間半~7時間くらいとされているが、6時間半の睡眠で足りる人がそれ以上に無理に長く寝ようとする、結果的にそのうち1時間半は中途覚醒として起きてしまいかねない。大切なのは必要な睡眠を必要な分だけとること。是か非でも8時間寝なければいけないという睡眠習慣に対する考えを変えるだけで中途覚醒が改善することが多い。』(日本経済新聞『一晩に何度も目覚める…』参考)

そもそもなぜ生き物は寝なくてはいけないのか。眠りの目的そのものは未だはっきりと解明されたわけではありません。

眠っている状態というのは意識がなくなっている、敵から襲われても身を守れないし、お腹が空いても何かを食べることもできない。進化論的に考えれば、非生産的できわめて危険な状態といえます。にも関わらず眠らない動物、種族というものは発見されておられません。睡眠にはとても重要な役割があるはずですよ。

自分の身体の機能を維持するために必要不可欠な「眠り」について、少し考えていただければと思います。

#### 幹事報告

益子幹事

- ・地区より『第51回インターアクトクラブ次期指導者講習会の開催について』出席の依頼
- ・米山記念奨学会より『米山記念奨学生修了式及び歓送会のご案内』

・狭山市社会福祉協議会より『評議員の推薦について』

・受贈会報 入間RC 新狭山RC

## 委員会報告

Rの友 東委員長

### 【縦書】

#### P.25 将来のロータリアン誕生

現役のロータリアンが赤ちゃんを出産するのは非常に珍しい事とされていて、ロータリアンの若返りにとっても大切なことかなと感じました。

### 【横書】

#### P.20 人類に奉仕するロータリー

##### 第45回ロータリー研究会レポート

2016年の規定審議会では会員身分を変更するという内容で、あらゆる面でクラブ運営に大幅な柔軟性が出たと思っています。例えば出席に関する条件が非常に緩和されたという内容が出ております。又、例会の曜日や時間を自由に設定することが出来たり、必要に応じて変更することも可能です。奉仕活動も例会とみなしたりオンライン例会も認められ、今までよりずっと例会に参加しやすくなったという話が載っています。

**P.22** RI会長のコメントでロータリーは30年以上前にポリオ撲滅のための活動を始めたという内容です。ポリオワクチンを現地の方々になかなか理解してもらえない時に、地元のロータリアンが説得にあたり信用を得るなど、ロータリーというのは物凄く信用を背負っているんだなと思いました。

**P.23** “4つのテスト”の中にロータリーの一番大切なものが集約されていて、この4つがあるから私たちロータリアンは色々な面で信頼を得ることが出来たり、尊敬していただきたり、周囲の方々から一目置かれるのかなと思いました。“ロータリーの10徳”等あちこち探すと出て来るので、今回の1月号もゆっくり手に取って読まれてみてください。

## 「会員卓話」……

### 旅行記 沼崎正徳会員

昨年暮の忘年夜間例会の折佐藤会長から1月17日の卓話の依頼を受けました。気安くOKと返事をしました。今まで行ったことが有る旅行の話をしてほしいとの事、旅行会社のパンフレットにはいろいろあるから、同じよう



な話ではない何か独自のものにしたいと考えました。人は旅行をする際にはその理由とか目的があるものです。昨年お亡くなりになられた田中会員は世界一周のクルーズをされました。大変うらやましい事でした、若松会員が趣味の旅行会で今年はどこへ行こうかと話し合い、ワールドプランニングの椎葉さんの企画で出かける旅行はさぞ楽しいだろうと思います。私の外国旅行は全く違ったもので、勤めていた会社の派遣が始まりなのです。ですから趣味で旅行が出来るようになったのは停年退職後、自分勝手に行く旅行がこんなに楽しいものなのかと今になって本当に思っています。

初めての海外旅行は昭和47(1972)年春、ドイツです、羽田からアラスカのアンカレッジ経由ハンブルグでした。ドイツにおけるロングライフミルクの技術習得と同じくドイツにおける乳業会社の労働事情を調べるとい労働組合の目的も兼ねたもので、フランクフルトの乳業会社の労働者になるための修行の旅でした。2か月間、今では観光地として有名になっているローテンブルクのゲーテ協会のドイツ語学校で基礎的な会話を習得し、およそ一年間フランクフルトで生活しました。家族を呼びアパートを借り、自動車も買って一応日本と類似の環境で生活は出来ましたが、言葉の壁は大きく当初考えていた成果とまでは行きませんでした。まだ東西ドイツが別々の国の時代でしたが、アウトバーンを使って国内の色々な都市や近隣諸国へ旅行もしました。ミュンヘン、ニュールンベルク、スツットガルト、ケルン、ハイデルベルクなどの大都市の他、小さい田舎町も沢山回り、当地のいろいろな人の生活や思いに触れました。近隣諸国へも積極的に旅行をし、イタリアへアイスクリームの新製品、スイスでヨーグルト、フランスやオランダでチーズ、スウェーデンやデンマークでは牛乳処理機械や包装機械、イギリスではビン牛乳の流通なども見て回ったのです。言葉が不自由ですから初めはびくびくでしたが段々「自分は金を持っている」という変な自信が付き「怖いものなし」になっていきました。かなり怪しい英語と、これも習いたてのドイツ語、時には日本の商社の人に頼んで何とか意志を通すことができたり、失敗も数多くありました。この時の経験が元になって会社籍中は欧州諸国、アメリカ、オーストラリア、中国、台湾などに行く機会がありました。中国内蒙古では当地の農業大学に技術指導で滞在したことも有ります。

一人でする旅行には特別な苦勞があります。例えば便所に行くときの荷物の扱い。盗まれないようにするのは苦勞です。また交渉相手と一緒に食事をするのは大仕事で、熱心に相手の話を聞こうとするとどんな美味しい料理も味が無い。言葉が自在でないと会話が弾まないし全く面白くないし食事がのどを通らない。

さて停年になり自由の身で行く旅行のうれしい事、自分勝手の旅行も団体で行くツアーも本当に楽しい。食事は美味しいし、酒はうまいし景色もきれい、町も村も名所もみんなとても素晴らしいのです。現在海外旅行はツアーが最高と思っています。全く心配はいりません。全て添乗員さんにお任せが良い。会長さんの指図に従い今まで行ったことが有る所で良かった所の話をします。観光案内的なものはその方の専門家に任せて自分が見てお奨めの話です。

### 【フランス パリ】

主な観光地は案内書の通り沢山あります。何度行っても興味深い街です。ルーブル美術館で是非見てほしいものは「サモトラケのニケ」。入り口の正面にある大理石像で船の舳先に立つ女神像。首が無いけれども



両側に翻る羽の素晴らしさ、ギリシャ彫刻の最高傑作です。ルーブルにはその他ギリシャからかっぱらって来た遺跡の石像(例えばミロのビーナス)や建物の部分が沢山あり、フランスが本当に悪い事をやってきたことがわかる。

キャバレー・ムーランルージュは食事ワイン付きでショーを見る。3万円ほどするけれど一度は見たい。リドも同じ。宝塚のレビューをずっとずっと素晴らしく豪華にしたショーで男も出る。

### 【南イタリア (古代遺跡)】

ナポリに近いベスビオ火山で埋れた町ポンペイの遺跡は見る価値がある。2000年も前の文化、都市計画の有りようは立派。さらに南のシチリヤも是非見てほしいところ。シチリヤ島の都市パレルモはイタリア・マフィアの根拠地だそうだが全く問題無し。それよりローマが嘗てアフリカを制覇した時の根拠地だから素晴らしい遺跡が沢山ある。

### 【ノールウエー (北極海のオーロラ)】

北極海を船で行く旅行が良い。真冬の経験しか無いけれども、夏もきっと良い。ベルゲンで乗船、沿岸連絡船と言う一般人が乗る船で、スカンジナビア半島の外側を色々な都市に停泊しながら物資を下したり積んだりして最北の町キルケネスまで6日間で行く。船の上からオーロラが毎晩見られる。暖房の効いたガラス窓から見るから心配ない。冬の間はベルゲンでは昼間があるがやがて昼が無くなりずっと暗闇の世界になる。夏には夜が無くなりずっと昼間になるはずだ。

フィヨルドの狭い海峡を通り、入り江の中にある町に寄る。ノールカップと言う岬はヨーロッパ最北端の岬。残念ながら景色は全く見えなかったけど。空にはオーロラが舞っていた。言葉が出ないほど感激だ。いくら海が凍らないと言えこんな北の住みにくい所に町が有ることも驚き。

### 【エジプト 古代遺跡(カイロ、アレキサンドリア、ルクソール、アスワン、アブシンベル)】

エジプトの遺跡はものすごい。是非見てほしい。4000年も前に人類がこれほど大きな石造建造物を作ることが出来たことに驚く。ピラミッドは勿論、ルクソールの神殿、王家の谷にある沢山の墳墓、数えられない遺跡、ナセル湖に水没するのを引き上げたアブシンベル神殿、どれも人類遺跡として見ておきたいもの。安い旅行だとバス移動が多いけれども出来るだけ飛行機移動のツアーを選ぶべき。またナイル河の船を利用する旅行はお薦め。ルクソールからアスワンまでの4日間の船旅は楽しいし体が楽。船に泊まりながら名所に停泊し観光する。カイロの博物館の所蔵品は最近の革命でかなり壊されたというがたいへん貴重なもの。今のエジプトとの文明の差は驚き。



## 【ケニア、タンザニア（サファリ）】

アフリカのケニアへ行くにはアラビヤ経由と欧州経由があり、私はエミレーツ航空でアラブ首長国連邦のドバイ経由でナイロビへ行きました。キリマンジャロと言う標高 5000mの山がタンザニアにあり、ケニアはその東側。周りは高原でほとんどが草原。水が豊かな所は耕作が行われ人が住んでいる。一般に水が少なく、女性の仕事は泉から水を運ぶことが大きい。日本にマラソンや駅伝の留学生を送り出すために沢山の若者が毎日練習をしている。一部の裕福な人の他、多くの方は貧しく、何時間も歩いて都市（ナイロビ）へ通勤。失業者も多くスラムが郊外にいくつもある。当然治安は悪くホテル以外は危険がいっぱいで我々旅行者の一人歩きは危険。

郊外や田舎はそれこそ自然がいっぱいで野生動物は沢山いる。草原には牛に似たヌーとシマウ



マがいっぱい。キリン、象、インパラ、ガゼルなどの草食動物のほかライオンを始めとする肉食動物も楽に見ることが出来る。アフリカ大陸の中央には大地溝帯と言う幅が東西 60Km長さ南北 2~3000Kmもある低湿地帯があり、ここは人類発祥の地とも言われる遺跡を始め多くの野生動物の生息地域になっている。ペリカンの大群、象の群れ、マントヒヒの大家族、湿地ではカバその他たくさんの動物に出会います。キリマンジャロ山の北にある国境からタンザニアに入るとまたものすごく広い動物天国があります。セレンゲティ国立公園はそれこそ野外動物の楽園、先ほどのヌーは草原いっばいに広がり、シマウマも沢山見渡す限り、象の群れもキリンの群にも逢う事が出来ます。ライオンはさすがに王者、昼間は仰向けに寝ています。雌ライオンの方が働き者で、小動物を捉え食料確保はメスの役、オスは夜、群が襲われないように警備するのだそうです。サイ、ヒョウにはなかなか会うことが出来なくても、ピューマやハイエナは見る事が出来る。これらは全てジープの上で主に朝と夕方に見る。昼間はホテルで休憩。ホテルは石の建物ではなく、木造のキャンプだが、内容は全く心配ない西洋の基準になっているし食事もちんとしていて安心。フルーツもパンも十分美味しい。水はボトルのミネラルウォーター。



虫さされには注意が必要で、日本から蚊取り線香や携帯防具を持参すれば安心。

## 【アメリカ イエローストーン国立公園】

デンバーからソルトレークシティを経て北上して行く。日本では考えられないほど大きい面積の公園で南北 60Km東西 40Km、およそ阿蘇山全部ぐらい。全体が標高 1000mの火山の上であり、熱水の池や熱水の噴水などが沢山ある。日本は火山国で温泉や火口がいっぱい有るけれどもこれほど大規模でまとまっている所はない。また何時火山活動が活発化して、地殻変動が起こるかもしれない危ない所でもある。トルコにある石灰棚と同じ石灰棚もありなかなか興味深い。さらにゆっくり歩いて見て回りたい所だが熊（ブラックベアー）や大角鹿などの色々な危険動物がおりそれが出来ない。公園内には立派な宿泊施設も有るので数日かけて自動車で見回るのが良い。

## グランドキャニオン国立公園、ヨセミテ国立公園

アメリカ大陸の起源として太平洋プレートがアメリカ大陸プレートの下にもぐり込んで陸地を押し上げたそうです。コロラド川は今まで通り流れ続けていたのに両側の台地が隆起したため川が土地を削り谷間が出来た。その高低差は2000mという訳。この谷間こそがグランドキャニオン。谷底まで歩いて降りるルートがあり、



断崖の景色が素晴らしい。往復 5~6 時間かかる。グランドキャニオンやモニュメントバレーは

最近中国人旅行者が増加し、お行儀が悪いので困る。

ヨセミテ国立公園はアメリカモミの巨樹で有名。幹の太さ直径 8m高さ 100mにもなり、自動車が通れるトンネルを作ったものもある。山火事が有ると巨樹アメリカ

モミの種が割れ、芽が生えだしやがて木になるという不思議なことがある。大きな岩山があり、サンフランシスコから比較的近いので行きやすい。

### 【カナダ カナディアンロッキー(バンフ、レイクルイーズ、コロンビア氷河)】

とにかくロッキー山脈は規模が大きい。日本アルプスとはとても敵わないしヨーロッパアルプスと比べても別のごさがある。場所によってはハイキングも出来るがとてつもなく山が深い熊がいる。氷山が削った山や湖は車窓から見るだけでも素晴らしい景色。湖畔のホテルは絶品。

### カナダ北太平洋の鮭釣り

太平洋側でカナダの一番北、アラスカに近いランガラアイランドでキングサーモンを釣るツアーはなかなかすごい。日本で予



約ができる。バンクーバーから飛行機とヘリコプターでランガラ島の船のホテルへ行き、モーターボートで北太平洋に出て釣る。入漁料を取り船頭に指導してもらいながらの釣りで、10~15Kgのキングサーモン、3~5Kgのシロザケ、ギンザケ、大きいオヒョウなどが釣れる。船のホテルで4泊しバンクーバーで2泊、全部で7日間の旅費は、宿泊、モーターボート、船頭、餌、釣った魚の冷凍搬送費など合計で60万円ぐらい。

### 【アルゼンチン (ブエノスアイレスのタンゴショー)】

アルゼンチンタンゴのショーは見事。ワイン、食事付で5~6千円程度で堪能できる。踊りは綺麗だし、テクニクは絶品。女性の素晴らしさだけでなく男性の踊りもすごい。

話は外れるけど、上海の雑技団、ハノイの水中人形劇、バンコクのおカマショー、中国九寨溝の蒙古族ショー、ハンブルクのストリップなど、どれも一見の価値が有るのでチャンスは逃さないのが賢明。ニューヨークのミュージカルが有名だけれども見た事が無い。

### イグアスの滝

世界3大瀑布の一つイグアスの滝でアルゼンチン側のホテルはシェラトン・イグアス・カ所のみ。ホテルのベランダから水煙が見え、滝の音も聞こえる。トロッコと徒歩で滝の上部まで行ける。また滝しぶきの中までボートで突っ込むツアーはすごい。客は水着で参加、び

しょ濡れになる。ブラジル側にはいくつもホテルがあり、ヘリコプターで観光できるからこれも良い。ナイアガラとヴィクトリアの滝はまだ行った事が無いので近いうちに行きたいと思っている。

### 【トルコ】

トルコは国が非常に大きいので観光はその日程に注意が必要。イスタンブールはヨーロッパと同じだがその他はかなり田舎で高級ホテルは少ない。バスで毎日5~600Kmも走るツアーがあるから要注意。国内線の飛行機で飛ぶのが良い。見ものは古代ローマの遺跡が沢山あること。トルコは国が貧乏だからまだ発掘されていない遺跡が沢山あり、これからが楽しみ。アジアとヨーロッパの混ざり合った文明の様子が興味深い。昔から東西の国や宗教の戦いが絶えなかった歴史だから人種の混ざりようがすごい、白人から黒人まであらゆる種類の「トルコ人」がいる。まさに人種のルツボだ。日本人好みのあいの子の美人がいっぱいいる。地中海から黒海に繋がるボスポラス海峡には日本の会社が造った巨大なつり橋や海底トンネルが有る。対岸のウシュダラはアジアだそう。海峡に面する景勝地は欧州ハイソのクラブや別荘があり、庶民との差、即ち貧富の差は大きい。親日派の国民性は安心できるが最近テロの話が有るので要注意。陸続きのドイツにはトルコの出稼ぎ労働者が沢山おり、40年以上昔私がドイツで働いた時には既に社会問題化していた。

### 【ギリシャ】

古代ヨーロッパの文明の発祥の地はギリシャ。ローマもギリシャから色々なものを学んだ。しかし欧州の強国がギリシャから宝物をかっぱらってしまったので、素晴らしいものは残っていない。パリのルーブルやロンドンの大英博物館に行ってしまった。アテネの国立博物館はそういう訳で貧相だ。

パルテノン神殿はさすが、とにかく大きいし立派だ。あまりに大きいのでイギリスやフランスも持って行けなかったもので、辛うじて残っている。是非本物を見てほしい。ギリシャには観光以外の産業が無い。EUの中で最貧国になってしまっているが、民衆は幸せそうでちっとも悲壮感がなく楽しそう。

### 【スイス、オーストリア(チロル、ザルツカンマーグート)、北イタリア(トレチーメ)】

ヨーロッパアルプスは素晴らしく実に美しい。ハイキングで歩くのも単に景色を眺めるのも良い。色々なツアー

ーが有るから是非行ってほしい。夏のハイキングや冬のスキーも設備が整っているのが快適。登りはケーブルカーやリフト、帰りだけゆっくり歩くというルートも多い。余裕のある日程で堪能するのがお奨め。ザルツブルクの町から出るサウンドオブミュージックツアーは手軽に同名の映画の場面の場所を回るので人気。

### 【私のこれからの海外旅行】

私は好きな旅行をこれからも出来るだけしたいと考えています。私の寿命には限りがあり、毎日迫りくる死に向かって生活しています。元気なうちでないと出来ないと思うと残る時間は限りなく少なく焦ります。年に4回は海外旅行をやりたい、その為にはできるだけ面倒なことは身の回りから排除するつもりです。残念だったのはRCの仕事数年担当してしまったためにせっかくの時間を失ってしまったこと。この反省に立ってこれからは可能な限り好き勝手に暮らしたいと考えています。今日は貴重な時間を使わせて頂き恐縮です、これで卓話を終わります。有難う御座いました。



## ニコニコボックス

- 佐藤君 本日の会員卓話、パスト会長の沼崎様、急なバトンタッチにもかかわらず快くお引き受け下さり感謝申し上げます。卓話楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。
- 益子君 会員卓話の沼崎パスト会長、お話し楽しみにしていました。宜しくお願いします。
- 江原君 沼崎パスト会長、本日の卓話の時間を楽しみにしておりました。急な変更にもお引き受け下さり有難うございます。
- 稲見君 今日卓話の沼崎パスト会長、お話し楽しみです。
- 小島君 沼崎パスト会長、卓話楽しみにしていました。宜しくお願いします。
- 沼崎君 今日の卓話は私が好き勝手な旅行をしたもの、気軽に聞いて下さい。
- 清水君 沼崎パスト会長、本日の卓話楽しみにしております。宜しくお願い致します。
- 会員誕生祝 奥富君

### ※ 次の例会

1月31日(火) 12:30~13:30

第二副SAA : 稲見会員 石川会員

外 来 卓 話 : 寶綽 英彦 様