



Rotary 

創立 1993年12月1日  
事務局 〒286-0106 成田市取香 500  
ホテル日航成田  
TEL/FAXL 0476-24-5044  
例会場 ホテル日航成田内  
TEL 0476-32-1144

# 成田コスモポリタンロータリークラブ週報



2023～2024年度 国際ロータリー会長のテーマ  
世界に希望を生み出そう  
【会長 ゴードンR. マッキナリー】

成田コスモポリタンRCターゲット  
「みんなで参画しよう 楽しいクラブ」  
【会長：田中 英之】

## 第1409回 例会

令和5年10月4日（水）

### 《成田警察署管内情勢について》

- ◇ 点 鐘 田中 英之 会長
- ◇ 国歌 斉唱
- ◇ ロータリーソング 奉仕の理想
- ◇ 四つのテストの歌
- ◇ お客様紹介 成田警察署 署長 鳥山 昭一 様  
青木 宏明 様・佐藤 博文 様



成田ロータリークラブ 近藤 博貴 様



## ◇ ニコニコBOX

- ・城之内 利彦 会員 (スピーチ無し)

《成田ロッテマリーナ後援会旗杯で優勝できました。林会長はじめ、みなさんありがとうございました。》

- ・青木 貞雄 会員



《8月9日の例会に来られた私共の学校の阿部そよ花さんは、私共のクラブでスポンサーを引き受けていただきましたが、9月18日選抜試験がありまして合格いたしました。これから毎月1回講習を受け来年の8月に外国に派遣されることとなります。毎月1回の講習には青少年奉仕委員長の沢田さんと吉岡さんにお世話を頂きます。よろしくお願ひします。来年の8月以降にはインバウンドの生徒を私共で引き受けることとなりますが、なるべくクラブにご面倒をおかけしないように手配を致しますので、よろしくお願ひいたします。》

- ・萩原 康宏 会員
- ・宮田 明俊 会員



《皆さんのポストボックスにウクライナ避難民緊急支援チャリティーゴルフ大会のご案内を入れております。これは成田商工会議所が主催する5年ぶりのチャリティーゴルフ大会です。実行委員長が大木裕信会員で実行委員として私と宮田さんが入っております。改めてコスモの皆さんにご参加いただければと思います。》

## ◇ 結婚記念日紹介

瀧田 隆 会員	《10月 1日》	藤崎 康人 会員	《10月 5日》
戸村 正宏 会員	《10月 6日》	奥村 國雄 会員	《10月12日》
神谷 修一 会員	《10月17日》	竹内 紀之 会員	《10月19日》
鈴木 哲雄 会員	《10月23日》	萩原 康宏 会員	《10月27日》

## ◇ 誕生日紹介

金井 浄 会員	《10月 9日》
石川 邦紘 会員	《10月 9日》
藤崎 祥弘 会員	《10月11日》
齋藤 和彦 会員	《10月24日》

## ◇ 誕生日 記念品贈呈

長谷川 吉昭 会員	《 7月 4日》
滝澤 直樹 会員	《 9月17日》



## ◎ 新入会員認証式

江邨孝夫会員の認証式が行われ、田中英之会長より  
会員証およびネームプレートとバッジが贈呈されました。



### ・江邨 孝夫 会員より一言



今月からこちらのクラブに加入をさせていただきます江邨でございます。い  
ちからロータリーを学んで、皆様と一緒に活動していきたいと思っておりますので、  
どうぞよろしくお願ひいたします。

## ◇ 会 長 換 拶 田中 英之 会長



先週、先々週とロータリー行事に参加してきました。9月24日は長谷川幹  
事と「地区奉仕プロジェクトセミナー」に参加し、青少年奉仕・地区学友会  
委員会当クラブ沢田克洋委員長による活動内容の発表があり、9月30日は長  
谷川幹事、山本博久会員と「ロータリー財団セミナー」に参加し、奨学生・  
学友委員会、当クラブ藤崎康人委員長による事例の発表がありました。地区  
にはその他数名の方が出向されていますが、素晴らしい活動内容だなど痛感  
いたしました。

昼寝 15分でリフレッシュ 長くても30分、午後の眠気防止

今年の夏は、真夏日が87日、真夏日連続日も64日、さらに猛暑日も22日を数え、暑い日が続い  
ていました。都会では特に道路やビルの照り返しもあって実際の気温をはるかに超える暑さを感じま  
す。昼食後、家族が思い思いの場所で半裸に近い状態で横になり昼寝をした子供の頃のことを思い出  
します。

「パワーナップ」とは、昼寝、仮眠のことです。

およそ12時から15時の間に15分から30分までの短時間の仮眠のことを、パワーナップといいま  
す。

「パワーナップ」による効果は

### \* ストレスの軽減

昼食後には血糖値が上がることから、午後には眠気を感じやすく、かといって仕事に寝るわ  
けにもいかず、眠気を我慢することによるストレスが大きい

### \* 集中力の向上

人間の睡眠には、体が休まるレム睡眠と脳が休まるノンレム睡眠の2つがあります。パワーナップ  
では、眠り始めてから20分で出現するノンレム睡眠という段階で目覚めるため、脳内の記憶がク  
リアな状態となるので、NASAの研究結果で示されたような認知能力や注意力の向上につながり、  
集中力が上がるのです。

### \* 疲労回復

午後のちょうど眠気を生じるタイミングでパワーナップを取り入れることは、疲労回復の効果も期  
待できます。

なぜ昼食後かというと、私たちの眠気は12時間周期で変化して午前2時と午後2時に一番眠気が  
強くなるからだそうです。日中の眠気が強くなる前、昼食後に昼寝をすると午後の眠気防止になり、



長く眠りすぎるとだるさが残り睡眠のリズムも崩れてくるといわれています。昼寝の時間は15分前後、長くても30分までにします。

眠りが深くなりすぎないように、座ったまま机に伏せて眠るとよいとされています。コーヒーが好きな人は昼寝の前に飲んでおくと30分くらいたって活動を始めるころにカフェインの覚醒効果が出てくるそうです。眠れないときには無理をして眠なくてもよく、私たちは情報の多くを目から取っているため、目を閉じて座っているだけで多くの情報が遮断され、疲れが取れてくるといわれています。

#### ◇ 委員会報告その他

##### ◎ プログラム委員会 菊地 裕文 委員長



11月最終例会ですが「美味しいものを味わおう」例会で佐倉臼井のカステッロで例会をしたいと思います。日程は11月29日(水)ではなく、30日(木)のディナータイムになります。日程の変更がありますのでよろしくお願いいたします。多くのメンバーで美味しいものを味わいに行きたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

##### ◎ ロータリー情報・雑誌・クラブ研修委員会 林 康博 委員



新入会員のオリエンテーションを入会したその日に行いと思います。江邨さんどうぞよろしくお願い致します。

ロータリーの友では、始めにRI会長による10月のテーマが載っております。それから、今年度の世界大会はシンガポールということでシンガポールの紹介記事。滝澤さんが関係しておりますお酒の記事など、毎月素晴らしい内容ですので各自ぜひご一読下さい。月信のほうでも、地区の色々な行事や委員長のお話などもありますのでぜひご一読頂ければと思います。

#### ◇ 幹事報告 長谷川 浩史 幹事



- 回 覧：多古RC週報
- 例会案内・変更：多古RC
- その他：10月号ガバナー月信、ロータリーの友、ニューモラル配布。マンスリーレター、米山記念奨学会豆辞典  
この後理事会を開催いたします。対象の方はご参加よろしくお願い致します。

#### 卓 話

##### 『成田警察署管内情勢について』

##### 成田警察署 署長 鳥山 昭一 様





## 1 成田警察署概要

### (1) 歴史

明治10年2月に佐倉警察署成田分署が置かれ、大正7年11月に千葉県警察部成田警察署に昇格し、昭和29年7月に現行警察法施行により、千葉県成田警察署となった。現在の庁舎は昭和52年5月に現在の場所に建築されたもの。

署員数、発生事件事件数ともに、県下では「大規模署」に分類されている

### (2) 管内概要 (令和5年2月末現在)

管轄市町村：成田市、富里市  
印旛郡栄町 (うち安食地区)

管内面積：約290平方キロメートル  
(県下39署中6番目の広さ)

管内人口：200,031人  
(県下39署中11番目の多さ)

### (3) 署訓

思いやりと執行力

### (4) 現署長運営方針

- ・ 「オール成田署」の精神
- ・ 「住民が真に望むこと」を意識した仕事を
- ・ 「源流対策」の追求
- ・ 迷ったら前へ
- ・ やらない後悔よりやった後悔
- ・ やらない理由よりもやれる方法を探れ



◇ 点 鐘 田中 英之 会長

☆ 本日の料理



◇ 出席報告 \*メーキャップは前後2週間です。

	日付	会員数	免除	出席	欠席	M U	出席率	補正出席率
前々回修正	9月20日	70名	5名	31名	36名	1名		47.06%
本日例会	10月4日	70名	5名	35名	32名	2名	53.62%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022