



例会日 毎週水曜日 12:30～ 例会場 ホテルシーズン日南  
 住所 日南市園田 3-11-1 TEL 0987-22-5151 FAX0987-22-9588 会長 竹井崇利

平和と紛争予防/紛争解決月間

第 3192 回例会	No.32	2019. 02. 27	曇り
点鐘・国歌・ロータリーソング	12 時 30 分 「奉仕の理想」		
四 つ の テ ス ト	齋藤奈々 君		
ゲ ス ト	田中良朋 氏 (合同会社 五和)		
例 会 行 事	宮崎県産業教育振興会日南地区生徒発表会・意見交換会		

会長時間

デトックスとは、体内に溜まった毒物を排出すること。つまり、デジタルデトックスとは、デジタルから離れることで、日常で心身に溜まったストレスや疲労を取り去ることを意味します。方法にルールはなく、離れる日数もそれぞれです。スマホやパソコンに丸 1 日触らず過ごす人もいれば、数週間の間、それらを一

切使わないという人もいます。  
 デジタル中毒とは、常にメールや LINE が来ていないか気になってしまう。手持無沙汰な時間があるとすぐスマホをいじってしまう。枕元にスマホがないと落ち着かない。身に覚えがある人が多いのではないのでしょうか。スマホが普及して、仕事も遊びもコミュニケーションもすべて手元で行えるようになったことで、デジタル中毒は急激に人々をおびやかし始めました。仕事の連絡が入る予定や、ネットで絶対に買いたいチケットの発売日など、手元にスマホが絶対に必要な時もあるでしょう。でも、特に大事な予定があるわけではないのにいじっていないと落ち着かないのだとしたら、立派なデジタル中毒と言えるでしょう。

では、何故、デジタルデトックスが必要なのか？今ではほとんどの人がスマホやタブレットなど、インターネットに接続するデジタルデバイスを所有・利用しています。デジタルデバイスは 24 時間 365 日、いつでも私たちがデジタル世界に接続します。私たちの脳は、暇を嫌い、常に新しい情報を求める習性があります。デジタルデバイスはいつも手元にあり、ふとした瞬間の暇つぶしに最適です。又何か調べ物をしたり、記録したり、非常に便利な機能を持っています。デジタルデバイスは私たちの生活をとても便利で快適なものにしてくれますが、頼りすぎることは、逆に私たちの本来持っている能力を退化させることにつながります。

デジタルデトックスの効果は何か？「雑音が入ってこなくなる」「ネットから負の情報を受け取らなくてすむ」ということです。ブログ、フェイスブック、ツイッターなどがそうです。これらは有益な情報を得られる場合もあるでしょうが、不安をあおるような記事もあるのです。他には「自由時間が増える」「目が心なしか疲れない」「肩こり、首のこりなどの解消」「脳がさえて仕事に集中できるようになる」「脳疲労が取れる」「睡眠の質が高まる」などです。脳疲労とは、脳を酷使することによって活性酸素が発生し、脳の働きが低下する状態のことです。情報過多やストレスで脳が疲れて、イライラしたり眠れないなどの症状が起きてきます。放置すると自律神経失調症やうつ病に発展することもあります。最近疲れが取れにくいとか、精神的に少し不安定かもしれないと感じたら、それは脳疲労を起こしているかもしれません。そんな時こそデジタルデトックスが必要なのです。決してネットを完全に断つ必要はないと思います。ネットで便利になるならそこは取り入れて、無駄に時間を使ってしまうようなことはやめればいいのです。それでこそデジタルデトックスの効果が最大限発揮されるでしょう。

幹事報告

- 1) RI 日本事務局より 3 月の適用レート 1 \$ = 110 円
- 2) ハンブルク国際大会のガバナーナイトのご案内が届いております。

## スマイル

- 田島逸男君 先日からお願いしていました財団の年次寄付ですが、当初の私が予想していた人数より多い13名の方に協力して頂きました。出費多難な折寄付して頂いた皆さんに篤くお礼申し上げます。100万ドルランチの分も含めて本部に送金致しました。
- 山口秀一君 2/24 ロータリーデー参加者より、昼食代の残金をスマイルします。
- 峰松俊夫君 三重大と共同研究をしています。その内容が2019年次アメリカ周産期学会 Bruce A. work 賞（アメリカ以外からの発表の最優秀賞）を頂きました。

## 例会行事 宮崎県産業教育振興会日南地区生徒発表会・意見交換会

今年も、宮崎県産業教育振興会日南地区生徒発表会・意見交換会が行われました。

日南振徳高等学校 福祉科の梶谷美侑さん、藤本りみなさん、井出愛美さんによる、「利用者に寄り添う介護について」

日南学園高等学校 調理科の上山舞悠佳さん、落合妃咲さんによる、「調理科で学んで得たもの」

日南振徳高等学校 機械科の内山皓生君、岩切翔君、谷口雄紀君、松岡峻亮君による、「グラウンドレーキの作成について」

以上3件の発表がありました。各発表者の皆さんの真剣な取り組みの様子を見る事が出来ました。これからも夢に向かって頑張ってください。



## 出席率報告

	会員数	出席免除	出席定数	HC出席	MU	欠席	出席	出席率
前々週 2/13	36	2	34	25	9	0	34	100%
今 週	36	3	33	26	4	2	31	93.93%
出席免除	村上、渡邊、土屋							
先々週MU	榎木田、落丸、菊池、黒岩、桑村、清水、濱砂、日高、古澤							
先取MU	石灘、菊池、清水、落丸							
欠 席	古澤、古里							

事務局 〒887-0001 日南市油津 3-11-17 油津海友会館 2階 TEL0987-22-3363・FAX0987-22-3515

会長：竹井崇利 副会長：山口秀一 幹事：井野畑善順 雑誌会報広報委員長：河野通郎

雑誌会報広報委員会より 原稿は、[ocame@wing.ocn.ne.jp](mailto:ocame@wing.ocn.ne.jp) まで送信してください。