



YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2165

会 長	中村友彦	会長エレクト	入江公敏	事 務 所	大和市大和南2丁目1番1号
副 会 長	鈴木洋子	幹 事	小野泰弘		大和中央ビル 301
プログラム・	橋本日吉	辻 彰彦	高橋 清		TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
クラブ会報担当	大根田裕志				E-mail : naka-office@ynrc.jp
例 会 場	きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)				URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

The Magic of Rotary
「ロータリーのマジック」
RI会長 ステファニーA.アーチック

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「応援しよう 広げよう笑顔」

【本日のプログラム】 5月29日 卓話「3Year Rolling Target 会長討論会」プログラム委員会
【次回予告】 6月5日 クラブフォーラム「次年度に向けて」入江 公敏 会長エレクト

【第2159回例会】 令和7年5月22日(木) 【SL】 藤岡 博 君 【司会SAA】 高橋 清 君
【斉唱】「それでこそロータリー」 【ゲスト】 福島 哲 様、阿部 ゆり亜 様
【DJター】 栗城 健 様(大和田園RC)

会長の時間 中村 友彦 会長

以前会長の時間で睡眠についてお話しをしたことがあります。先日テレビを観ていた小学生の睡眠についてのものが放送されていました。厚生労働省のデータによると、小学生に必要な睡眠時間は9時間から11時間と言われていますが、実際は7時間から8時間と短いことがわかっています。夜寝る時間が遅くなる、朝起きられなくなる、朝食を摂る時間が無くなる、などの理由から疲れが溜まった子どもが保健室へ行くことも増えているようです。また、朝起きられないことから遅刻が嫌で欠席してしまい、不登校につながる子どもも増えているそうです。



小学生の睡眠時間の平均はどのくらいなのか。理想や睡眠不足の影響などのお話をさせていただきます。

総務省の「社会生活基本調査 令和3年度版」では、10～14歳の平均起床時間と平均就寝時間が発

表されています。中学生も含むデータではありますが、寝る時間が22時過ぎと遅く、平日は8時間半未満と短く、土曜日や日曜日は9時間以上と長めです。また、スポーツ庁による国公私立の小学校5年生への調査では、男女ともに一番多い回答は「8時間以上9時間未満」でした。

また、厚生労働省より発表されている、3つの小学校で行われた。こども未来財団の調査では、低学年の睡眠時間は9時間半近く、中学年はほぼ9時間、高学年は9時間弱であることがわかりました。全体で見ると、小学生の平均睡眠時間は9時間前後であり、学年が上がるごとに減少する傾向にあるとわかります。

2023年10月に、厚生労働省は健康づくりのための新しい睡眠指針を公表しております。それによると、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。たとえば、6時半ごろに起きる生活をしている場合、夜は21時半ごろには眠りについているのが理想といえますね。

睡眠時間が9時間より少ない場合は、まずは「9時間睡眠」を目標にするとよいでしょう。休日でも平日と同じ時間に寝て起き、生活リズムを崩さないことが大切です。休日に平日より長く寝てしまうと体内時計がず

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 9名(敬称略)
27名	17名	65.38%	80.77%	1名	阿萬、渥美、後藤、原嶋、池澤、石川、板垣、伊澤、新村

れる原因になり、月曜日の朝になかなか起きられない、なんとか起きられても学校で調子が出ないといったこともあります。これをソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)といい、一度ずれてしまうと戻すのは簡単ではありません。

睡眠不足は、不登校の要因の1つともいわれています。睡眠時間が足りないことでどのような悪影響があるのか。頭痛、胃痛、疲労感、めまいなどの体調不調を感じることがあります。睡眠が足りないことはもちろん、起床が遅いせいで朝食をとれないことも、さらに身体のリズムが乱れる要因になります。

身体的な不調だけでなく、イライラ、多動、衝動行為などのメンタル面にも影響を及ぼすことがあります。メンタル面の不調が友人や親子関係を悪くする原因となり、トラブルに発展するおそれもあります。

また、成長ホルモンの分泌が減少し、脂肪が分解されにくくなる、食欲を抑えるレプチンが減少し、空腹感を生むグレリンが増加する、食べる機会が増え、カロリーの摂取量が増える、疲労が増加し、エネルギーを消費する機会が減るなどのことから肥満になりやすいと言われています。

そして、睡眠不足になると、脳の働きが悪くなり、集中力や注意力も低下します。結果的に勉強のパフォーマンスが落ち、成績が下がりがやすくなることに。また、授業中に居眠りをしてしまうと、勉強についていけなくなります。

寝不足になると、体の発育に欠かせない成長ホルモンの分泌が不十分になり、その結果、成長の遅れが生じる危険があります。身長が伸びない、体重が増えないという問題が生じる可能性があります。さらに食欲に関係するホルモンへの影響もあり、先ほど述べたように肥満になりやすいそうです。

さらに、睡眠不足は情緒面に悪影響を与え、自分の衝動面をコントロールできないことや異常行動が現れやすくなります。落ち着きのない行動が多くなるので、授業中の集中力が低下します。記憶する力も落ちるので学習面にも影響します。十分な睡眠がとれていない生活が続くと、うつ病の発症リスクが高くなります。このように、身体や中枢神経に影響を及ぼすそうです。

睡眠不足になる原因は、デジタル機器の普及による夜更かし、深夜までの受験勉強、学校や家庭内で起きる問題などさまざまありますが、睡眠不足になる子供たちが減ることを願います。

私たちが子供のころと違い忙しい生活を送っている今の子供たちが、抱える問題の一つとして、子どもの睡眠の専門家として活動している、チャイルドヘルスラボラトリー代表で医師の森田麻里子さんや日本睡眠学会総合専門医の坂野勝久さんの情報を基にお話しさせていただきました。



【ご挨拶】

神奈川大和阿波おどり振興協会
会長 栗城 健 様
(大和田園RC)



幹事報告 小野 泰弘 幹事

①ミャンマー大地震による被災地に対し、支援金を募ることになりました。皆様のご協力をお願いいたします。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 黒坂 毅 委員長



皆出席のお祝い 皆出席7年 小野 泰弘 君



会結婚記念日 高橋 清 君 5月27日

卓 話

「これからの時代の子どもの暮らし方」

一般社団法人地域創生会

代表理事

福島 哲 様

子ども食堂担当

阿部 ゆり亜 様



超推奨！
これからの時代の
子どもたちの暮らし方

地域における
『共感的知性を育む暮らしの場を創生する』

一般社団法人地域創生会

【自己紹介】ふくしま さとしです

福島 哲
派遣整理師、保育士免許、放課後児童
・昭和58年生 41歳、経40歳、こども
・東京都目黒区生 大和市つぎみ野南
・北大和小学校、つぎみ野中学校、大
・神田外語学院、日本派遣整理師専門



【事業概況】
一般社団法人地域創生会 代表理事
・企業主導型保育事業「子育てし
こども発達支援拠点」に認定
・大和市指定 障がい児相談支援
・学童クラブ 未来に結ぶこどもで
・法人主催型自治会「Inecco safe



【子どもをとりまく現在の環境】

公開日：2023/05/02(水)

コロナ禍で突きつけられた「学校とは何か」、子どもの心に残る影響は？

島野 博 (2023年5月2日付 東京新聞朝刊)



「学校が臨時休校を要請してから半年ほど2020年秋ごろだった。千駄谷(せんたがや)小学校(東京都渋谷区)の中野第一部長は、当時副校長として勤務していた江東区の小学校での記憶をたどる。

子どもを尊重する機会が減った3年間

国は4月以降、学校の授業などで基本的にマスク着用を求めないとする通知を各地の教育委員会に出した。コロナと闘争(ぼんろう)され続けた子どもたちにも「コロナ禍」の日常が戻りつつある。

国立成育医療研究センター(世田谷区)の臨床研究員で小児科専門医の山口有紗医師は「子どもたちの考えや意見が尊重される機会が減った3年間だった可能性がある」とみる。

運動会は中止、黙食…「つままない」

「学校がつままなくなった」。子どもたちがそう言い出したのは、政府が臨時休校を要請してから半年ほど2020年秋ごろだった。千駄谷(せんたがや)小学校(東京都渋谷区)の中野第一部長は、当時副校長として勤務していた江東区の小学校での記憶をたどる。

本当は学校で身につけるべき
「生きるチカラ」

現在、起こっていること・・・

こどもの不登校、発達障害、問題(提起)行動
学級崩壊、教員(精神)崩壊、(家庭)生活崩壊

将来のための勉強はしていますが、
「生きるチカラ」を育てていると言い切れない学校教育

大人が、こどもの生きる道を奪っていいものか？

公営学童にいた小学校三年生(現四年生)の本音

「あのままじゃおれたちの人生
お先まっくらだったよな」

「悪いことしてないのに、
ろうやを裸足であるってる気分だった」

これからの時代のこどもの暮らし方
未来に結ぶ こどものマチとは？

- ・子どもたちが活躍し、子どもたちが街を創る。
- ・子どもたちが街の空気を創りかえる。
- ・子どもたちがよるこぶ姿が、街の笑顔を増やす。
- ・子どもたちが、街を大切に想い、みずから地域を守る。

あかりのまなび舎ではこんなことしてます！

“同じ釜の飯を食う”

カラダに嬉しい、ミネラルたっぷりの手作り給食やお菓子



あかりのまなび舎ではこどもがこんなことしてます！



【地域創生会が目指すこと】

地域の暮らしを創生！

子ども、子育て、教育を柱に、すこやかな育ちと笑顔を増やす。

楽育・共育 = たのしく育てる、共にはぐむ
⇒ 地育、食育、心育

乳児期 子育てルームさといも園
幼児期・発達 こそだちきょうしつ さといも園
学童期 あかりのまなび舎

地域創生のモデル事業をとおして
大和市から、日本創生のあしがかりを。

～次世代と結ぶ約束～

地域家族が、すこやかな笑顔で過ごせるモデル地域を

“かならず実現する”

りんかん はぐみ根っこワーク
 ども食堂担当の
 ゆっちゃんこと
 あべゆりあです。



こんにちは！普段はさといも園での事務の仕事の他に、
 ものがたりや絵本をつかった英語教育、情操教育、表現活動、想像力と創造力を育む教室
 をしているシングルマザーです。地域の親子向け支援、子育て支援の大切さを感じさ
 といも園の福島さんとともに地域創生会でども食堂運営を担当しています。
 ども食堂は中学3年生のひとり娘がボランティアで手伝いに来てくれています。

安心安全な天然素材の手作りご飯



地域とつながることを意識し、地元の農家さんから協力いただいたオーガニック野菜で作る安心
 安全の食事を提供しました。また、調味料や調理法も小さなお子さんから大人まで安全に楽しめる
 食事を用意しました。

実施状況

令和6年度まで
 毎週火曜日開催/計48回
 開催1回あたり
17000円の補助
 ・20食まで無料提供
 (一食あたり425円計算)
 ・スタッフ配置2人
 すでに赤字ギリギリでした



令和7年度から
 開催1回にあたり
10000円の補助
 ・15食まで有料提供
 (大人500円ども300円)
 ・スタッフ配置2人
 ・6000円毎回自己負担

継続が苦しい状況です

お気持ちのある方は
 はぐみ基金へのご協力をお願いいたします

食材の高騰・助成金の減額(4割以上の減額) ...



りんかん はぐみ根っこワーク
 ども食堂の様子がわかる
 インスタはこちら



スマイルボックス 土屋 大輔 委員 本日 ¥15,000 累計 ¥429,000

栗城 健 様(大和田園RC)

田園ロータリークラブ栗城です。本年度はガバナーズクラブとして大和中ロータリークラブ様に協力を承り誠にありがとうございます。また本日は神奈川大和阿波おどりのお願いで出席させて頂きました。よろしくお願い申し上げます。

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事

一般社団法人地域創生会福島様、阿部様、大和中RCへようこそお越し下さいました。本日の卓話よろしくお願いします。田園RC栗城様、本日はようこそお越し下さいました。よろしくお願い致します。

小野 泰弘 君

皆出席7年のお祝いありがとうございます。

高橋 清 君

結婚記念のお祝いありがとうございます。

橋本 日吉 君

一般社団法人地域創生会代表理事福島哲様、あかりども食堂担当阿部ゆり亜様、ようこそお出で頂きました。本日の卓話よろしくお願いします。

鈴木 洋子 君、北砂 明彦 君、横澤 高太郎 君

一般社団法人地域創生会代表理事福島様、阿部様、本日の講話楽しみにしております。よろしくお願い致します。

大根田 裕志 君

一般社団法人地域創生会代表理事福島哲様、阿部ゆり亜様、本日の卓話宜しくお祈り致します。

黒坂 毅 君、土屋 大輔 君、藤岡 博 君

福島様いつもお世話になっております。卓話楽しみにしています。