



碧南ロータリークラブ週報

第2639回例会 平成25年5月8日(水)

- 会長 黒田 昌司
- 幹事 木村 徳雄
- 会場監督(SAA) 新美 雅浩

2012-2013 年度 国際ロータリーのテーマ

■例会日 毎週水曜日 12:30 ■例会場 碧南商工会議所ホール
 ■事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
 TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
 ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
 E-mail: info@hekinan-rc.jp

■会報委員 菅原優・鈴木泰博・服部弘史・大竹密貴



● 斉 唱

国歌「君が代」
 ロータリーソング「奉仕の理想」

● 四つのテスト唱和

● 本日のメニュー

和風弁当 大正館

● ビジター紹介

碧南市哲学たいけん村無我苑 苑長 堀田葉子様
 西尾RC 天野 卓君

会 長 挨 拶

ゴールデンウィークの休みの期間中、皆様はどのように過ごされたでしょうか。

先日、テレビで睡眠についてやっておりましたので、紹介したいと思います。寝だめは体を壊す、という内容のものでした。

寝だめをすると、海外へ行った際に生じる時差と同じ状態になる

そうです。休みになりますと起きるのが遅くなりがちですが、ぐっすり寝たのに体が疲れていると感じた事がある方もいらっしゃると思います。それが体にとっては良くない事らしいです。何時間寝るかが重要ではなく、何時に起きるかが非常に大切だそうです。生活リズムを崩さない事が重要になります。

リズムを崩さないためには寝つき、寝起きが重要になりますが、寝つきに関してはメラトニンというホルモンが関係してきます。分泌が減ってくると覚醒、いわゆる起きる事になります。メラトニンが減ってきて、次のメラトニンが作られるまで17時間かかるそうです。という事は、だいたい7時間ぐらいの睡眠が一番いい形だと思います。

メラトニンの分泌を止め、起きるには何が必要かと言いますと、朝の光が必要になります。



黒田昌司会長

朝起きれない人は、カーテンに光が入る隙間を開けておいて、光を顔に当てれば疲れもなく、すっきり起きれるのではないかと思います。

最近、睡眠の邪魔になっていると言われてるのが、ブルーライトです。パソコンや携帯電話から目に入ってくる光ですが、眠る2、3時間前はパソコンや携帯を見ないようにする必要があります、とテレビでやっておりました。

イギリスの統計ですが、4時間以内、または10時間以上寝る人は死亡率が非常にアップするそうです。睡眠はほどほどにすれば、長生きもできるのではないかと思います。

幹 事 報 告

- ・ 幹事報告はお手元の幹事報告書の通りでございます。
- ・ 本日、第11回理事会が201号室でございます。
- ・ 現在、最後の会員増強を伊藤委員長を中心にやっております。情報提供をよろしくお願い致します。



木村徳雄幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励委員会>

総会員数 66 名 (内出席免除者 10 名の内出席者 9 名)出席者 56 名	
出席対象者 56/64 名	出席率 87.50%
欠席者 10 名(病欠者 1 名)	前々回修正出席率 98.46%

※三週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

西尾RC幹事 天野 卓君 加藤ガバナー補佐、亀山分区幹事、黒田会長、徳ちゃん、いろいろお世話になりました。次年度、田中ガバナーへのご支援を何卒よろしくお願い致します。

黒田 昌司君 GW (ゴールデンウィーク) ゆっくり休めました。

石橋 嘉彦君 本日の卓話の講師、堀田葉子さんを紹介させていただきます。

木村 徳雄君 皆さん、いつも協力ありがとうございます。あと2ヶ月で私の役目が終わります。最後までよろしくお願い致します。

清澤 聡之君 6月3日に浜風臘扇忌法要・清澤満之生誕150周年記念講演会を開催致します。

山中 寛紀君 去る4月24日は冷たい雨風の中、新川小学校での緑化事業引渡し式にご参加頂き、ありがとうございました。また特に木村幹事さん、竹中誠さんには最後の最後まで大変お世話になり、心より御礼申し上げます。

杉浦 栄次君 先日、碧南市臨海工業地帯防災連絡協議会の総会で、石橋様、菅原様、伊出様に大変お世話になりました。ありがとうございました。

<親睦活動委員会>

会員誕生日

6日	池田 弘孝君	8日	榊原 健君	9日	新美 宗和君
11日	鈴木 並生君	18日	新美 真司君	19日	山中 寛三君
19日	長田 昌昇君	20日	鈴木きよみ君	22日	永坂 誠司君
22日	渡辺 君	25日	平松 則行君	30日	吉武 敏彦君

奥様誕生日

6日	鈴木 宏枝君のご主人 閑様	7日	加藤丈太郎君の奥様 美恵子様
13日	加藤 良邦君の奥様 妙子様	17日	奥津 順司君の奥様 美恵子様
18日	新海 孝司君の奥様 真由美様	21日	服部 弘史君の奥様 真澄様
22日	伊藤 正幸君の奥様 亮子様		

結婚記念日

1日	新美 惣英君・直美様	25年(銀婚)		
3日	角谷 信二君・晴美様	25年(銀婚)		
4日	服部 弘史君・真澄様	17年	5日	長田 豊治君・妙子様 39年
5日	竹中 誠君・みのり様	34年	6日	加藤 良邦君・妙子様 42年
9日	山中 寛三君・美智子様	66年	11日	永坂 誠司君・るみ様 17年
14日	清澤 聡之君・トキ様	26年	15日	亀山 裕一君・美恵子様 36年
15日	鈴木 泰博君・恵子様	25年(銀婚)		
17日	伊藤 正幸君・亮子様	26年	17日	黒田 泰弘君・真美子様 21年
24日	中根 佑治君・澄恵様	43年	27日	岡本 彰人君・佳美様 13年

入会記念日

9日 吉武 敏彦君

クラブフォーラム

「スーパー能『世阿弥』碧南公演にむけて」
碧南市哲学たいけん村無我苑 苑長 堀田葉子様



堀田葉子様

本日は、スーパー能「世阿弥」についてお話させていただきます。本日までに碧南ロータリークラブ様の方で15枚ほどお買い求め頂いております。お話させて頂いた後、他の方もご興味を持って頂けたらと思います。

まず能楽についてお話したいと思います。現在の能楽は、約600年前の室町時代にできました。3代将軍足利義満の支援を受けて、観阿弥、世阿弥父子が大成させました。能楽は、能と狂言という別々の舞台芸能を合わせた総称です。一般的には、奈良時代に伝わった散楽が源流とされています。明治時代以降に能楽と呼ばれるようになりました。2001年には、日本で最初にユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。通常は、能と狂言は一緒に行われますが、今回は能だけになります。

能と狂言の違いについてです。能は、舞、謡曲、囃子の3つの要素からなる舞と歌の歌舞劇で、古典文学や伝説などを題材にした貴族社会を描いたものです。一方で狂言は、登場人物の会話や独り言などの台詞を伴って進行していく会話劇で、世相を取り上げたり、権力や権威に対する皮肉や風刺、嘲笑を加えたりして観客を笑わす演劇です。当時の庶民の様子が強く伝わってきます。

能は難しいと言われますが、能の見方は2つあると言われています。

1つ目はただ観る事です。美術館で工芸や絵画を見るように、先入観を捨てただ観る事です。

2つ目は劇として観る事です。能は、言葉の力を借りて色んな事を表現する劇です。読書のようにイメージをもつ事が重要になります。舞台上、都についたと言えば場所は都ですし、月を見ているのを表現する時は、舞台上で月を見ているように表現します。見える人には見えて、見えない人には見えない、という背景になっています。コツとしては、観客のイメージで作られる劇のため、どんな話か情報を事前に仕入れておくとな能がかなり楽しめると思います。また、真剣に観る事も重要です。

今回の主役になっている世阿弥とはどんな人か、紹介したいと思います。世阿弥は父の観阿弥と共に、15世紀、室町時代の芸能人で、3代将軍足利義満の支援を受けました。6代将軍足利義教になると、次第にうとまれるようになり、佐渡島へ流されてしまいます。現代に続く能を大成させました。能の芸についての多くの書物を残しております。初心忘れるべからず、も世阿弥の言葉です。現在では、最初の気持ちを忘れずに、という意味で使用されますが、どれだけ上達したか分かるように、最初の芸のレベルを覚えておく、という意味だったそうです。

今回の世阿弥に登場する人物が、世阿弥、息子の元雅、妻の寿椿、娘婿の金春禅竹、元雅の義父の越智が出てきます。

国立能楽堂30周年及び、世阿弥生誕650年を記念して、梅原猛先生が書き下ろしました。梅原猛氏は、これまでも伝統芸能に新風を巻き起こしてきました。今回の能も現代の言葉を用い、現代の人にも分かりやすい内容になっております。

次回例会案内

平成25年5月22日（水）卓話「知多と西三河の酒造り」

澤田酒造(株) 代表取締役社長 澤田研一氏