

飯坂ロータリークラブ 週報

創立 昭和33年(1958)5月5日
 ガバナー 佐藤正道
 ガバナー補佐 網代智明
 会長 石川邦俊
 幹事 紺野容樹

情熱 行動
 感動 共有
 地区重点目標
 1. DEIを取り入れた会員増強拡大
 2. よりインパクトのある奉仕事業の実践
 3. 活動の情報発信
 4. ネットワークの構築
 5. ポリイノベーション

2022-2023年度 ◆ 例会日/木曜日 12:30 ◆ 例会場/かむろみの郷 穴原温泉 ぼのこころ 吉川屋
 RI会長 ジェニファー・ジョーンズ 事務局/〒960-0211 福島市飯坂町湯野字新湯6 (吉川屋内) ☎(024)542-2226 FAX(024)543-1433
 ウィンザー・ローズランドRC (カナダ・オンタリオ州)

3月は水と衛生月間

通算

第29回 [3101] 例会報告

世界ローターアクト週間 (3月1日を含む一週間)
 令和5年(2023) 3月 9日(木)

出席委員会報告

会員総数	38名
出席会員	25名
欠席会員	13名
出席率	65.79%

◆開会点鐘 石川邦俊 会長

◆国歌斉唱 ◆ロータリーソング [奉仕の理想] 服部裕 リーダー

◆四つのテストの唱和 齋藤健太 職業奉仕委員

言行はこれに照らしてから 「四つのテスト」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

lunch time

◆会長の時間

今日は大変天気が良く、暑い日に皆さんに参加をいただきありがとうございます。この暑さで開花も早くなると思うのですが、花ももの里が4月8日に開園になります。我々は飯坂観光協会に入会しておりますので、お手伝いを頼まれております。回覧を回しておりますので、お手伝いできる方はお願いいたします。また、トルコ・シリアへの支援の要請も来ておりますので募金箱を回します。東日本大震災では、トルコからも応援をいただいておりますので、日本でも一人ひとりの気持ちを伝えたいと思います。よろしくお祈りいたします。2月は移動例会が多く、本当に忙しい月でしたが、多数ご参加いただきありがとうございました。あと2日で、3. 1 1の大震災から12年目になります。先週の日曜日に、子供たちと相馬に行ってきました。あの震災を忘れないためにも、みんなで風化させないために、頑張るのだという思いで、孫と娘を連れて行ってきましたが、海を見るとあの静かで青く綺麗な海が、どうして化けてしまうのかという思いで、海に向かって手を合わせてきました。未だに行方不明者もおり、遺族の方の気持ちを思うと、本当に悲惨な震災だったと思います。これからも、ロータリーの活動を通して奉仕をしていきたいと考えておりますので、よろしくお祈りいたします。



◆幹事報告 紺野容樹 幹事

A. 月信 「ロータリーの友」3月号 「ガバナー月信」3月号 No.9

B. 来信

- ①ガバナー 佐藤正道 氏より 「職業奉仕体験事例の収集についてのお願い」
 - ②梁川ロータリークラブより 「合同例会(山菜例会)の案内」
- とき 4月30日(日) 11:30~
 ところ やながわ希望の森公園前クラブハウス前
 齋藤孝裕 会員

C. メークアップ報告

3/4 会長エレクト研修セミナー

◆会長エレクト研修セミナー(PETS)の報告 齋藤孝裕 会長エレクト

会長エレクト研修セミナーのご報告をいたします。主に四つのセッションに分かれ、第1セッションは来期のRIテーマと地区の活動目標について、第2セッションは現ガバナーより地区の管理運営について、第3セッションは各委員会からの説明があり、第4セッションは分区分ごとに次期ガバナー補佐と我々エレクトの懇談で終了いたしました。来年度の活動方針、目標については、ガバナー事務所より連絡が来ると思いますが、基本的に方針として、ペーパーレス化を実施していきたいということでした。また、クラブの実情に合った細則の見直しについて、クラブに合った形で直して活動してほしいというお話でした。日程の流れの確認があり、IMは次年度年内に開催したいということです。右近ガバナーエレクトはお酒を飲まれません、別に意識することなく開催した場合には、声をかけてくださいというお話でした。最後に地区研修協議会が5月に、来年度の地区大会は11月11日12日に行われます。また、当クラブの次年度のガバナー公式訪問は10月12日の予定です。



◆スマイリングBOX 堀切孝敏 委員 【合計56s】

吾妻 一夫 会員 5s 小笠原スピーチ、楽しみにしています。
 畠 隆章 会員 5s 今日は49回目の結婚記念日です。何とか今まで持ちました。
 服部 裕一 会員 5s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしています。又、私ごとですが、あさって3月11日の東日本大震災の日が、くしくも清子ちゃんと裕一ちゃんの結婚生活50周年の記念日です。お互いによく50年もったものです。もう10年20年と頑張ります。
 小笠原尚史 会員 5s 会員スピーチ 本日よりお願いいたします。
 佐藤喜市郎 会員 5s 妻の誕生日にお花をいただき 小笠原先生のスピーチ楽しみです。
 千葉 政行 会員 3s ・欠席おわび ・小笠原会員のスピーチ楽しみにしております。
 石川 邦俊 会員 3s 小笠原スピーチ、たのしみしています。 紺野 容樹 会員 3s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしました。
 安斎 忠作 会員 3s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしています。 堀切 孝敏 会員 3s 色々な欠席おわび。
 斎藤 孝裕 会員 3s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしております。 鈴木 敦子 会員 3s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしています。
 油井 明則 会員 3s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしています。 巨岩 裕和 会員 2s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしております。
 渡辺 賢司 会員 2s 小笠原会員のスピーチ楽しみです。がんばってください。
 菅野 浩司 会員 2s 小笠原会員のスピーチ楽しみにしております。よろしくお祈りいたします。
 齋藤 健太 会員 1s 妻の誕生日のお花をいただきありがとうございました。

◆会員スピーチ

小笠原尚史 会員



改めまして、小笠原です。職業分類は歯科医師です。よろしくお願ひいたします。私が今「歯科医師です」と言ったのですが、よく皆さんは「歯医者」と何気なく言うと思います。それはそれでいいのですが、私は自分から「歯医者」と極力言わないようにしています。「歯医者はいしゃ」と言うと、人生の敗北者のようで、自虐的にさらしているのではないかと思ひ、極力「歯科医師です」と言うようにしています。実は、十数年前に郡山の根本パストガバナーがいらした時に、クラブ協議会に出席した理事に対して「皆さんの仕事におけるプライドは何ですか」と突然おっしゃられたのです。その時に「飯坂で開業して35年が過ぎ、歯科医療を継続できたのも、地域の皆さんに必要とされているから、ここまでやってこられたのだと思ひ、また、これからもそうありたいと思ひ、今仕事をやっているのがプライドです」

と話をしました。そんな話をちょっと思い出しましたので、お話をさせていただきました。

ロータリーでのスピーチは『事業に従事すべき大切な時間を割いて、例会に参加する会員に、それに値するメリットを与える義務があり、限られた時間の中で、いかに有益な情報を効果的に提供するかを真剣に考えて実行してください』とあります。ですから、私から少しでも知っていただきたい事を一つ提供したいと思います。最近「フレイル」や「サルコペニア」とか「ロコモティブシンドローム」など、そういう言葉を聞いたことがあると思ひます。十数年前には、そのような言葉はあまり聞かなかったと思ひます。「フレイル」というのは、老化による体質の虚弱と定義されています。健康な方が歳をとってきて衰弱をし、要介護、つまり寝たきりの状態になってしまう一歩手前の状態、この状態を「フレイル状態」と言ひます。「サルコペニア」は「サルコ」がギリシャ語で筋肉という意味です。「ペニア」は減少するというのですが、やはり歳をとると筋肉量が減ってきますから、筋力や活動能力、それが低下した状態を「サルコペニア」と言ひます。これが進むと、全身のフレイル状態に進んでしまひます。「ロコモティブシンドローム」は、歳をとって、筋力が低下し、関節や脊髄など、いろんな病気、骨粗しょう症もそうですが、運動機能が衰えて、まさに介護、寝たきりになって、そのリスクが高くなる疾患、それを「ロコモティブシンドローム」と言ひます。日々、診療所に患者さんが来ますが、うまく噛みづらくなったり、食べこぼすようになった、呂律が回りづらくなったりなど、そういう方が結構目立つようになりました。ひと昔は年のせいだからしょうがないと片付けていたのですが、最近では自分の訓練によって、ある程度、初期の段階だと改善することができるとわかってきています。まずは皆さん、三食きっちり食べて栄養をとり、たっぷり歩いて身体能力を高めるために筋力をつけましょう。あとは社会的参加を積極的に行いましょう。脳も含めて活性化されますので、フレイルの予防になるのではないかといいことです。その中で「オーラルフレイル」というのは、口の衰えです。噛めないなど、噛む機能が低下してしまひ、それが進むと「口腔機能低下症」という病名がついてしまひます。歯科医院でもできるのですが、咀嚼力や舌圧、口の中の汚れ具合、口の乾燥状態、嚥下力、飲み込む力とか、各項目に分かれている検査の項目があります。日頃からどういう予防をしたらいいのか、どういうことに気をつけたらいいのかということですが、やはりよく噛んで食べることです。よく、一口30回噛むと言われていますが、そこまでいなくても、意識してよく噛んで食べていただくと、自ずと消化にもよいですし、口が乾きやすい人、ドライの人は唾液が出やすいし、噛む事によって、頭に血流が回るので、脳が活性化されます。それと口の周りの筋肉を鍛えることです。よく「パタカラ体操」というのがあります。口を開いて「パ」「タ」「カ」「ラ」という言葉を連呼します。口角が横にきましますので、ここの筋肉が鍛えられます。また、柔らかいペットボトルを口に咥えて、吸ったり、吐いたりする運動を1回に5回から10回くらいやってみてください。そうすると口の周りの筋肉が鍛えられるのと同時に、肺活量もよくなりますのでやってみてください。これは、トレーニング器具で「吹き戻し」と言ひます。吹く強さもいろいろありますが、結構強く吹かないとできないものなので、興味のある方は歯科の先生に聞いていただきたいと思ひます。これは舌ブラシですが、まずはペロの表面をきれいにするというのが主な目的と、ペロを刺激することによって唾液も出るし、ペロに力がかかるので、適度な刺激になります。あまりやりすぎると痛めてヒリヒリしますが、ぜひやってみていただきたいと思ひます。

最後に皆さんに耳の痛い話をしますが、そもそも歯科を受診しなければならない人は自分に甘い人なのです。虫歯を放置してしまったり、症状がなくなったから通院しないとか、メンテナンス期間が空いたからとか、負い目があると行きにくくなるのが歯科医院なのです。転院してしまったりともあると思ひます。私は「そんなこともあるさ」と、あまり敷居を高くしないように、低くしてやっているのですが、どうしても皆さんは言うことを聞いてくれません。お医者さんの言うことは意外と聞くのですが、歯医者さんの言うことを聞いてくれません。そのかわり、中断すると治せるものも治せなくなりますよと言っているのですが、なかなか協力してくれません。これを機にちょっと口の中、あるいは口の周りのことに関心を持っていただいて、皆さんばかりではなく、おうちにお年寄りを抱えている方もいらっしゃると思ひます。そういう方にも、ちょっとアドバイスをさせていただければと思ひます。また、ネームプレートの脇に、ポスターを貼っておきました。スマホがある方はQRコードをかざしていただくと、私が今日お話をしたような内容をもっと詳しく、製品説明などもありますのでやってみてください。そんなところで、最終的には「食べられない」「噛まない」「考えなくなる」そうなります。そうすると皆さん、動かなくなりますので楽しくないですね。最後にはボケてしまひます。ですから、そうならないように、ちょっとこれを機に「オーラルフレイル」にも、ちょっと関心を持っていただきたいと思ひます。ありがとうございました。

◆閉会点鐘 会長

■第10回理事会開催 3月9日(木) 13:30~「吉川屋」

《内 容》①家族同伴親睦旅行について ②家族同伴職場訪問(福島競馬場)について ③お花見例会について(家族同伴)
④県北第二分区分合同例会(梁川RC・山菜例会)について ⑤4月の例会プログラム ⑥その他
《出席者》石川邦俊、紺野容樹、斎藤孝裕、菅野浩司、渡辺賢司、佐藤真也、鈴木義明、鈴木牧子、油井明則 以上の会員