

HADANO MEISUI

ROTARY CLUB WEEKLY

例会場 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

事務所 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

会 長 原 郁夫 幹 事 柳川清紀 会報委員長 桐山晃忠



ロータリー:変化をもたらす

2017年～2018年度国際ロータリー会長
イアンH. S. ライズリー

第1601回例会 2018年5月31日(木)(曇)

司 会 鈴木和夫副幹事

点 鐘 原郁夫会長

合 唱 「奉仕の理想」(山谷洋子さん)

唱 和 「四つのテスト」(大屋富茂さん)

御誕生記念日(会員) 陶山さん(6/5)さん

会費: 3000 円

締切: 6月25日(月)

幹 事 報 告

【受付文書】

- ①中学生英語スピーチコンテスト実行委員会より、募集
ポスター掲出の依頼
- ②ロータリー財団より、表彰
ポールハリスフェロー 1回目 小澤さん、山谷さん
諸星利さん
4回目 古谷さん
5回目 大屋さん

【本日の配布物】

- ①桃狩り案内、②ぱれっと秦野パンフレット
- ③ロータリーの友6月号

【その他連絡事項】

- ①6月13日に予定されている6クラブ合同交流会の会費
を収集しましたが、第7グループの会計の都合により

会長の時間

○先週、例会後消防本部において、搬送用消防車両の贈呈式を行いました。参加して頂いた方、ありがとうございました。先程お配りしましたが当日の写真のデータを消防本部より頂きました。また市の方より感謝状を頂きましたのでご報告致します。

○ガバナー事務所より

①次年度向け米山学友主催「クリーンキャンペーン」のお知らせ

日時: 7月8日(日)

場所: 片瀬海岸東浜

会員数	33 名
出席義務	33 名
出席数	27 名
出席率	81.82%
前々回の修正	—%

メ ー ク ア ッ プ	【事前】
	瀬戸さん(5/22 秦野)
	関さん(5/29 秦野)

本 日 の プ ロ グ ラ ム	5月31日
	○卓話 西村さん

次 週 の プ ロ グ ラ ム	6月7日
	○卓話 木村さん

領収書は来週の例会時に渡しますのでご了承下さい。

- ②タウンニュースさんより、30周年記念式典の記事が掲載された誌面がまだありますので、どちらかに渡したい等ありましたら事務局までお声掛け下さい。

表彰

ポールハリスフェロー 1回目 山谷さん



ポールハリスフェロー 4回目 古谷さん



ポールハリスフェロー 5回目 大屋さん



スマイル報告

- 伊勢原中央RC 柏木靖様「創立30周年おめでとうございます。出席できませんでしたのでスマイルします。」
- 原郁夫さん「先週例会終了後、消防本部にて消防用搬送車両贈呈式に参加頂きありがとうございました。」
- 柳川清紀さん「ふと、ホワイトボードを見たら1600回も例会やっているんですね！メーキャップもほとんどせずに30年間ホームクラブに出席してきました。我ながら大したもんです。」

○鈴木和夫さん「残り1ヶ月となりました。あつという間の1年でした。次年度も大変そうですが頑張ります。」

○諸星道治さん「いよいよ今年度も残すところ1ヶ月となりました。酒・タバコの量が増えてまいりました。大丈夫かな？」

○北村俊和さん「スマイルします。」

○桐山晃忠さん「梅雨入り前の「どんより感」嫌ですね。次年度も間近、頑張ってください。」

○陶山典之さん「誕生祝いありがとうございます。」

○西村隆之さん「結婚祝い、ありがとうございます。」

○原恵美子さん「右・左、我が人生の道しるべ 迷う心はあじさいに似て 雨に濡れたあじさいの花がとてもきれいです。」

○古谷スミ子さん「梅雨間近、来週のさくらんぼ狩り晴れると思っています。」

○山口光弘さん「スマイルします。」

○山田文雄さん「先週の消防搬送車の贈呈式のニュースを今週の火曜日に放送しました。スマホの「ど・ろーかる」アプリでも見られます。」

○山本裕宣さん「入会記念日の祝い、ありがとうございます。」

○米山君夫さん「脳梗塞で倒れた兄が1年2ヶ月振りに日帰りで家に帰ってきました。施設に帰る時、私の家に寄ってくれましたが、会話することなく車の中で車椅子に乗ったまま周囲を見渡して、ただ泣くばかりでした。手を振り戻って行きましたが、元気になって良かったと思う反面、やるせない気持ちになった自分がそこにいました。」

○酒井健一さん「気が付いたらあと1ヶ月ですね。目標金額に向かって頑張ります。よろしくお願い致します。」

合計 60,000 円

委員会及びその他の報告

○＜プログラム委員会 前委員長＞

6月の例会予定

6月5日→ さくらんぼ狩り(社会奉仕委員会)

6月7日→ 通常例会、定例理事会

6月14日→ クラブ協議会

6月21日→ クラブ協議会

6月28日→ 夜間例会(納会)

○＜社会奉仕委員会 古谷委員＞

6月5日さくらんぼ狩りに行ってまいります。全員の参加でなくて恐縮ですが、当日雨が降らなければいい

と思っています。本日、最終打ち合わせを旅行センターの方と行いますので参加される方は例会終了後参集願います。

○＜青少年奉仕委員会 山谷副委員長＞

5月21日に中学生英語スピーチコンテスト第一回実行委員会が開催されました。昨年度の決算報告と今年度の事業計画及び予算について報告がありました。その中で予算がギリギリで赤字にならないよう何とか頑張ろうと話しましたが、協賛して頂ける企業等がありましたらご連絡頂きたいと思います。宜しくお願い致します。

卓 話

＜西村 隆之さん＞



○本来は来週の予定でしたが、6月4日の週は「歯と口の健康週間」ということで、私の所属している足柄歯科医師会でも事業がありまして、丁度7日の例会時には無料歯科検診を行いますので変更させて頂きました。

また本日の卓話の時間を早めて頂いたのは、小田急の複々線化でロマンスカーの本数は増えましたが、その分急行や各停が減り、特に海老名から以西は冷遇されているように思われます。私は14時からの診療に間に合わせるために渋沢発(13:42)の小田急に合わせて一番最初に帰らせて頂いているのが現状です。

○昨今の新聞のチラシにサントリーの「ロコモア」があります。「ロコモア」という言葉がどこから来ているかという「ロコモーション」という動く・起動するという意味の「ロコ」とそれをもっと増進させるという意味で「モア」という名前を一緒にして「ロコモア」とサントリーが付けたのではないかとと思っています。

これは筋力を多くしてみんな元気で歩けるようにしようという意図で、これを基になっているのは「ロコモティブシンドローム」ということが10年位前から主に内科や整形の先生に言われるようになってきました。これはどういうことかと言いますと、運動機能が落ちてくることによって、全身の体調が悪くなってしまう、だから筋力をつけたり、転ばないようにするということが、全体の活性・皆さんの生活の中のクオリティライフ

を上げようとしてきたことが、リハビリをしたりマシンを使って筋力を付けたりすることでこれらを「ロコモティブシンドローム」というわけです。

○あとよく「ロコモ」と言われるのは「ロコモーション」があります。1814年に開発された蒸気機関車の名前もあります。余談ですが、日本の機関車は皆黒いです。そして機関車トーマスは赤や黄・青とカラフルに描かれています。これはアニメーションやおもちゃというわけでカラフルにしているわけではなく、実はイギリスの機関車は実際あのようにカラフルなんです。勿論黒もあります。がきれいな色が多いのです。それはイギリス、特にウェールズで発掘されている石炭は日本の石炭よりずすが出にくい良い石炭だからというわけです。

○元に戻り、今いろいろ分かっているのは、運動機能とか食事をするということで全身の体の活性を良くして健康で行こうということが分かっています。

逆を言えば、今どういうことになっているかということ、歯にも関係してきますが、やはり口から食べることがいろいろと不自由になってくる、今度は栄養的に偏食になってくる、ということは毎日毎日スーパーに買い物に行けないから買い置きが出来るようなもの、お肉をかじるのはちょっとたいへんなので切り身の野菜や魚にしようかとなっていき、偏食して栄養状態が悪くなってくると筋力も落ちてきて、段々と外にでるのも億劫になって来るし社会性にもどんどん閉鎖的になって来て引きこもりみたいになってくるわけです。

だから今、口からの衰え「オーラルフレイル」という言葉が言われています。この「オーラルフレイル」という言葉を覚えて下さい。口腔機能の負の連鎖モデルを意味します。口腔機能の低下が食欲低下・食品多様性低下から心身機能の低下を起こす。結果としてQOL(口腔・全身)・生活機能低下となり、疾病(多病)・多剤の生活となってしまいます。県内でも4月から海老名の何軒かの歯医者さんは、口の飲み込む機能とか舌の上あごのむせる圧を測定器を使って測定し、その後食事はこのような食事にしたかどうか、舌の運動はどのようにしたかどうか、普段の生活はどのようにしたかどうかといった指導を行い、1ヶ月後、2ヶ月後検査を行い口から食べる機能を維持向上させることが全身にどのように関わって来るか全国で初めて海老名で始めています。

お口の機能を維持・向上させることが、栄養状態・筋肉量が保たれ、身体機能・社会性も保たれます。社会性の観点から、喋ることが口腔機能の維持・向上に繋がります。

このように、口から健康に食べる・喋るなど口腔機能の維持・向上させることが、全身の健康・機能維持・向上

に大きく関わることが分かってきています。美味しく食べ、楽しくお喋りをする、ロータリーの例会は健康維持に効果的という卓話でした。

クラブ協議会

議題：一年を振り返って

①クラブ管理運営委員会 北村^候副会長

年初に決めた委員会方針に沿って運営してきました。クラブ管理運営委員会は「親睦活動委員会」「プログラム委員会」「出席委員会」「スマイル委員会」「会報・雑誌・IT委員会」「ソングリーダー」という担当です。会長・幹事を補佐し、クラブの効率的な運営が行われるように推進してまいりました。またクラブの各委員会が年間を通して円滑に活動できるように協力をし、例会をスムーズに進行し、会員相互の親睦を図るよう努めてまいりました。そして来賓・ゲスト・ビジターの方を歓迎して来しました。

②親睦活動委員会 東島委員長

活動内容としては、防災センター見学・ライオンキング観劇・クリスマス会の実施、まだ納会がありますが少しでも会長が目指す活動ができるようにスムーズに渉るように、また良い研修ができるように持っていく為に仲良く楽しく心掛けてまいりました。



③プログラム委員会 前委員長

方針・活動内容に関しては「活動計画書」に記載の通りとなります。委員長としてやっていたことは、プログラムを年間作成し、その後毎月最終例会時に翌月のプログラムの報告をさせて頂きました。よって年初に終わってしまったような感じですが、皆様ご協力有難うございました。



④スマイル委員会 酒井委員長

あと1ヶ月あります。原会長に無理ない予算を組んで頂きましたので、今日現在で200位と思います。あと4回何とか意地でも目標を達成したいと思います。みなさんがたくさんやって頂いた結果です。まだ終わっていませんがありがとうございました。



⑤会報・雑誌・IT委員会 桐山委員長

「ロータリーの友」「ガバナー月信」の2冊を読んでいる方…。読んでいる方はあまりおられないようですが、お金をかけて発行されているわけですから是非読んで頂いて、その一端部を自分の頭の中に入れて頂ければ有難いと思います。これからは良いことも書いてありますので、ちょっとでも読んで頂きたいと思います。



⑥ソングリーダー 山谷委員長

方針・活動内容は「活動計画書」の記載通りです。あと1ヶ月ですので、皆さん大きな声で歌って頂きたいと思っています。

