

■幹事報告

幹事 市村 忠男 君

本日はポスターを配らせていただきましたので、帰り忘れないようよろしくお願い致します。

それと、先日日本のロータリー100周年ということで事前に設立趣意書を配布しております。今後のロータリー像についてご意見がある方は明日までに提出をお願い致します。



ラスチックの発達によって入れ歯も精密になり、物が噛めるようになりました。噛まなければ長生きできないので、歯の健康と体の健康は重要な関係があると言えます。

歯の病気といえば虫歯と歯周病があります。昔は虫歯の子供が多かったですが、今はとても少なくなっています。歯磨き粉も発達していますし、虫歯になってもすぐ治療するからです。歯周病は大人に多く、前立腺と同じように年齢が上になるほどどんどん悪くなります。80歳で自歯20本と言いますが現実には難しいです。食べたらずぐに磨くよう気を付けなければなりませんね。

それから子供の歯科検診で歯をよく気を付けてみることは、家庭で虐待されているかどうかを発見することもできます。虫歯の治療を放置されている、歯を磨いていないなどの子どもは家庭で虐待されている可能性もあるからです。

次に老化予防(歯周病予防)についてですが、3つのことを守るとよいと言われています。一つ目は当たり前ですが歯磨き。歯磨きによって炎症を抑えることができ、歯周病の予防になります。食べたらず3分以内に磨くと良いと言われています。二つ目は少食。高カロリーのものや低カロリーのもの食べている人ではやはり高カロリーのもの食べているの方が老化になりやすいです。三つ目は運動。激しい運動をする必要はなく、簡単なウォーキングでも良いので毎日続けられるものをお勧めします。

また、歯周病予防に大切なのは歯茎の磨き方です。歯茎をマッサージするブラシにはS/M/Hなど色々柔らかさがありますが、一番柔らかいもので歯茎をマッサージすると歯茎が健康になると言われていますので、是非歯磨きの際には気を付けてみて下さい。細菌の繁殖や誤嚥性肺炎などの予防にもなりますので、入れ歯の方もしっかりと磨くようにしてください。それから、便秘も良くないですので、腸内の動きがわるくならないよう日頃から気を付けるとよいと思います。

最後になりますが、夜は11時前に寝て、朝は7時前に起きる事。食事は食物性と動物性を4:1の割合(食物性を80%・動物性を20%)でとると良いです。

朝食は御馳走を食べ、昼食はまあまあいいものを。夜はあまり食べない。これを心がけると皆さんもきっと病気にならず長生きできると思います。

■スマイルボックス報告

岡本 佳男 君

■委員会報告

次年度幹事

石塚 龍夫 君

正式にフランス人の17歳レナさんを迎え入れることが決定しまして、本日そのアンケートと、レナさんとお父様からのお手紙を配布しましたので自宅に帰って是非ご家族と話し合いをしてアンケートの提出をさせていただきますよう宜しくお願い致します。



親睦活動委員会 大越 正和 君

- (1) 家族親睦旅行のお金を集めています。まだ納めていない方は、来週の例会もしくはクラブ室まで持参くださいますようお願いいたします。



- (2) 歓迎会のご案内 6月11日(日)18:00～ さなえにて常陽銀行支店長の歓迎会を行います。皆様是非ご参加くださいますよう宜しくお願い致します。

■内部卓話

「歯と健康について」

頼近 龍 君

今日は、「歯と健康について」お話ししたいと思います。

歯と健康は関係があると昔から言われておりますが、昔は抗生剤が無かったので、虫歯にならないよう歯を黒くしておりました。その後抗生剤の発明によって歯の年齢が長くなりました。それから、プ



宇賀神 裕一君 頼近先生、本日の卓話宜しくお願
います。昨日炉辺会合 D グループの皆さん、
柳沢座長、お疲れ様でした。

市村 忠男君 頼近さん卓話宜しくお願
います。健康を意識せざるを得ない年齢になり
ました。寂しい限りです。14 日の 4G 合同ハイ
キング大変お世話になりました。家族親
睦旅行もお世話になります。

金子 正男君 頼近先生卓話拝聴いたします。海外
ボケはないですか。D グループの皆さん
炉辺会合御苦労様でした。

岡本 俊夫君 頼近さん、卓話拝聴致します。ご苦
労様です。5 月 14 日のグループ内ハイキン
グに参加の皆さんに感謝申し上げます。
会長・幹事・金子エレクト・斉藤さん心遣
いありがとうございました。5 月 27 日～28
日会員家族旅行に参加の皆様、健康に
御留意ください。

辻 達男君 先日の 4 クラブ合同ハイキングではご
参加の皆様大変お世話になりました。親
睦員会の皆様お疲れ様でした。
頼近さん卓話ありがとうございます。

広瀬 紀夫君 頼近さん卓話楽しみにお聞
きます。そのうちお世話になりそうなのでスマ
イルいれます。

柳 浩雄君 頼近会員、本日の卓話御苦
労様です。

久保 康夫君 頼近さん卓話お疲れ様
です。柳さんご無沙汰です。これからは毎週
会いましょうね。

野沢 巧君 頼近さん卓話大変ご苦
労様です。また、先日は大変大切な物を頂
きましてありがとうございました。また宜しく
お願いします！磯崎支店長、先日は、たい
へんご苦労さまでした。

石塚 龍夫君 先週は次年度第 1 回クラブ協
議会に出席頂きました役員・委員長皆様あ
りありがとうございました。本日 1 年交換留
学生への受入れに関するアンケートをお配
りさせて頂いております。ご協力の程宜しく
お願い致します。

中川 宏行君 頼近先生卓話ありがとうございます。

久保 賢司君 最近の将棋界では 14 歳の少
年名人たちを次々と倒し、17 連勝中だそう
です。将棋を愛する三澤さんの出番です。そ
ろ大人の厳しさを教えてやって下さい。

渡邊 佳寛君 龍先生、今日は卓話宜しく
お願いします。本日夜、B グループの炉
辺会合があります。班員の方、どうぞ宜しく
お願いします。

大森 貴之君 頼近先生、本日の卓話宜しく
お願いします。

■5月18日までのスマイルボックス

前回までのスマイル繰越金	2,164,000
会員	32,000
ビジター	
本日のスマイル合計	32,000
スマイル今期累計	2,196,000
前回までの米山繰越金	48,811
米山	0
米山今期累計	48,811
合計金額	2,244,811

本日もたくさんの
スマイルありが
うございました！



■次回案内 プログラム委員会 大瀧 和弘 君



■出席報告 出席委員会 柳澤 正弘 君



本日のプログラム

5/25(木)
炉辺会合報告
クラブ協議会

次回のプログラム

6/1(木)
月初会

■月間予定 (5月)							(6月)																									
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
炉 辺 会 合 報 告							木 月 初 会								木 会 長 ・ 幹 事 卓 話							夜 間 例 会								木 特 別 休 会		

在籍 52名		出席免除者2名 (有資格者 2名 + 有理由者 0名)						
例会日	出席義務	事前MJ	事後MJ	出席者	内免除者	欠席者	出席率	月間出席率
補正後 4月27日	50	6	3	35	1	7	86.27%	4月
本日 5月18日	50	6	-	41	0	3	94.00%	89.72%