



R.I. District2610 . ROTARY CLUB OF UOZU

魚津ロータリークラブ 会報誌

2009 - 2010 年度 RI 会長 ジョン・ケリー
魚津 R.C 会長 大城 道雄

第 272 回 例会報告

2010年 4月 2日

ゲストならびにビジター紹介 本日はありません

誕生祝 3月26日 生駒君
毎日元気でがんばっています。102歳を目指し今後も頑張りますので
よろしくお願ひします。



会長挨拶 1993年度会員数は62名でした。RI会長のテーマは「行動に信念を 信念は行動に」でした。
地区ガバナーは内田さんで当クラブの会長は奥村朋宏さまでした。基本方針として
奉仕と心の分かち合い
職業倫理と権威の高揚
ポリオプラスの終焉の日を夢みて
地球との共生
国際友情交換プログラムの推進
以上の項目で活躍されました。

幹事報告 * (財)交通遺児育英会より 交通遺児支援のお願い
* 米山記念奨学会より 米山学友ホームカミング制度募集要項
* 新川インフォメーションセンターより 事務所移転のお知らせ

出席報告 本日の出席者 33名 出席率 97.05% 欠席者 1名
メイクアップ済み 辻君、松田君
2720回メイクアップ 坪井君 2720回修正出席率 82.35%から85.29%

ニコニコボックス 武隈君、中田君、宮本君、大城君

委員会報告 広報委員会 ロータリーの友4月号の案内
友情交換委員会 親善訪問への協力をお願い
社会奉仕委員会 4月16日桃山公園で野外植樹活動を行いますので参加お願ひします。

本日の卓話 『かみしめ』 坪井君

今回お話する『かみしめ』という言葉はスポーツや仕事での瞬間的なぐいしばりや硬いものを食べることを指しているわけではありません。

一般に歯や顎に力を入れるという行為は食事、力仕事、集中、体のバランスを取るときや睡眠時の歯軋りなどで認められます。これらの場合は日常生活を送る上で歯あるいは顎の大切な役割です。

しかし、下向き姿勢を続けた時や悩み事があるって考え込んでいるような時に認められる上下の歯の軽い接触が長期間にわたって発現した場合は様々な体の不調、疾患へとつながっていくことが少なくありません。

歯科においては歯周病、虫歯、顎関節症など多くの疾患に関連しています。

また、このかみしめはヒトが気づかないうちに姿勢、習慣、心の影響を強く受けて現れます。

近年ではストレスという言葉に対する認識が変わりつつあり、良いストレス、悪いストレスが存在することが一般的になってきています。「ストレス」つまり

「外からの刺激」は程度にもよりますが多くの生体にとって必要な事です。

適度のストレスを受けた体は巧みに対応し防御力や適応力を身につけていく。つまり生活習慣の改善というのは強烈な外からの刺激を受けたとき耐えて、回復の早い体をつくるためにあるとおもわれます。

魚津の歴史を見ると水害、飢餓が常にあり、気候の特徴も加わりかなりの悪いストレスがかかっていたものと考えられます。この地域の人間性の粘り強さは納得できます。そして歯周病など口腔疾患にもこの地域の特徴が表れていると思います。

