

## 魚津ロータリークラブ会報誌

2015-2016年度 R I 会長 K.R. ラビンドラン

2015-2016年度 魚津RC会長 羽田 陸朗



第3018回 例会 (サンルート・ホテル)

2016年 5月 13日

- 1、点鐘・握手
- 2、ロータリー・ソング「我等の生業」
- 3、ゲスト・ビジターの紹介 なし
- 4、誕生祝 なし
- 5、会長挨拶 (羽田会長)



- ・「四つのテスト」について、昨今大企業のデータ・ねつ造の問題がいくつか出ています。
- ・それによって企業の存続が危惧されています。
- ・私たちも、意味をよく理解し、実践したいものです。
- ・オバマアメリカ大統領の広島訪問が決まったことが報じられています。いいことだなと実感しています。

### 6、幹事報告(川岸幹事)



- ・ガバナー事務所より、2610地区第39回インターアクト協議会の開催案内が来ています。
- ・各種団体より、総会案内が来ています。
- ・5月例会案内  
5月20日 ゲスト卓話 魚津市社会福祉協議会  
本元義明会長 テーマ「脳トレ・筋トレ」

5月27日 会員卓話 川岸さん 「消防について」

- ・5月のSAA補助 平崎さん、清水さん。

### 7、出席報告(仙丸委員長)



- ・3018回例会 出席者 21名、欠席者 8名、出席率は 67.8%でした。
- ・3016回例会修正出席率 愛宕君、坪野君がメイクアップし、60.71%から67.85%になりました。

### 8、ニコボックスの報告(坪野委員長)



- ・佐藤さんより「母の通夜、葬儀に際し、心遣いありがとうございました。」ということで頂きました。  
(最上の理解者であり、味方であった母と別れることは、誠に、つらいことです。しかし誰にも訪れることです。ご苦労さまでした。)

### 9、委員長報告

(1) 広報委員会(清水委員長)より「ロータリーの友」5月号記事の紹介

- 表紙には、高野山の行事が美しく飾っています。
- 2ページには、1949年東京ロータリークラブが国際ロータリーに復帰したことが載っています。1940年大戦のため、脱退しました。
- 21ページには、RI会長が女性会員の増加を訴えています。
- 5月は「青少年奉仕月間」ですので「子供たち、若い人たちが夢を持てる未来のために」をテーマに、日本各地の事業や世界との事業が多く報じられています。
- 22ページ「日本から平和のメッセージを発信」というテーマで、平和活動大会の様子が載っています。
- 39ページには5月28日から6月1日まで開催されるソウル国際大会の案内が記載されています。
- その他、多くの記事が載っています。皆さん読んで下さい。

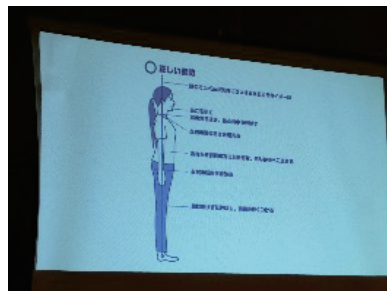
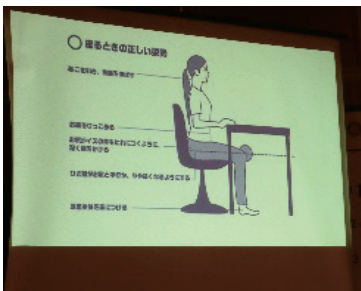
## 10、卓話 坪井さん



- 今日は「よく見かける習慣と歯科との関係」について卓話します  
例えば、斜め方向にあるテレビを見ながら食事をするとか片方ばかりでかむ習慣を作ります。歯に異常が出ます。  
正しい姿勢が、自然な利き顎を作ります。
- 人間の歯の種類とその役割は  
前歯は噛みちぎります。小臼歯は粉々にします。大臼歯は

すりつぶします。

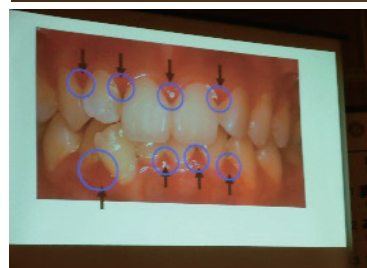
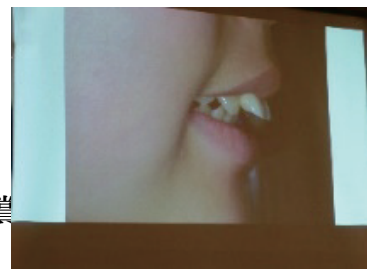
- 咀嚼については、姿勢や食材などの影響を受け、機能、形態的な成長発育に影響を与えます。まずは、食事姿勢を改善し、歯の能力を高めて下さい。



- 姿勢は学習にとって改善されます。
- 顎関節症は中学生、高校生で増加しています。体の使い方が問題です。

### (1)気を付けてほしいこと

- 食事姿勢(前をむいて、足をつけて、感謝して)
- 口呼吸、口ポカ。
- 鞆の選択と持ち方。
- 腹這いや後ろもたれた姿勢での読書、ゲーム、テレビ鑑賞
- 寝ころんで頭を手で支えてテレビを見る。
- 授業中や電車での居眠り。
- 高枕で色々なことをする。
- 無意識にくちびるを咬んだり、吸う癖。
- ペンの持ち方。
- 下を向いて(うつぶせで)寝る習慣、寝過ぎ。
- 足組、横座り。



\* スポーツや演奏、パソコンなどの使用後は整理体操、運動すると良いです。

(2)顎関節や咀嚼筋群に良い影響をおよぼす一せひやってほしいこと

- 普通に規則正しい生活をする。
- 日頃から普通に良い姿勢を意識する。(背筋、腹筋が鍛えられ疲れにくくなる)
- 出来るだけ外で遊ぶ。(複雑な体の使い方基礎体力をつける)
- 自動車、自電車よりも、できるだけ歩く。
- エレベーター、エスカレーターを使わず、階段を使う。
- 電車やバスではなるべく座らず立つ。(足腰はからだの土台を支えます)
- テレビゲームに熱中しない。(時間を決めて)

(3)指しゃぶり

- 3才以降は減少し、5才で消失。
- 叱らない
- 吸っている指を抜いたりしない(睡眠時はそっと抜いてみ)
- 寝る前には必ず誰かがそばにいるように
- お手伝いをさせる



(4)歯周病

- 感染は免疫低下による。
- 外力的には、血液循環障害をおこす。
- 子どもの歯周炎は、ほとんどが清掃不良(感染)によるものと、外力による炎症。
- 成人の歯周炎は、近年、様々な因子が関連しているケースが増加している。

(5)なぜ、虫歯になってしまうのか。

- 咀嚼能力が低下する(ブラッシングする)
- 口呼吸(細菌叢のタイプ)
- クラック(食に問題)
- 唾液などが、原因です。



\*みなさん、歯を大切にしましょう！

[ あとがき ]

•5月に入っても寒暖の差が激しく、その上台風を思わせる強風が荒れ狂い、「こりゃ～地球がどうなったんじゃ～」、「地球も元気がよすぎるね～」という声がよく聞きます。まさに、ロータリーの友(5月号)川柳、「予報士の推す服装で風邪を引く」です。

•魚津も捨てたもんじゃないとKさんが言っていました。それは、先の広報誌にも載せましたが、本江小学校卒業生藤原兄弟がプロ棋士を目指して入門したのが3年前でした。依頼順調成長し、兄さんは初段が目前と聞きました。

また、今年度のとやま賞(富山県ひとづくり財団)に魚津市出身の清河幸子氏(名古屋大学大学院准教授)が受賞されました。誠に名誉なことで、おめでとうございます。

また、相撲界での高慶君(和の富士関)、プロ野球の石川歩投手、共に頑張っています。

•魚津ロータリークラブも羽田年度から新しい中田年度を迎える準備大変です。昔から「段取り八分」といいます。計画が誠に大切であることをいっています。春嵐も収まり、波平らかに、中田丸が満帆を広げ、四丁艫で出発間近です。