

静岡西ロータリークラブ会報

◎ 会長 北島俊秀
◎ 副会長 川崎友和
◎ 幹事 鈴木麻祐子
◎ 副幹事 斯波幹和

例会日：毎週水曜日 12:30
(但し第一水曜日 18:30)
例会場：ホテルセンチュリー静岡
Tel 054-284-0111

クラブ事務所
静岡市葵区追手町 12-12
静岡安藤ハザマビル 5階
Tel:054-254-5611/Fax:054-221-0515

第2057回 2018年12月19日(水) 通常例会

- ◎司会者 幹事 鈴木麻祐子君
◎開会点鐘 会長 北島俊秀君
◎ロータリーソング 「それこそロータリー」
ソングリーダー 近藤 弘君
◎四つのテスト唱和 近藤 弘君



出席状況	会員数	出席計算 会員数	出席数	欠席数 (無届)	Make up	改定出席率
前々回	38名	37名	29名	0名	1名	81.08%
本日	38名	37名	24名	14名		

- ◎会長挨拶 会長 北島俊秀君
皆さん、こんにちは

本日のことば 自分を苦しめるほどの向上心はいらない

12月は疾病予防と治療月間です。

オーラル フレイル
健康寿命+支援が必要な期間=平均寿命
男性 72.14歳+8.84=80.98歳
女性 74.79歳+12.35=87.14歳

8020運動で今、(昨年)51.2%の方が歯を有しています。

フレイル=虚弱 オーラル=口です。

歯や口の働きの衰えで口腔機能が減少していく事、滑舌の低下、食べこぼし、僅かなむせ、噛めない食品の増加といった口腔機能における軽微な衰えの事をオーラルフレイルと言います。そして、衰えは口から徐々に全身へ広がっていきます。今、歯科医療の現場では、これまでの治療中心であった形態回復主体から、機能の維持管理への方向に変化してきています。

噛む力、笑う、喉を鍛える、飲み込む力、筋肉は使わないと2週間で7年分、落ちてしまうとされています。テーブルの上にあるレシピを使用して口の弱り度チェック(機能チェック)してみてください。

もし、いくつかでも心当たりがあれば、歯科医師、衛生士に自分に合った歯磨き法、フロス、歯間ブラシ、自分のセルフケアの弱点を正して、健康寿命を延ばして行きましょう。

◎幹事報告

1. 次回例会 1月9日(水)昼例会です。
2. 理事会報告 2月13日(水)例会日 2月27日(水)休例会 振替
3. 理事会報告 山崎雅光会員、安藤弘会員 退会



◎委員会報告

奉仕プロジェクト委員会

加藤博一君

◎会員のお祝い

お誕生日お祝い

宮原伊之人君

◎出席報告・スマイル発表

宮城嶋孝君

北島俊秀君

静岡西ロータリークラブ例会 平成30年最後の例会 出席いただき
皆さまありがとうございます。本年最後のゲスト卓話荻原英生先生
たのしみです。よろしく願いいたします。

袴田文治君

荻原英生先生卓話有難うございます。

渡辺憲治君

荻原くん、主治医として歓迎いたします。本日の卓話宜しく願いします。

山梨 透君

いよいよ今年もあとわずかになりました。相変わらずの日々でした!!

満井義政君

一年間お世話にありました。来年もよろしく願いいたします。

野木秀明君・榊 一夫君

宮原さん誕生日おめでとうございます。良い一年になることをお祈りしております。

小宮山公文君・内海克彦君・鈴木麻祐子君・中村功治君

宮原さん誕生日おめでとうございます。これからはゆっくりと生きて行って下さい!

深見典弘君

宮原さんお誕生日おめでとうございます!

宮原伊之人君・杉山 元君

本日は荻原先生ようこそ静岡西クラブへお越しいただきました。卓話宜しく願い致します。

また、誕生日のお祝いありがとうございました。



◎外部卓話

「ロータリーライフを振り返って」

国際ロータリー 第2620地区ガバナーノミニー 荻原英生氏



◎閉会の点鐘

北島俊秀君