

国際ロータリー第2730地区

# 高鍋ロータリークラブ 会報



会長 松尾正博  
 副会長 福岡直樹  
 幹事 森本直樹  
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
 例会場 ホテル泉屋 2F  
 事務所 宮崎県児湯郡高鍋町大字北高鍋 1368-4  
 ホテル泉屋内 TEL/FAX 0983-21-1636

## 第1941回 平成28年8月25日プログラム

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 点 鐘        | 7. BOX披露   |
| 2. ロータリーソング   | 8. 各委員会報告  |
| それこそロータリー     | 9. 外部卓話    |
| 3. ビジター・ゲスト紹介 | 10. 次週例会案内 |
| 4. 会長の時間      | 11. 点 鐘    |
| 5. 幹事報告       |            |
| 6. 出席報告       |            |

## 2730地区ガバナー 大重 勝弘

中部分区ガバナー補佐 藤堂 孝一  
 RI テーマ 『人類に奉仕するロータリー』  
 第2730地区テーマ 『ロータリーを楽しもう』  
 高鍋ロータリークラブテーマ  
 『会員の為のロータリー』  
 8月の月間テーマ  
 会員増強・新クラブ結成推進月間

## 本日の例会案内

- \*外部卓話=天満俊英・智恵子ご夫妻  
(謡楽舎ギターフィドル)
- \*5分間スピーチ=河原好秋君 \*100万ドル
- \*プログラム委員会

## 次週例会案内; 9月1日 (1942回)

- \*月初めのセレモニー \*米山ランチ
- \*5分間スピーチ=黒木敏之君
- \*外部卓話=高鍋町教育長 島埜内 遵 様
- \*雑誌紹介&クラブ研修 \*理事会

## 第1940回 例会内容

### ■会長の時間

会長 松尾正博君

暑い日が続きます。リオオリンピックも日本選手が大活躍をしております。嬉しい限りです。(メダル総数41個)夏の甲子園も日南学園が頑張っております。(ベスト16)



今月は、会員増強月間です。先週、武末増強委員長より取り組みについて何故ロータリーの入会が厳しいのか、何故ロータリーを退会したのか等のお話がありました。全員で1人1名の勧誘を一年間心掛けて頂きたいと思っております。大変でしょうが会の安定的運営をするためには50人前後の会員が必要とされます。又、一番大事なのは現在在籍しておられる会員を大切に、より楽しいクラブ、より充実したクラブ運営をしていくことだと思っています。会員皆様のご協力、ご支援をよろしくお願い致します。

### ■幹事報告<文書案内>

幹事 森本直樹君

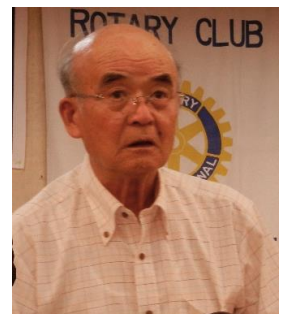
- \*ロータリー勉強会 14回案内
- 日時 平成28年9月26日 18:30~20:30
- 場所 ホテルマリックス
- \*赤い羽根共同募金運動による助成金要望事業審査会の資料配布の件
- \*大重ガバナーの公式訪問お礼
- \*規定審議会のお礼と出席表



### ☆会員5分間スピーチ (噛んで予防する)

関 正夫君

「よく噛む」ことは身体だけでなく、脳の健康にも密接に関与し、肥満防止や記憶力・思考力の向上に、認知症や誤嚥性肺炎(食物が気道にいり込んで起きる肺炎)にとっても効果があります。早食いの防止、噛むコツを四つ紹介します。



①舌技の訓練・水を口に含み、飲み込まないように上を向きます。舌の後ろ側(舌根)でのどにふたをした状態になります。次は、口に水を含んだ状態のまま、舌の先端(舌

尖部)を動かす訓練。舌の先端は器用によく動くものです。頬や口蓋(口内の天井)、口腔底(舌の下)などどの個所でも舌尖で触る、押すことができるよう練習してください。

②噛みかたの基本練習

食物を口に入れたら箸を置きますつぎに舌で食べ物を右側の歯の間に移動させ5回噛む。再び舌を使って食べ物を左側の歯の間に移動させ5回噛む。再度左右の歯で5回噛む事を繰り返す。最後に両側の歯で自由に10回噛む。これで30回噛みました。

③飲み込むタイミングの訓練

ごっくん、と飲み込む動作「嚥下」の意識。一口で何回噛むかが問題なのではなく、口の中におかゆ状の食塊ができるまでかむことがコツ。この「食塊形成を意識」した時が飲み込むタイミング(一口30回が目安)。この習慣は、高齢者に多い窒息死や誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

④肥満症・糖尿病予防に 食事の前に好きなガム一枚を5~10分噛む。食事中は一口30回噛み、食後はキシリトール入りガム(口臭・虫歯・歯周病予防)を5~10分噛む。ガムは満腹中枢を刺激するので、食事が2~3割減り、体重が減少、肥満防止になります。

■BOX披露 親睦活動委員 長濱 博君

<ニコニコ・財団・米山BOX>

松尾正博君 富井様をお迎えして。卓話をいただきます。よろしくお願ひ致します。

石田喜克君 誕生祝を頂きましてありがとうございました。

藤本範行君 本日のゲストの富井ご夫妻ようこそ高鍋RCへおい

てくださいました。自己紹介を読んで驚きました。

卓話が大変楽しみです。よろしくお願ひします。

坂田師通君 ようこそ富井様ご夫妻。ありがとうございます。

本日は卓話を楽しみにしています。



■出席報告 出席副委員長 向山健一君

出席状況 (8/18)

会員数	43名
出席会員数	32名
ホーム出席率	74.44%
前々回の修正出席率	90.70%



ゲスト 富井真紀様ご夫妻

☆外部卓話

一般社団法人日本プレミアム能力開発協会  
代表理事 富井 真紀 様



「子どもの貧困に向き合う」

近年騒がれている「子どもの貧困問題」

- ・子どもの貧困とは？
- ・貧困と貧乏の違いとは？
- ・なぜ「貧困」が生まれるのか？
- ・貧困をなくすための支援に必要なものは？

子どもの貧困をなくすためには子どもに対する支援だけでは傷に絆創膏をはるような一時的な処置にしかありません。保護者をしっかりと支援してまずは生活の改善をしてあげなければ子どもの貧困は根本的には改善されません。

私は今後も保護者と子ども達の笑顔の為に支援活動に精一杯力を入れていこうと思っています。

本日はお招きいただき本当にありがとうございました。心より感謝しております。



講師紹介 坂田君



親睦活動委員長 桑野君



我らの生業~ピアノ演奏森幸子さん