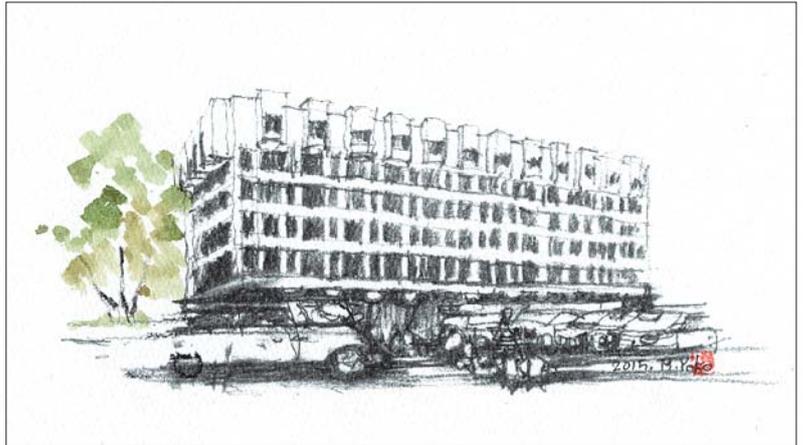




(2015-16年度 国際ロータリー・テーマ)



水戸市庁舎 (水戸市)

## 歯科と健康寿命について

谷川 好一 (歯科医)

我々歯科医師は日常の診療の中で、虫歯の治療を行い、歯周病を予防し、補綴物(入れ歯やクラウン、ブリッジ)を作成し、インプラントの手術などを行っておりますが、歯科治療の最大の目的は患者様のお口の中を最適な状態に保つことにより、日常生活動作(ADL)や生活の質(QOL)を高めることでもあります。歯・口腔の健康状態と寿命との関係を見ますと、40歳以上を対象とした15年間の追跡調査では歯が上下で噛合うための十分な歯数を維持している人は、そうでない人に比べ男性では1.3倍寿命が延びることが報告されております。また、生活習慣病との関連では、成人を対象とした4年間の追跡調査では、歯周病が進行した人は、肥満、高血圧、脂質異常症などのメタボリックシンドロームの発症が1.6倍高まります。更に、要介護状態の発現では、65歳以上の健常高齢者を対象とした追跡調査では、歯数が19本以下になると要介護状態になるリスクが1.2倍高

まるとされています。100歳以上の人の楽しみを調査したデータによりますと、1位が良く食べること、2位が家族との語らい、3位が良く寝ること、4位が友人との談話でした。突き詰めてみると人間の楽しみというものは意外にシンプルなものであると思われま

す。そしてこの4つの楽しみには、お口の健康が大きく貢献をしております。よく咬む事は、脳への血流を促し、認知症の予防にもなります。また、咬む事が出る唾液は発ガン物質を抑制する効果があり、天然の不老長寿の妙薬と言われております。また、良く話すことにより他人とのコミュニケーションをとることが出来るのが人間を人間らしくしている最大のポイントであり、お話をすることが心の健康にとってもとても大切なことでもあります。皆様も日常のお口のケアに心がけて頂き、定期的に主治医の歯科医を訪れメンテナンスを行うことにより、生涯現役で健康寿命を長く保たれることを祈念いたします。

No. 2 2015・7・14

1951年3月6日設立  
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日  
毎週火曜日・12時30分  
常陽銀行本店8階

■事務所

■会長 八文字典昭 ■幹事 田中 邦彦

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階  
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825  
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>

## ◇ 会員組織委員会



## 高原 裕 委員長

会員組織委員会は「職業分類」「会員増強」「会員選考」「ロータリー情報」の4委員会構成されています。

ロータリークラブを健全に、なおかつ継続的に運営するには会員が必要であります。そ

の会員を増やすという重要な役割を担っているのが会員増強委員会です。八文字会長の目標として2名以上という事ですので、会員の皆様におかれましても、新会員の候補者を高貴委員長までお願いいたします。

次の会員選考委員会ですが、水戸RCの会員はトップクラブ・リーダークラブとしてのプライドと品格を求められますので、ただ闇雲に増やすのではなく、それに相応しい方を選考しなければなりませんので、内田委員長、厳しく選考をお願い致します。

職業分類委員会は、社会経済環境の多様化の中で、時代にあった新しい職業分類表を作成するとの計画をしています。そして未充填分野の会員入会が実現、幅広い職業の方々が入会していただければ、まさにロータリーライフの充実につながるのではと思います。

昨今は職業分類の入会のルールも緩和されてきたので、入会しやすい反面、増やすためには何でもあり！では困ります。特に、新会員の出席率が低い傾向にあります。

そこで、いざご入会いただいた会員の皆様に優しくお迎えして、伝統ある水戸ロータリークラブの魅力をあますところなくコーチングするのがロータリー情報委員会です。

例会デビューの前に推薦者・会長以下水戸ロータリークラブの執行部がオリエンテーションで心のこもった飲み会でオモテナシをします。又、ご入会いただいた後は、「ロータリーを楽しむ会」を開催し、パストガバナーから当クラブの歴史や伝統について学ぶと同時に、またまた楽しい

飲み会が開催されます。

4委員会の各委員長、そしてそれぞれの各委員の皆様も、素晴らしい実行力のある方ばかりですので、今年度の活動において十分期待に応える事が出来ると確信をしています。

最後になりますが、会員の皆様には一年間お世話になりますので、宜しくご理解ご協力をお願いいたしまして卓話と致します。

## ◇ クラブ管理運営委員会

## 砂押 憲正 委員長



会長方針「魅力あるロータリーライフを、伝統継承し更なる飛躍を」を活動の基本と考え各委員会をサポートしパイプ役を務めます。

クラブ広報は、全員にマイロータリーへの登録を推進し、会員及

び他クラブへの情報発信とPRに努めます。雑誌も毎月「月報」を出しロータリーの友を通して、ロータリーについて理解を深める活動をします。

クラブ例会に欠かすことの出来ない会場と親睦活動の連携そしてプログラムの充実は、水戸にメイクアップしたいと言われる「魅力あるロータリーライフ」実現に向かって努力します。例会会場での出席率80%を目標に、欠席会員の意識向上を図るようお互いに「出席しよう」を会員全員で意識してみませんか。出席率が上げれば、奉仕の原資であるニコニコBOXの献金、財団も米山も目標達成できます。

114名を超えた当クラブは、お互いの顔が見え、名前呼び合えるクラブになるよう携帯型会員名簿を有効活用してください。

前橋、和歌山、敦賀の3クラブと友好交流関係があり、65周年時の交流に努めます。

最後に一番大変なのがクラブ会報です。原稿依頼があれば、速やかに協力できるロータリーアンでありたいと思います。

## ◇ 職業奉仕委員会



### 長野 久嗣 委員長

現在R.I.が推奨している職業奉仕活動は、シェルドンが提唱した職業奉仕とは大きく乖離しています。元々、シェルドンの職業奉仕とは、継続的に利益を得るための基本的原則であり、これが本来の

ロータリーの職業奉仕でした。私たちは事業家であろうと専門職種であろうと、提供する品物

や技術を通じて社会に奉仕するために、職業を営んでいるのです。そして社会に対して奉仕をした見返りとして、profitsを得ているのです。

現在の職業奉仕とは、倫理奉仕運動です。商道德に恥じない、また人の道に恥じない精神を養い、その上で利益を上げ、人を育てる人づくり奉仕活動が職業奉仕です。

しかしながら、ここ10年のR.I.の一連の会員増強の流れにより、それすらも大きく変貌を遂げ、職業奉仕はロータリーの金看板などと言えない状況に変わってきているのです。

今年の職業奉仕委員会はそれでもなお、職業奉仕の大本をとらえた活動を行ってまいります。

## 例会報告

7月第2例会

司会 山口(政)副委員長

### ◇ ビジター紹介

水戸西RC 鯨岡 則雄 会員  
(ゲスト 1名、ビジター 1名)

### ◇ ゲスト紹介

米山奨学生 グエン ヒュー ホアン 君

### ◇ 会長の時間

八文字会長

ビジターの鯨岡さん、米山奨学生のグエン君ようこそ、水戸RCの例会へおいでくださいました。ここ数日35℃を超える暑さが続き、地震や台風が発生したりしておりますが、仕事に集中し穏やかに過ごしたいと思及ぶところです。

この会長の時間を迎えるにあたり、あるパストガバナーがロータリーの話をと提唱していたのを思い出しました。今週は定例理事会の主な議事について報告します。まず、新会員候補者4名が入会に向けて手続き中であり、恒例の納涼家族会は8月18日の開催に向けて詳細を詰めております。また、インターアクト研修旅行は来週半ばに沖縄で、3年目になる国際奉仕委員会ベトナム訪問は8月末にホーチミンで実施されます。そして新しい試みとして、「ロータリーの友」に更に関心を深めてもらうために雑誌委員会でも月報を発行することが決まってお

ります。新しい趣味の会の設立も承認されました。皆様にもクラブの活動内容の理解とメイクアップのために、ぜひ理事会にオブザーバー参加頂きたいと思います。

最後に、本年度週報の表紙を飾る水戸市旧庁舎の挿絵をご紹介して会長の時間とさせていただきます。

### ◇ 出席報告

中山委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
114名	73名	41名	66.97%

前週訂正出席率 82.88%

前々週訂正出席率 76.36%

### ◇ 会員メイクアップ

7/8 水戸西RC 鶴屋洋一郎

7/9 水戸東RC 中山 義雄

7/10 水戸南RC 大久保博之

### ◇ にこにこBOX

江幡委員長

長野会員……本日卓話です。一年間宜しくお願い致します。

石井(隆)会員……お暑うございます。会長幹事さん暑さにめげず一年間頑張ってください。

中山会員……八文字丸の一週間遅れで応援・祝賀致します。

住谷会員・石島会員・五條会員・田中会員……出席100%記念品有難うございました。

川上会員……出席率100%記念品御礼。

豊崎(繁)会員……初めての皆勤賞を頂きました。ありがとうございます。

高原会員……100%ありがとう！

内藤会員・荻原会員・片岡会員……出席率100%記念品ありがとうございます。今年も頑張ります。

岡崎会員……100%出席のプレゼントありがとうございます。

鈴木(真)会員……100%出席祝いありがとうございます。

沼田会員……100%今年もがんばります。

黒田会員……まだ2回ですが、出席率100%です。維持頑張ります。

山口(政)会員……初めての司会となります。お聞き苦しい点は、何卒ご容赦お願いします。

加茂会員……NHK水戸放送局制作の茨城スペシャル「納豆王国の逆襲」が地域放送番組賞を受賞しました。感謝です。

上田会員……第47回茨城県剣道団体選手権大会の二部で3連覇しましたのでニコニコさせて頂きます。

後藤(直)会員……お誕生日のプレゼントありがとうございます。

本日の合計	21件	105,000円
-------	-----	----------

#### ◇ 財団BOX

後藤 直樹会員……財団の友献金

(第3回) \$100 12,400円  
(累計 \$1,300)

この計	1件	12,400円
-----	----	---------

#### ◇ 米山BOX

豊崎 一彦会員……米山功労者献金

(第8回) 10,000円  
(累計 180,000円)

この計	1件	10,000円
-----	----	---------

#### ◇ 幹事報告

田中幹事

1. 八文字典昭会員は、ベネファクター、米山功労者(第2回)、豊崎一彦会員は、マルチプル・ポール・ハリス・フェロー(第1回)、田中邦彦会員は、ポール・ハリス・フェローとなりました。

2. 近隣クラブ例会場日時臨時変更及び休会のお知らせ

・水戸南RC

7月24日 18:30

7月31日 定款第6条第1節により休会

・水戸さくらRC

7月27日を25日(出) 18:30 於 中川楼

・水戸東RC

7月30日 18:30

3. SAA・親睦活動・会場委員会合同家庭集会在開催されます。

と き 7月21日(火) 18:30

ところ 洋食 山口楼「庵」

TEL 221-8348

会 費 5,000円

議 題 1) 今年度の活動について

2) 納涼家族会について



週報担当 黒田 克己 委員

#### 例 会 予 告

7月21日(火)

卓話「新年度委員会活動計画報告」

北島 重司 社会奉仕委員長

但野 友久 青少年奉仕委員長

衣笠 勤 国際奉仕委員長

7月28日(火)

—イニシエーションスピーチ—

卓話「建物の中にもグローバル化

(海外調達編)」

笹原 文夫 会員

8月4日(火)

—イニシエーションスピーチ—

卓話「関彰商事(セキショウグループ)

について」

山口 政美 会員