

来年の2月頃に、現地視察を検討しております。予防接種のこともあり今までにメンバーを決定しなければならず希望される会員を募ります。



ニコニコ委員会 服部委員長

ニコニコに対して少しの気持ちでも構いません。御協力宜しくお願いします。



プログラム

歯と身体の健康について 山本会員

口内の健康と身体の健康は深い関係があるといわれています。今回はお口の中から健康について考えてみましょう。

■健康な口内

身体の健康を保つには口内の健康が重要です。口内は「食べる」という身体の健康維持にとって、重要な要素を担っています。もし、口内の健康が損なわれ、食事が十分に摂れなくなったら身体の健康維持は困難になってしまいます。

■歯を奪う歯周病

歯を失う原因を思い浮かべると、まず「むし歯」という方が大多数を占めるのではないでしょうか。確かにその通りなのですが、もうひとつの大きな原因として「歯周病」があげられます。歯周病とは、歯と歯の周りの組織に起きる病気のことを指します。症状の始めは歯ぐきの腫れや、出血という症状で、自覚症状もほとんどありません。ですが、症状が重くなると、歯がぐらついたり、膿が出て口臭の原因にもなります。最終的には治療も出来ず、歯を抜いてしまうケースも少なくありません。

■歯周病を悪化させる生活習慣

歯周病は、歯垢の中に潜んでいる歯周病菌から出る毒素などにより進行しますが、その歯周病菌を増やしてしまう原因は生活習慣にあるといわれています。・間食が多い・よく噛まずに食べる・柔らかいものを好んで食べる・ストレスをためやすい・煙草を吸う・きちんと歯を磨かない等、このような行動が重なると、歯垢がたまりやすくなり、歯周病を発症・悪化させる原因となります。普段の生活に当てはまらないかチェックしてみましょう。

■歯周病予防が肥満対策に?

生活習慣の中でも食生活はとても重要で、食生活

の改善は歯周病予防になると同時に、肥満防止につながるといわれています。よく噛んで食べると、唾液がよく出て口内をきれいにしてくれます。また、よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感が得られます。これが食べ過ぎの防止につながり、過剰なカロリー摂取を抑えることが出来ます。食事の際は「一口につき30回噛む」ことを心がけ、口内と身体の健康を保ちましょう。

■喫煙は歯周病の大きな原因

生活習慣の悪影響の一つに喫煙があります。喫煙の影響が一番に現れるのが口内。喫煙の有害成分が身体の抵抗力を低下させたり、血流が減少して歯ぐきの血流循環に悪影響を与えたりします。しかも、タールが歯にこびりついてしまうと簡単にはとれません。そうなると歯に歯垢がつきやすくなり、歯周病にもなりやすくなってしまいます。

■歯を維持して、豊かな生活を

歯周病を予防することは、健康的な歯の維持につながります。歯周病の一番のセルケアは歯磨きです。しっかりと歯磨きを行い、口内を清潔に保ちましょう。また、一年に一度は歯科検診を受け、口内や歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。甘いもの食べ過ぎず、栄養バランスのとれた食事をすることも歯の健康維持につながります。

しっかりとセルフケアを行っていきましょう。

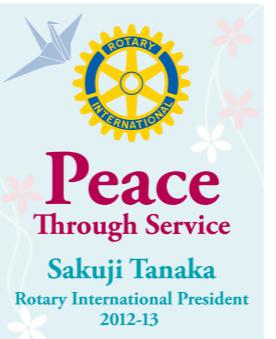


インターナシティ ミーティング



ニコニコ箱 16,000円

- 佐々木会長 ○渡辺佳男 ○竹内紀昭
- 杉原春樹 ○山本有一郎 ○笠原一章
- 服部秀一



TAKEFU WEEKLY



Rotary Club of Takefu

Bridge the Gaps

創立/1954年(昭和29年)6月30日
事務局/〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内
TEL.0778-23-5210・FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp

例会日/毎週火曜日 例会場/武生商工会館
会長/佐々木忠彦 幹事/河嶋一 会報委員長/丹羽新吾

2012-2013 第2650地区テーマ
隔たりをなくそう

第2836回 例会記録 平成24年9月18日(火)

会員総数61名(内出席免除会員8名) 本日出席会員39名

メークアップ(前々回) 7名

出席率(前々回補正) 79.63%

ロータリーソング「それでこそロータリー」

「各ロータリアンは青少年の模範」

会長挨拶 佐々木会長

明日は「彼岸」です。彼岸とは、煩惱を脱した悟りの境地のことです。煩惱や迷いに満ちたこの世をこちら側の岸「此岸」と言うのに対して、向こう側の岸を「彼岸」といいます。「彼岸会」は雑節の一つで、春分・秋分を中日とし、前後各3日を合わせた7日間のことです。又、この期間に行われる仏事のことです。又、9月22日は秋分の日でもあります。国立天文台の算出する定氣法による秋分日を基にして閣議決定され、前年2月1日に暦要項として官報に告示されます。天文学に基づいて年ごとに決定される国家の祝日は世界的に見ても珍しいのです。又、彼岸の中日でもあります。



先日の15日(土)にはIM第5組が福井フェニックスRCホストで、福井県立大学交流センターで行われました。

午前中には、当クラブからも4名の新会員が出席し、新会員セミナーが2時間、並行して会長会議が1時間ありました。会長会議は次年度IMホストクラブの件が主題でした。丸岡RCが主幹クラブです。大きな会場がないのが悩みだとおっしゃっていました。又、今年度より河本ガバナーがガバナー公式訪問合同クラブ例会を取り入れましたが、県下では6クラブ3例会の申し出があり、我クラブグループのみが終った組でした。両クラブ会長の意見感想を求められました。坂本次年度ガバナーもこの合同クラブ例会

を取り入れたいとおっしゃっていました。地区内では今年度は38クラブ19組が合同クラブ例会を取り入れました。ガバナーはこのクラブに対して、感謝の言葉をおっしゃっていました。又、次年度へのバトンタッチですが、前年度の4月には委員会の方針が決定していかなければ、スムーズに新年度からの運営は出来ないので、そのつもりで会長始め委員長は動くようにとの言葉がありました。

我がクラブ会員合計22名は13:00より本会議に参加しました。開会式やセレモニーの後の基調講演は国立いわき病院内科医長鈴木栄先生の「現地の現状と課題」のテーマのもと、生々しい事故発生後から現在までを映像を使っての説明50分がありました。医療事故現場の最前線で働く、医師たちの生々しさが伝わってきました。

又第3部は東日本大震災から1年半経過した…テーマ「今!!ロータリアンとして何をすべきか」のディスカッションをコーディネーター栗田幸雄パストガバナーの下、数名のパネリストの意見交換がありました。各クラブの震災地への援助の実情が良く判りました。

16時45分からは、学生食堂会館にて懇親会が盛大に開催され、楽しい時間を過ごしました。

話は前後しますが、会長会議前に坂本エレクトが私に声を掛けられ、エレクト事務所開設の折には、お祝いを戴き有難うございました、とお礼を言われました。ご報告いたします。

今日の一言:「人間が人間として生きて行くのに一番大切なのは、頭の良し悪しではなく、心の善し悪しだ。」中村天風

委員会報告

クラブ会員増強 藤井委員長

この度、「入会のお誘い」小冊子を配ります。越前市を中心に仲間を募っています。御協力宜しくお願いします。

