

本日のプログラム

例会 第 2731 回

- 1.開会点鐘
- 2.ロータリーソング
- 3.ビジター紹介
- 5.会食
- 6.会長挨拶
- 7.幹事報告
- 8.出席報告
- 9.スマイルBOX
- 10.本日の卓話
- 11.閉会点鐘

例会の予定

- ・ 8月31日(金) 情報集会
- ・ 9月7日(金) 卓話：深澤昌光
- ・ 9月14日(金) 卓話：常盤章夫
- ・ 9月21日(金) 卓話：石川 博
- ・ 9月28日(金) 卓話：望月博文



第 2780 地区 第 9 グループ

湯河原
ロータリークラブ

会長 石田 浩二
幹事 小倉 高代

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上
湯河原町宮上 566
湯河原町温泉観光協会内

例会場 静岡県熱海市泉 107
ニューウェルシティ湯河原
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

この夏の台風は、湯河原町に大きな影響を受けました。道路状況は上り小田原方面は「135 号線」が通行止め、下り「熱海ビーチライン」も通行止め。特に熱海ビーチラインは、2~3か月の復旧と公開されておりました。知人からのお話しでも、湯河原から熱海まで時間帯によりますが、40分から1時間。夜でもお盆の期間は1時間以上かかったそうです。

私の会社でも観光業なので、早速お泊りのお客様には、熱海より下りに観光なされる場合は、時間の余裕を持って安全運転にとご案内させて頂きました。

みなさまも、ニュースなどでは台風の影響でご存じとはございますが、特にビーチラインの復旧に2~3か月かかると思っていない方が多いので、お伝えして頂ければと思います。

8月は「会員増強・新クラブ結成推進月間」です。内容に、「バリー・ラシン RI 会長が会長メッセージの中で延べているように、ロータリーの会員数は長年 120 万人前後に留まっており、このままでは組織の高齢化、活動の停滞は免れません。

そこで、クラブ運営に柔軟性を取り入れて会員増強・維持を図り、クラブの活性化に成功している海外の事例を紹介。国内からは、女性会員に会員増強についての取り組み、特に女性会員の増強について意見を頂きました。データとともに日本の会員増強の可能性を探ります。」と書かれておりました。

バリー・ラシン RI 会長のお話しを踏まえて、31日(金)は夜間例会「情報集会」になっておりますので、是非みなさまのお知り合いの方をリストアップして、情報交換させて頂きたいと存じます。何卒宜しくお願いします。



平成 30 年 8 月 24 日(金)

天候 くもり
合唱 奉仕の理想



国際ロータリー2018-19
RI 会長 バリー・ラシン

第 2780 地区
ガバナー 脇 洋一郎



スマイル BOX

8月24日~30日

- ・ 高知尾朝行君・石田浩二君 8月21日、納涼縁日無事終了しました。
- ・ 山本明峰君 8月23日、頼朝・實平開運出陣祭を開催致しました。ご協賛有り難うございます。

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 24名
	欠席 5名 (免除者3名)	前回の修正出席率 90.91%	
	出席率 90.48%	前々回の修正出席率 86.36%	

事前メイクアップ 0名



インスピレーションになろう

<米山梅吉記念館より>

1. 秋季例祭のお知らせ

日時：9月15日(土)14:00～ 場所：米山梅吉記念館ホール

回答期限:9月5日(水)

<連絡事項>

1. 次週は情報集会を行いますので、夜間例会となります。

「ホテル城山」にて18時より開催いたします。

会費は5,000円です。

2. 9月の例会は、7日、14日、21日、28日の通常例会です。

尚、お食事の人数変更が例会当日の9時までとなりましたのでご承知おき下さい。



卓話：平間章弘君

「オーラルフレイル」を予防して健康長寿へ

しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動き、そして社会参加を！

「オーラルフレイル」とは、お口の衰えによる、“滑舌の低下”“食べこぼし”“むせの増加”“噛めない食品の増加”などの症状をいいます。かつては年齢のせいだと見過ごされてきましたが、それはやがて全身の衰え（フレイル）に繋がることになってきました。

この「オーラルフレイル」の兆候を早期に発見して、フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。

『オーラルフレイルの原因は？』

高齢になると社会的役割は少なくなり、身体の機能低下も伴って、物事への意欲が低下するようになります。同時にお口の健康への関心も薄れ、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。そうすると、やわらかい物ばかりを食べるようになり、お口の衰え（オーラルフレイル）が加速していきます。その結果、栄養状態の悪化、全身の筋肉の減少（サルコペア）が進行し、やがて要介護状態に繋がってしまいます。

『オーラルフレイルを予防しよう その1』

* かかりつけ歯科医にてお口のチェックを受けましょう硬い食品が不自由なく食べられる様に、お口のチェックを受けましょう。虫歯や歯周病があればすぐに治療してもらいましょう。またいつもお口に関心を持つことも大切です。定期的なお口のチェックも同様です。

* 意識的に咀嚼や口唇、舌の運動を促す食品をとりましょう。

やわらかい物ばかり食べていると、食べる・飲み込むといったお口の大切な機能が低下してしまいます。しっかり噛むことができる食品を意識的にとりましょう。

* たんぱく質を中心とした十分な栄養をとりましょう十分な栄養を取ることで、お口の機能だけでなく、全身の筋力や身体機能も回復し、食事や会話を楽しむことができます。社会参加への自信もつきます。

『オーラルフレイルを予防しよう その2』

* より早期から、サルコペニア、フレイルを予防しましょう

オーラルフレイルを予防する上で、フレイルの予防も重要です。「外出の機会が以前より減った」「美味しい物が食べられなくなった」「活動的でなくなった」という症状が出始めたら、フレイルの危険性があります。

フレイル予防には「十分な栄養」「定期的な運動の実践」「活発な社会参加」が重要なポイントなので、早期から実践していきましょう。

『オーラルフレイルの兆候が見られたら？』

これから直面する超高齢社会において、国民の健康長寿をサポートするべく、「オーラルフレイルの予防」という新たな考えが生まれました。「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動き、そして社会参加を！」という基本的な考えを理解していただき、ご自身のお口の機能が低下していないか日頃からチェックし、そして予防することがこれから重要になります。

もしオーラルフレイルの兆候が見られたら、早めにかかりつけ歯科医に相談してみましょう。

