

# 湯河原ロータリークラブ

## WEEKLY REPORT



### ロータリー： 変化をもたらす

第 2706回 例会  
平成30年2月2日(金)  
天候 晴れ  
合唱 君が代  
我らの生業

会長 石倉 幸久

幹事 渡辺 久恭

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上566湯河原温泉観光協会内  
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場 静岡県熱海市泉107 ニューウェルシティ湯河原  
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

### 会長挨拶

北海道の下川町は、町の9割以上を森林が占めるという林業の町として、最盛期には15,000人もいた人口が今や5分の1程度まで減っています。

しかし、下川町は「木質バイオマス」を活用したまちづくりで、今や全国の注目を浴びております。この木質バイオマスというのは、原木を木材に加工する際に発生する枝葉や木くずなどでして、普通であればゴミとして捨てられてしまうのですが、下川町では、ボイラーで燃やして熱を発生させ、この熱で温水を作り出して、周辺の公共施設や住宅に送り、暖房などに活用しております。

今では、役場や学校、病院などの公共施設で使う熱の6割が、木質バイオマスボイラーによって生み出されているそうです。

下川町では現在、石油や電気といったエネルギーを確保するために合計12億円を費やしているのですが、今後、木質バイオマスを活用して、町で使用するエネルギーの全てをカバーできるようになれば、この12億円が町の中に残ります。

下川町の木質バイオマスを使った取組みは、「地域でお金が回る仕組み」を作り出しつつある、と言えるでしょう。

少子高齢化が進む中で、財政収支のバランスを取ることは一層難しくなりますので、下川町の事例にあるように、「地域経済の循環」を生み出すための仕組み作りを進めて行くことが重要だと思います。

### 幹事報告

国際ロータリー日本事務局より

1. 2月のロータリーレート1ドル110円  
ガバナーより

1. 2019規定審議会立法案提出について  
クラブから地区への決議案についての提案締切は  
2018年3月9日(金)です。

3. インターアクト一泊研修会ご参加のお願い  
日時: 3月24日(土)~25日(日)  
場所: 小田原スポーツ会館  
登録締切: 2月23日(金)

連絡事項 なし

### スマイルBOX

入会記念日 佐東丈介君(26年・H4. 1. 10)  
入会記念日 渡辺久恭君(12年・H18. 2. 3)  
入会記念日 高杉尚男君(19年・H11. 2. 5)  
神谷一博君

先日は、IM・合同例会和やかな雰囲気のもとに無事終了致しました。皆様ありがとうございました。翌日よりインドに行き「ポリオイベントNID」に参加してポリオワクチンを投与してきました。お陰様で13人無事に帰国しました。

望月博文君 1月28日・29日、湯河原町商工会親睦旅行、京都に行って来ました。多くのご参加ありがとうございました。

高知尾朝行君・石倉幸久君・石田浩二君・室伏学君  
1月30日に湯河原町経済3団体合同賀詞交歓会を開催いたしました。

室伏学君  
1月27日付の日本経済新聞・夕刊にてご紹介いただきました。

平間章弘君・高杉尚男君・渡辺久恭君・高知尾朝行君・西山敦君・浅田真隆君・杉山茂久君・佐東丈介君  
IM・合同例会を欠席しました。

湯河原ロータリークラブ

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員24名
	欠席2(免除者0名)		前回の修正出席率90.00%
	出席率91.67%		前々回の修正出席率91.30%

事前メイクアップ 0名

長寿はお口の健康から 平間章弘君  
 ——お口の健康から健康寿命を延ばそう——

長寿であることは、もちろんおめでたいことですが、できれば他人の世話にならず健康で長生きしたい、これが多くの人々の願いだと思います。ではどうしたらよいのでしょうか。そのカギは「お口の健康」にあるのです。

そのキーポイントについてお話ししましょう。

ポイント1 よく噛むことを心がけましょう

\*噛むことの効用は

よく噛むことは、私たちが生きていくうえで、多くの効用をもたらしてくれます。

- ・歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- ・元気が湧き、ストレス解消につながる
- ・胃腸の働きを促進する
- ・がんを防ぐ
- ・肥満を防ぎ、生活習慣病を予防する
- ・言葉の発音がきれいになり、表情が豊かになる
- ・脳の働きを活発にする
- ・味覚の発達を促す

\*入れ歯にも大切な役目があります

たとえ歯を喪失しても、きちんと合った入れ歯を入れることで、しっかり噛むことができ、同様の効果を得ることができます。

ポイント2 よい食べ方でよい食べ物を

\*一口30回を目安に噛もう

ハンバーガーなどのファーストフードをあまり噛まないで、清涼飲料水で流し込んで食べていませんか。歯ごたえのある食べ物をしっかり噛む習慣をつける

ことが大切です。

\*野菜を多くとろう

悪玉と呼ばれる活性酸素は、体の中にはびこり、老化を早めてしまいますが、野菜を多くとることにより、これと闘ってくれる抗酸化酵素を活性化してくれます。

\*緑茶をよく飲もう

緑茶には抗酸化作用があるだけでなく、フッ化物を含み、殺菌作用もあるので、虫歯や歯周病の予防にも効果があります。

ポイント3 会話や歌を楽しみましょう

\*カラオケに行こう

家にこもって、だれとも話さない時間は多くなると、お口だけでなく全身の筋肉が衰えてきます。毎日、人と話すこと、歌うことが筋肉の回復につながります。機会を作って友人や家族とカラオケに行きましょう。



卓話 平間章弘会員

\*楽器演奏もおすすめします

歌うだけでなく、ハーモニカや笛などの口を使う楽器演奏もお口の健康に大変プラスになります。一人で演奏するより、仲間と一緒に合奏する方がより楽しく、会話はずむでしょう。

ポイント4 たくさんだ液を出しましょう

\*だ液のパワーを生かそう

だ液はお口だけでなく、全身の健康にも重要な役割をはたしています。だ液をいっぱい出しましょう。

だ液の働き

- ・むし歯になりにくい
- ・体内への細菌侵入をブロック
- ・口腔内を守る
- ・老化を抑える作用
- ・活性酵素を減少
- ・美味しいと感じる
- ・飲み込む時の潤滑剤
- ・消化を助ける

\*ストレスをうまく解消しよう

仕事上のトラブルや人間関係で精神的ストレスがたまると、自律神経が乱れてだ液が減少し、お口の健康に悪影響を与えます。自分で気分転換できるいい方法を見つけ、人生を楽しむことでお口の健康を再びアップする事ができます。

ポイント5 守ろう！歯とお口の健康

\*定期検診を受けよう

半年に一度は、かかりつけの歯科医院でお口のチェックをしてもらいましょう。また入れ歯も良好な状態が保てるように、定期的なメンテナンスを受けましょう。

\*健口体操を毎日続けよう

「食べる」、「話す」といったお口の機能を維持、増進するには、顔の表情を豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにし、だ液の分泌を促す「舌体操」、直接だ液の分泌を促す「だ液腺マッサージ」などの健康体操が効果的です。毎日続けることで、お口が元気になります。詳しくは「かながわ健口体操」で検索してください。