

RI 第 2 6 1 0 地区

井波庄川ロータリークラブ会報

2011-2012 年度 No. 3

事務局 〒939-1635 富山県南砺市福光 7336-4 福光会館 3F
ふくみつ光房内 TEL 0763-53-1333 F A X 0763-53-1334、

inashore@athena.ocn.ne.jp

2011-2012 年度 会長 高瀬顕正、幹事 浅田裕二

2011-2012 年度 RI テーマ



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

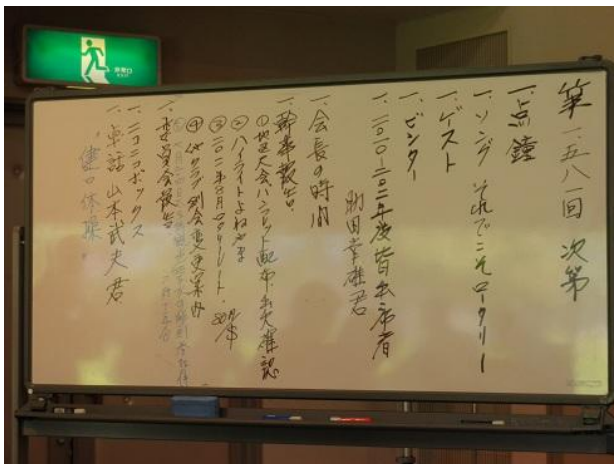
「こころの中を見つめよう
博愛を広げるために」

(カルヤン・パネルジー会長)

例 会 記 録

第 1 5 8 1 回例会

平成 2 3 年 7 月 2 0 日(水) 井波文化センター



1. 点 鐘 高瀬顕正新会長
2. ソング 「それでこそロータリー」
3. 前年度皆出席章授与：助田幸雄君



4. 会員卓話「健口体操」山本武夫会員
5. 会長の時間(高瀬新会長)：7月9日に梅雨が明け、暑い日が続きます。一日に何回「暑い」という言葉を用いるのでしょうか。先週は新年度懇親会ということで、三楽園に大勢の会員の皆様がお集まりいただき有難うございました。先週末からもっぱらの話題は「なでしこジャパン」ですね。なでしこは、おしとやかをイメージさせる「大和撫子」から来ていると思いますが、彼女たちは、普通の顔をして、大変に粘り強いし、闘志もあります。最近の日本の女子はすごいですね。私も仕事柄、お年寄りを相手にしますが、どちらが元気かという間違いなく…。昔、高校教師をしていましたが、その当時もやはり女子の方が強かったような…。その時の教え子の一人が、事務局をしてくれています阿部さんです。なかなかしっかりしているでしょう。新しい会員名簿を手際よく作ってくれました。

本日のソングは「それでこそロータリー」。この歌詞がいいですね。今年度はこれを少し例会に使います。それから、7月24日(日)いなみ太子伝観光祭の氷の彫刻フェスティバルにエントリーしました。皆様の参加をお願いします。終了後、懇親会をします。

6. 幹事報告(浅田新幹事)：①地区大会のパンフを配布します。前日の研修会も含め出欠取っています。②ハイライトよねやま、各テーブルにあります。③2011-12年度8月のロータリーレートは1\$ = 80円。

④氷の彫刻フェスティバルは24日、集合は午後6時15分、八日町の会場へ。⑤その他：8月29日(月)県議会の出張議会が、高岡ウィングウィングであります。テーマは「新幹線と在来線について」です。城端線の問題もあり、多数参加を。⑥その他：7月25日TS Tで、会長幹事の抱負を放映。(小矢部・南砺・砺波・井波庄川の4RCの会長幹事が先日、収録)

7. 出席委員会 20名中18名出席(90.00%)

8. ニコニコBOX(幹事代理：本日6名、8000円)

中島会員：初ニコBOXです。入会させて頂き河合会員に感謝。なでしこジャパンに感激。

高瀬会長：24日から3日間、瑞泉寺本堂で法話します。

上田会員：最近の高出席率、嬉しいです。早退お詫び。

河合会員：暑中お見舞い。

山本会員：高瀬年度、最初の卓話です。拙い話を聞いて下さい。

助田会員：先週欠席お詫び、会出席者章に感謝。

③ 手指の体操(パー・グー・繰り返し)

④ 顔の体操(グー・チョキ・パー・噛む・頬)

⑤ 舌の体操(出し入れ・両口角舐め・鼻下顎舐め)

⑥ 発音の練習(パパパパ・ララララ・パタカラ)

⑦ 唾液腺のマッサージ(耳下腺・顎下腺・舌下腺)

⑧ 嚥下の練習

⑨ 咳払いの練習

⑩ 深呼吸



卓話「健口体操」山本武夫会員

山本会員：健康な人も、高齢になって介護を要する人も、食べることが大事です。口腔機能をしっかり維持したり、低下がみられる人が機能を向上することが、健康維持に欠かせません。本日の卓話は、口腔機能の向上をテーマに「健口体操」というビデオがありますので、みて頂き、実際に体操して下さい。最後に、皆さんの口腔機能の簡単なテストをしたいと思います。

(ビデオ内容)

① 深呼吸

② 全身のストレッチ(腰・首・肩・首筋)



簡単なテスト(2人1組：1人は記録係り)

① 20秒の間、「パパパパ」を言ってもらう

② 20秒の間、「タタタタ」を言ってもらう

③ 20秒の間、「カカカカ」を言ってもらう

このテストは、正式名：オーラルディアドコキネシス【発声テスト】と言われるもので、口唇の閉鎖機能や舌の動きを調べます。物を食べて、飲み込むには、口の中を閉鎖して、舌を動かしながら咀嚼し、嚥下する必要があります。

これらの機能が低下すると、物をうまく食べられないとか、飲み込めないとかの状態が疑われます。……実際には、1分間で計測。10秒当たり何回発音できるかで、簡単な口腔機能を判断します。健康な成人で、パ(口唇を閉鎖する運動)は60回以上が正常値、タ(舌の先を強化する運動)は60回以上が正常値、カ(奥の方の舌を強化する運動)は80回以上が正常値とされています。【最近、この発音を自動的に測定できる器械が開発されています。また、お年寄りに長い時間は難しいと、10秒間計測するとよいという研究もあり、1秒当たり何回とする場合もあります。】

皆さん、ご自宅でもまた、御家族としてみて下さい。いつまでも、健口で、美味しく物を食べて元気でいて下さい。

* 「ひみこのはがい〜ぜ」：噛むことの効用

ひ：肥満防止

み：味覚の発達

こ：発音(声)がはっきり

の：脳の発達

は：歯の病気予防

が：がんの予防

い：胃腸が快調

ぜ：全力投球(絶好調)



毎日のブラッシングで、舌の清掃も大事です。歯ブラシでこすったり、タング・クリーナーというものもあります。

(資料配布：卓話内容と一部違うかもしれませんが、悪しからず。山本)

【参考】ネット上でも、「健口体操」のビデオがみられます。

・新潟大学：「お口の体操」ビデオ・スタジオ版
http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/video/taiso_n.wmv