



# WEEKLY REPORT

2008-2009 No.45 2009年6月11日

会長◆鈴木安之 会長エレクト◆臼井 浩 副会長◆矢部房男 村田典昭  
 幹事◆三宅 謙 SAA◆桐田吉彦 会計◆市川 浩 ◇広報委員長:石田 隆  
 E-mail:zushirc@sage.ocn.ne.jp Website:http://www.zushi-rc.com/  
 例会日・第1・3木曜日 12:30~13:30 第2・4木曜日 18:30~ 第5木曜日 18:00~  
 例会場・逗子市新宿 1-3-35「カンティーナ」 TEL:046-870-6651  
 事務所・逗子市逗子 1-9-26 萬屋ビル 2F TEL&FAX:046-873-0226

**本日の進行(18:00)**  
 職場訪問・会員情報委員会  
 例会・懇親会(岡本ホテル)  
**一次回のお知らせ**  
**6月18日(木)(18:00)**  
**今年度最終・同伴例会**  
**(アフィーテ葉山)**

◀ 第 2303 回 例会記録 2009年6月4日 ▶

出席報告	会員数 42 名(出席免除 6 名)	出席数 27 名	出席率 75.00%	前回修正出席率 69.44%
スピーカー	土肥健二氏	ビジター	鈴木和夫君(藤沢東)、武者恵吾君他 1 名(川崎大師 RC) 金子恵理子さん・戸塚昭洋君(鎌倉ローターアクトクラブ)	

■ 会長談話 鈴木 安之 会長

本日のゲスト土肥健二氏は昭和 48 年に東京歯科大学を卒業、京都大学での研究は NHK のテレビや外国の教科書にも取り上げられており、今日のテーマは興味深く大変面白い話が聞けると思います。ご期待下さい。  
 先週は屋久島に行き、縄文杉を訪ねて雨の中 10 時間の行軍で死にそうになり、霧島神社では国歌に出てくる

「さざれ石」を見、良い旅をして参りました。その時の例会 1 日はお世話になりました。  
 留学生のルイス君は 7 月 6 日の帰国が決まり、内田さん宅で最後までお世話になります。  
 6 月 18 日が例会の最終ということになりますが、25 日には理事等との御苦労さん会を行う予定です。

■ 報告

幹事報告 \*Rの友 \*0-列-レト6月は1ドル98円 \*6/28GSE 帰国報告会 \*7/4 青少年交換学生歓送会

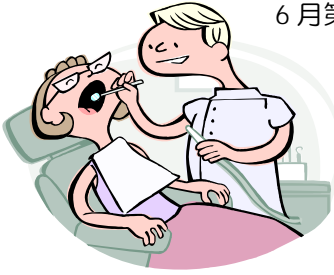
■ 6月合同理事会報告 出席：鈴木(安) 矢部(房) 村田 三宅 市川 臼井 桐田 湊屋 石田 渡邊 岩瀬 松田 船津 藤吉 山本(由) 山口 矢部(光) 菊池

\*6/18 最終例会：昼ゴルフ(H-7-7)アトラクションは考慮中 \*6/22 京都紫野 RC 例会訪問：8 名参加予定 JR 逗子駅 7:30  
 \*会員の退会：6/30 付け 中城会員、横瀬会員の退会を承認 \*予算執行状況報告：別紙承認 \*次年度組織：会計監査は高橋会員に変更 \*次年度名誉会員の推戴：平井竜一逗子市長・森 英二葉山町長・今井武志・高尾泰孝・秋山雅一・鈴木嘉一・安達俊雄・松永繁之・臼井・滋・中城勝美・北沢泰一の 11 名 \*青少年交換学生の会計報告：渡邊カウンセラー委員会出席への補助金、ルイス君送別会(5・25)への支出・中西村ファミリー招待を承認。  
 \*報告：ガールスカウト第 59 団が第 39 団に吸収合併する旨の報告あり。 愛のチャリティコンサート宣伝で川崎大師 RC よりビジター

月	日	行 事	出 席 会 員	場 所
6月	6(土)	第 1 回インターアクト合同会議	岩瀬	藤沢産業センター
	11-12 (木・金)	職場訪問 ・会員情報委員会(17:00~) <b>第 2 例会 (18:00)</b> ・懇親会 12 日朝食後解散	21 名予定	アサヒビール足柄工場 熱海岡本ホテル (泊)
	18(木)	<b>第 3 例会 (18:00)</b> 鈴木会長年度最終・同伴	会員・奥様	アフィーテ葉山
	21(日)	国際大会	安藤	英国パーミンガム
	22(月)	京都紫野 RC 例会訪問 (鈴木(安)・三宅・臼井・山本・村田・矢部(房)・山口・横山)		京都ライオンホテル
	25(木)	<b>例会休会</b> (理事御苦労さん会 17:00-) (今年度理事)		鈴木(安)会長宅
7月	2(木)	<b>第 1 例会 (12:30)</b> 臼井会長年度スタート		カンティーナ

# 加齢と華麗は咬みひとえ

横浜山手デンタルクリニック  
院長 土肥 健二氏



6月第1例会は、虫歯予防月間にあわせ、横浜の土肥歯科医師をお招きして行われた。日本人死因の上位にある心筋梗塞、脳梗塞などの循環障害、肺炎などの感染症、そして糖尿病や早産ま

で、歯周病菌は全身疾患に關与して「万病のもと」との発表が続いています。お口の中でも歯が一番失われる原因は、歯周病で歯と歯茎の間にたまる歯垢の中の細菌によって起こります。この歯周ポケットは、嫌気性菌の天国、ここは空気が通りにくくなれば、菌が盛んに増殖し歯槽骨を溶かしながら奥へ奥へと侵入します。

## 80歳で20本の歯を残し、良く噛みましょう

日本人で一番多いのは、実は歯周病で、国民の8割がかかっていると言われます。知らず知らずに進行し、気がつくと全部歯が無くなってしまいます。歯と歯茎との間のポケットの深さを測り、3ミリ以内で出血などの症

状がなければ、ほぼ健康。歯科医の定期検診により、なによりもブラッシングが大事です。今からでも間に合う歯周病の検査と処置とホームケアによってお口のケアから健康寿命をさらに延ばしていきましょう。

「咬む」動作の神経回路は、加齢や寿命にも関わり、生命維持の役割を持つ「脳幹」にある。そして「咬む」ことが少なくなると唾液の減少が見られ問題が生じます。

## 唾液の多様な機能と分泌をうながす方法

**浄化作用：**唾液が口腔内の細菌を取り除き、食べ物などからくる発ガンを抑制する。

**口腔乾燥化を防ぎ、歯や歯肉・食道や胃の粘膜を保護する：**4人に1人が、薬物の服用が原因で唾液の分泌が低下し口が渇く状態です。

**ブラッシング効果：**歯ブラシを頬（ほぼ）の両側や舌の下に向かってソフトに回し押し付けて刺激することで、唾液分泌を促しましょう。

## ■ ニコニコBOX (46,000円)

鈴木和夫君：エール大学チャリティコンサートの最後のお願ひにあがりました。よろしくお願ひします。

武者恵吾君…お世話になります。愛のル-チャリティコンサートよろしくお願ひします。

鎌倉0-7-7クラブ 一同：本日は例会に出席させて頂きありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。

鈴木(安)君、矢部(房)君…土肥先生をお迎えして。

三宅君、桐ヶ谷君、石黒君、市川君、船津君、湊屋君、矢部(光)君、菊池君、坂井君、石田君…土肥先生宜しくお願ひします。

松田君…鈴木会長、御苦勞様でした。

渡邊君…理事の皆さん一年間ご苦勞様でした。

山本(由)君…明日6月5日は長野芳剛さんの一周忌です。幻の長野年度もいよいよ終りです。鈴木会長、三宅幹事

に天国で感謝していると思います。

山科君…先月は全敗で申し訳ありません。

矢島君…遅刻しました。

臼井君…渡邊さん、0-7-7クラブ 協力の駅前落語大成功でしたね。

岩瀬君…暑くなりました。

山本(三)さん…くもり空、何となく。

横山君…痛い目に遭いました

村田君…元気になっています。

桐田君、山口君…今日も天気で元気いっぱい。

橘(武)君…“大画面 離れてみたら 庭に出た ”

ニコニコBOX 本日合計 ￥ 46,000

累計 ￥ 1,793,543+

ご協力ありがとうございました。

鈴木安 会長ご苦勞さま  
ゆったりと のんびりと  
最後はみんなと  
熱海の温泉で ネ



(橘 武 担当)