



2015 -2016 年度

国際ロータリー会長：K. R. ラビンドラン「世界へのプレゼントになろう」  
第2560地区ガバナー：山本 和則「夢 (gift) を明日へ繋げよう」

**三条北ロータリークラブテーマ「ロータリーの輪を広げよう」**

会長：外山 晴一  
幹事：渋谷 義徳  
SAA：石川 一昭

例会日：火曜日12:30～13:30  
例会場：三条ロイヤルホテル TEL.34-8111  
事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内  
TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488



HP:<http://www.sajo-nrc.org>

AD:north@sanjo-nrc.org

**本日の行事：「職業奉仕月間」**

「歯科医師ができる職業奉仕とは・・・」

- ◆本日の出席：65名中37名
- ◆先々週の出席率：65名中57名 87.69%  
(前年同期 81.82%)

- ◆本日のゲスト：  
RI第2560地区職業奉仕委員会  
委員 鈴木公子様

- ◆本日のビジター：  
分水RC 杉田和夫さん

- ◆先週のメイクアップ (敬称略)  
1月19日30周年実行委員会 &  
社会奉仕委員会  
外山晴一、渋谷義徳、石川一昭  
山中 正、石黒隆夫、福岡信行  
金子太一郎、本田芳久  
羽賀一真、渡辺 徹  
19日親睦活動委員会  
武田恒夫、松山浩仁  
田口実仁佳、花井知之

**会長挨拶：外山 晴一会長**

(なぜ日本でフリーメーソンが広がらないのか)



明治維新や第二次世界大戦後の日本を裏で操ったのがフリーメーソンだとの説をとると、なぜ日本にフリーメーソンが広がっていないのかという疑問が沸く。現在世界では数百万人のメンバーがいて、その半分以上がフリーメーソン国家と言われているアメリカにいる。しかし日本では数千人で、そのほとんどが在日米軍関係者中心のアメリカ人であり、日本人は数百人とのことだ。

明治20年に発令された結社の自由を禁じた保安条例が原因で明治期にはフリーメーソンの組織が広がらなかったとの説がある。しかしこの法律ができるまでには西洋かぶれした鹿鳴館時代もあったが、メンバーは欧米人中心であり、日本人には広がってはいない。フリーメーソンの日本での最初のロッジはイングランド・グランドロッジの承認を得て幕末の1864年に横浜で作られた。この横浜ロッジはいまだ現存している。その後、明治になって神戸、東京、長崎にロッジが作られていった。日本人のフリーメーソンメンバーとしては幕臣の西周や津田真道が1864年に留学先のオランダで入会したとして歴史に名を留めている。また戦後では鳩山一郎元総理大臣が有名である。

1951年に入会している。現在の日本のグランドロッジは東京タワーの近くにある。戦後はフリーメーソンの下部組織と言われているロータリークラブやライオンズクラブが隆盛を極めているのにフリーメーソンはほとんどその名を聞かず、いまだ多くの日本人にとっては秘密組織である。しかしフリーメーソンの自由、平等、友愛の精神はアメリカ独立宣言やフランス人権宣言の中心的思想であり、日本の明治期の自由民権運動にも大きな影響を与えている。また、現在の日本国憲法もこのフリーメーソンの精神で作られている。そしてロータリークラブの精神にも色濃く反映している。フリーメーソンが日本で広がらない理由の一端は戦前から戦後のロータリークラブの歴史を紐解くと見えてくる。

## 幹事報告：渋谷義徳幹事

- ・三条市共同募金委員会より 三条市共同募金委員会運営委員推薦のお願い  
委員会開催について  
日時 2月19日(金)1:30～  
会場 三条市総合福祉センター



- ・下半期行事予定表、次年度組織表を配布しました。ご協力宜しくお願い致します。

## \*\*\*\*\*ロータリー財団ボックス19日現在累計294,000円\*\*\*\*\*

- 大野 新吉君 ローター財団テーブルに座りましたので協力です。大雪にならぬ様に祈りながら～
- 米山 忠俊君 新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします。
- 吉田 文彦君 協力します。
- 石川 一昭君 //
- 石川 友意君 BOXに!!



## \*\*\*\*\*米山奨学ボックス19日現在累計364,000円\*\*\*\*\*

- 石丸 進君 皆様明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。
- 笹原 壯玄君 小雪と思っていたら雪が降ってきました。これで三条の景気が良くなるのだから不思議です！
- 高橋 研一君 続きにて協力（毎回協力頂いています）
- 吉田 文彦君 協力します。
- 佐藤 弘志君 分水ロータリー杉田さんようこそ。鈴木様卓話宜しくお願いします。



## \*\*\*\*\*ニコニコボックス19日現在累計490,000円\*\*\*\*\*

- 中條 耕二君 鈴木先生、雪の降る中、ようこそお出で下さいました。  
分水RC杉田さん歓迎します。
- 外山 晴一君 鈴木公子様、本日は宜しくお願い致します。
- 渋谷 義徳様 鈴木公子職業奉仕委員さん、卓話ありがとうございます。
- 石川 一昭君 寒いですがインフルエンザにご注意!!鈴木様ようこそ。卓話楽しみにしております。
- 星野 義男君 鈴木公子様の卓話に感謝して!!
- 岡田 大介君 //
- 今井 克義君 鈴木公子様 本日の卓話、感謝致します。楽しみにしておりました。
- 吉田 文彦君 寒波の到来で体がビクビクしています。みなさん健康に注意してこの冬を乗り切りましょう！健康第一です。
- 丸山 勝君 BOXに協力
- 落合 益夫君 にこにこBOXに協力
- 渡辺 徹君 協力します。
- 笹原 壯玄君 節分をよろしく
- 森 宏君 残り半年もニコニコボックスご協力宜しくお願い致します。



## 本日の行事：「職業奉仕月間」

### 講師紹介：岡田大介職業奉仕委員長

今月は職業奉仕月間です。皆さんと一緒に職業奉仕について考えて見たいと思います。今年度は四つのテストのカードを携行して頂く事をお願いしました。私は毎朝、歌って出てきます。「四つのテスト」忘れずに毎日唱和して頂ければ職業奉仕を理解して頂けると思います。地区委員鈴木様からもっと分かり易くお話して頂きます。宜しくお願いします。



## R I 第 2 5 6 0 地区職業奉仕委員鈴木公子様（柏崎中央 R C）

日本歯科大学新潟歯学部卒。長岡市関歯科医院勤務を経て、1986年新潟県柏崎市にひまわり歯科医院を設立。歯と食事のこと、噛むことの大切さを、診療や講演、料理講習会を通じて伝えている。学校・保育所の歯科医も務める。学校給食と子どもの健康を考える会・新潟支部所属  
学生のところから、心臓病、子宮内膜症、アトピー性皮膚炎、アレルギー性角膜潰瘍による数回の角膜剥離、椎間板ヘルニアなど多くの病気を経験。食事療法によって病気を克服し、不可能と言われた出産も果たした。

### 「歯科医師ができる職業奉仕とは・・・」

地区職業奉仕委員を務めさせて頂きながら、あまり勉強していないので、ここに来る前に「源流の会」をひもといて参りました。その中から抜粋し、又今まで歯科医師としてやってきた職業奉仕についてお話出来ればと思って居ります。必ず役に立ちますので最後までお付き合い下さい。

全国で30年近く講演しています。どうして私がこういうことをするようになったか自己紹介をさせて頂きます。（パワーポイント部分略）

歯科医師ですので診療室で仕事をするのが職業です。そんな私がなぜ外まで出て行って話をするのかと言うところに私の思う奉仕があります。私が毎日する仕事も職業奉仕ですが、これは生きていくための糧としてやっています。外に出て行く事は本当の奉仕です。一人でも多くの人に健康になって貰いたいと講演をさせて頂いて居ます。

職業奉仕とは、職業を通して社会のニーズをほぼ完全な形で満たされる努力を重ねる。とあります。

私はロータリーに入る前から「どうしたら虫歯にならないか」「どうしたら歯周病にならないか」と言う事を経験を通して勉強したことを沢山のの人に伝えてきました。

口は命の入り口です。その口の中を整えると言う事は全身を整える事になります。

ものすごく沢山の病気、入退院いろんな薬を飲んで辛い思いをいっぱいしたので56年間の間にもものすごくいっぱい勉強しました。その56年

間に勉強したことを25分間で簡単に纏めてお話しします。

30年位前に食のことをお話する様になってすごくいじめに会いました。同じ歯科医師業界から「患者を減らしてどうするの」と言われました。でも今は食事療法が出来てからは「食？鈴木に任せとけ」と言われるようになりました。

三条は全国で最初に完全米飯給食になったところですので解って頂けると思います。米飯給食にするときは私も随分関わりました。朝食パンが7割位です。3年前に日本人一人が払うお金パンとお米ではパンが追い越してしまいました。和食がいいことが解っていても、多くの方がパンを食べています。すみませんパン業者の関係の方がいらっしたら勘弁して下さい。

定年退職されるまで虫歯は1本も無かったのですが、2年ほどして奥歯が折れましたと来院されました。歯は老化はありません。絶対に原因があります。この方はずっと3食ご飯でしたが、定年後、朝はパンになりました。この方に朝、ご飯に戻して貰いました。

今20数年経っていますが、歯は全部あります。内科の先生は歯が壊れるという事は、血液も内臓もみんな壊れている。と言われます。

主食をご飯にすれば副食（おかず）は決まってきます。

食べ物をきちんとして、綺麗にぼっくり死んで下さい。

ご静聴ありがとうございました。

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ  
あいうべ体操カード 口と鼻は病気の入口

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きさに、声は少しでOK!
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

参考：鼻呼吸なら薬はいらない(新潮社) 今井一彰(内科医) 著

舌が下がっている

より 適正な舌の位置

●ベロの位置は上あごにピッタリ!  
●ため息は厳禁!  
●ベロは「あいうべ体操」で!  
●足指は「ひろのば体操」で!  
●どちらもしっかり伸ばして健康に!

## ひまわり式 歯に良い食事10項目

### 1 ご飯をしっかり食べる

パンは生地自体にも砂糖を含み、合わせて食べる献立も砂糖と油脂だらけになります。主食にはふさわしくありません。主食は3食ともご飯、できれば未精製のお米や雑穀なども加えましょう。パンはおやつに。

### 2 飲み物はノンカロリーのを

飲み物の砂糖は、さらっと飲み込んでしまうので、虫歯になりやすくそうですが、一瞬にして口の中の隅々まで砂糖を運んで、非常に虫歯になりやすくします。清涼飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料、ジュース（100パーセント果汁や野菜ジュースも含む）、牛乳、砂糖入りコーヒーなどカロリーのある飲み物をとると、無意識のうちに満腹になり、本来食べ物として摂るべき栄養が摂れなくなります。ご飯の時に食が細くなる最大の原因です。子どもに飲ませる飲み物は、水、番茶などカロリーやカフェインのない飲み物にしましょう。

### 3 食間を開ける

食事と食事の間はしっかりと時間を開けて、食べたものがしっかり消化して休んでから、次の食事にしましょう。食事をする、口の中のpHが下がってしまい、酸性になって虫歯になりやすくなります。正常値に戻るのに30分かかります。噛むことが大切だからといって、いつでもガムを噛んでいるようなことのないようにします。

### 4 砂糖の入ったものは極力控える

砂糖は虫歯の最大の原因です。摂らないに越したことはありません。もともと精製した砂糖(ショ糖・ブドウ糖他)は不自然な化学物質です。薬として使われるような成分です。また、虫歯になりやすいとされているキシリトールなどの甘味料も、人間が消化吸収できない異物のようなものです。食べ過ぎると下痢をするのもこのせいです。摂りすぎは禁物。砂糖の取りすぎは虫歯だけでなく、低血糖症(砂糖の摂り過ぎで起こる病気で、青少年のキレル症状とも深く関係する)糖尿病やメタボリックシンドローム、アレルギーなどにも大きく関係します。料理に使う甘味料は本みりん、純米酒、黒砂糖、メープルシロップ、蜂蜜がベターです。最近の研究で、エリスリトールも危険のないローカロリーの甘味料であることもわかってきました。

### 5 味噌汁・漬物を毎日食べよう

日本の伝統的な発酵食品にはたくさんの乳酸菌が含まれていて、素晴らしい整腸作用があります。ヨーグルトやチーズといった欧米の方たちが食べてきたものではなく、日本古来の味噌、醤油、漬物、納豆などの発酵食品の方が日本人の体質に合っています。

### 6 副食は季節のものを彩りよく、果物はほどほどに

その土地でその季節に取れた野菜をその土地の調理法方で食べるのが最適です(身土不二・地産地消)。夏には体を冷やしてくれる夏野菜、冬には体を温める根野菜を選びましょう。果物に含まれる果糖もショ糖と同じ単糖類、砂糖と同じ悪さをします。柑橘類は特に歯を溶かしますので、要注意です。季節の果物を少々好みで食べる程度にしてください。健康のためにと、果物や果汁を山のように摂る人がいるので、要注意です。

## 7 油、動物性食品の摂り過ぎに注意

現代の食生活は余りにも油脂類と動物性食品が多すぎます。皆さんの台所の換気扇周りの油污れが、家族の血管内の油污れと同じと考えてください。その結果、血液がドロドロになり、流れが悪くなって血圧が上昇し、詰まって梗塞を起こしたり、破れてしまったりするのです。洗剤を使わなくても食器を洗えるような料理を食べている家族は、血液もさらさらと流れ、内臓脂肪をためてメタボリックシンドロームなどにはならないのです。動物性食品は、人間の体温では脂肪が固まらない魚介類を中心に摂りましょう。

## 8 調味料は上質のものを

調味料だけは、多少高価でも、きちんとしたものを選んでください。砂糖・塩は、精製しすぎていないミネラルを含んだものを使いましょう。醤油と味噌はきちんと時間をかけて醗酵熟成したものを選びましょう。良質な調味料を使うと、ミネラルや良質な乳酸菌などを毎日ごく自然に体に取り入れられます。

## 9 危険な味3つを極力さける

以下に示す3つの味は習慣性が強く、食べたら食べただけ、もっと欲しくなる味です。食べ始めると止まらなくなるので、小さなお子さんには絶対に与えないでください。

- 白砂糖**：精製した砂糖はあっという間に血糖値を上げて、気分がよくなり、幸せになります。ですが、白砂糖の習慣性（中毒性と言った方がいいでしょう）は止まりません。いったんその幸福感を覚えると、どんどん食べたくなって、砂糖が切れると、怒りっぽくなったり、手が震えたり、若者のキレル原因や少年犯罪の原因になります。ペットボトルシンドロームもこのひとつです。
- 油脂**：動物の本能として、飢餓から自分を守るために、1グラムで9キロカロリーの油脂は、魅力的です。どうしても美味しく感じてしまいます。「脂」の字もつくりが旨いではないですか。だから、どんどん欲しくなります。
- 化学調味料**：もともと天然の食品からとれるアミノ酸を化学的に作ったのが化学調味料（旨み調味料）ついついだまされてたくさん食べてしまう、危険な味です。

以上の3つを一緒にすると、最強のスナック菓子やハンバーガーショップのセットメニューになってしまいます。決して子どもには食べさせないでください。中毒になってしまいます。逆に言えば、この3つに打ち勝つ味を探せばいいのです。それが、天然のだし。しかもたんぱく質がらみの、鰹節や煮干しは非常に習慣性が強く、しかも、体への悪影響は全くない味なのです。さまざまな生活習慣病の予防に役立つ味です。

## 10 歯ごたえのあるものをよく噛んで

よく噛むと、唾液がたくさん分泌されて、虫歯や歯周病・口臭の予防、肥満防止、味覚の発達、発音の発達、脳の活動を活性化して、癌予防、胃腸の働きを促進して消化吸収を助ける、口腔内殺菌、糖尿病の予防や治療、発がん性物質の無毒化など、さまざまな働きがあります。1日1.5リットルほどが主に血液から作られて、分泌します。こんなに簡単で安価でどこにでも持っていける健康食品はありません。

「あなたや家族の健康のために、以上の10項目を守りましょう」

ひまわり歯科 鈴木公子 (tel 0257-48-2152 E-mail : tooth@zb3.so-net.ne.jp)



## 2月の行事予定 (第4分区内RC)

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	三条南RC 「新年会」 18:30～ 於:松木屋	三条北RC 卓話 斎藤良行会員	三条RC 新年会18:30～ 於:二洲楼	三条東RC 外部卓話 燕RC 奨学生スピーチ 加茂RC 外部卓話	吉田RC 通常例会	米山奨学委 員長セミ ナー	
7	三条南RC 「平和と紛争予防 /解決月間」自衛 隊新潟地方協力 本部長 石井一 将様	三条北RC 卓話 石川勝行会員	クラブ休会	建国記念の日	吉田RC 通常例会	13	
14	15	16	17	18	19	20	
	三条南RC 外部卓話予定	三条北RC 30周年事業 CDレコーディング	三条RC 卓話 金子俊郎会員	三条東RC 外部卓話 燕RC クラブフォーラム 加茂RC 夜例会	吉田RC 通常例会	R財団セミ ナー	
21	22	23	24	25	26	27	
	三条南RC 卓話「市民の翼事業 燕三条フィルムプロ ジェクト」燕三条青年 会議所理事長 石黒良行様	三条北RC 30周年事業 CDレコーディング	三条RC 卓話 太田寿三会員	三条東RC 会員卓話 燕RC 市内RC合同例会 加茂RC 外部卓話	吉田RC 市内RC合同 例会と振り替え		
28	29	卓話講師					
	クラブ休会		4日三条東RC 2560地区国際奉仕委員長 高橋優子様 加茂RC 加茂市ALT エマ先生・キャメロン先生		18日 三条東RC 三条市国際 交流員 ヘワン・ バーク様	25日 加茂RC (株)笑足 ネット 白川正志様	

★上記以外RC 火曜日 分水・田上あじさい 木曜日 見附・巻

### お知らせ

(記帳受付)

1日(月) 三条南RC (三条信用金庫本店)  
 3日(水) 三条RC (三条信用金庫本店)  
 10日(水) 三条RC (三条信用金庫本店)  
 18日(木) 加茂RC (加茂市産業センター)  
 25日(木) 燕RC (燕三条ワシントンホテル)

2016年4月16日(土) 三条北RC30周年記念式典  
 5/28-6/1ソウル国際大会

金子年度予定

2016年3月12日(土) 会長エレクト研修会  
 2016年4月23日(土) 地区研修協議会



## 人類に奉仕する ロータリー

2016-17年度  
 RIテーマが発表されました。  
 会長: ジョン・ジャーム  
 (アメリカ)