



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

三条北ロータリークラブ週報

2017-2018年度

国際ロータリー会長：イアンH. S. ライズリー「ロータリー：変化をもたらす」

第2560地区ガバナー：新保 清久「クラブと地区の変革をめざそう」

—MakingADifference in Club and Our District—

三条北ロータリークラブテーマ

「ロータリーの魅力を再確認し、ともに変化をもたらそう」

会長：渋谷 義徳

幹事：石黒 隆夫

SAA：松山 浩仁

例会日：火曜日12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテル TEL34-8111

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.sanjo-nrc.org>

AD: north@sanjo-nrc.org



例会日 2018.2.6

累計No.1488

当年No.29

本日の行事：卓話「防災と肺炎防止」

- ◆本日の出席：65名中31名
- ◆先々週の出席率：65名中50名76.92%
(前年同期81.54%)
- ◆本日のゲスト：(医)沢矯正歯科医院院長
歯学博士 澤 秀一郎様
泉田裕彦事務所 飯塚 康介様
- ◆先週のメイクアップ (敬称略)
2月2日吉田RC 岡田 健
5日三条南RC 田中耕太郎
石川勝行、落合益夫

* 本日の配布書類等

- ・週報No.1487
- ・ロータリーの友2月号
- ・ガバナー月信2月号 (閲覧)
- ・ロータリー手帳申込み (回覧)
- ・寄付申告用領収証 (該当者)

ました。先週はそんな大雪の中で、1月30日に新年会を開きました。花井親睦活動委員長はじめ親睦活動委員会皆さんのおかげで、珍しくも新春にふさわしい「日本万歳獅子舞」で宴を盛り上げていただきありがとうございました。出席された皆さんもありがとうございました。

先日2月3日(土)は節分でした。三条名物「本成寺の節分析願 鬼踊り」が開催されて、土曜日とおだやかな天候が重なって、3万人近い参拝者あったとのこと、大盛況で誠に喜ばしいことだと思っています。私は本成寺さまの鬼踊りを観に行かなくて申し訳なく思っていますが、その代わりと言っては申し訳ないのですが、県外の別の会場で、「年男」として袴、袴姿になって副豆を撒いてきました。証拠の記念写真を撮ってきてあります。

先週から今週の間に残念なことが二つありました。一つは1月31日の皆既月食を見られなかったことです。夕方空が曇っていたのでダメだとは思いましたが、それでも9時と10時に二回外に出て確かめましたが、やはりダメでした。次に見られるのは7月21日とのことです。カレンダーに記

会長挨拶：渋谷義徳会長



皆さんこんにちは
今月は「平和紛争予防月間」ということで、防災について前新潟県知事、現衆議院議員泉田 裕彦様の卓話予定でしたが、衆院本会議の開催につき都合が悪くなり、変わって長岡市で沢矯正歯科医院を開業されておられます澤 秀一郎先生から卓話をしていただきます。澤先生は中越地震発生直後に被災者の非難現場に出向き、災害時の歯科衛生を通して疾病予防に尽力され、その活躍の一部の新聞に紹介されています。「平和紛争予防」とは違う内容になるかも知れませんが、災害時の歯科衛生についてお話をさせていただきます。沢先生よろしくお願い申し上げます。泉田裕彦衆議院議員秘書 飯塚 康介様ようこそ三条北ロータリークラブにお越しくださいました。ありがとうございます。

大寒が終わって、暦の上では立春を迎えました。寒さが明けて、三寒四温を繰り返し春に入る季節ですが、当地では先週に続いての大雪に見舞われ

入して見逃さないようにしようと思っています。二つ目は映画「ミッドナイトバス」を日曜日に見に行く予定でしたが、除雪作業で疲れ果て、家での休息を優先してしまいました。上映期間がいつまでかを調べてみましたが、上映時間の案内はあっても、上映期間については表示を見つけられませんでした。映画館によって予定を変更することがありますので、その都度注意して確かめてくださいとのメッセージです。ほぼ全編地元ロケで行われた話題作品ですので、見逃すことのないように注意しなければと思っています。皆さんの中で上映最終日を知っている人がいましたら、是非教えていただきたく存じます。

今週も大雪、風雪、凍結注意が報じられています。私たちもお互い体調を崩さないように気をつけましょう。



幹事報告：石黒隆夫幹事

- ・川瀬ガバナーエレクトより 国際協議会参加協力のお礼
会員全員にお土産が届きましたので配布しました。
- ・東京RC熊平雅人会員より 「抜萃のつゞり77」 恵送及び配布のお願い

理事会報告：第8回平成30年2月6日（火）11：30～12：30 於：三条ロイヤルホテル

出席者：渋谷義徳、高橋研一、瀧岡 茂、石黒隆夫、石川勝行、松山浩仁、金子太郎
石川友意、岡田 健、花井知之、外山晴一、外山裕一、今井克義

出席数 13/15 (内委任状3)

- | | |
|------------------------|----|
| 協議事項 1. 新年会決算報告 | 承認 |
| 2. 米山奨学生受け入れ依頼の件 | 承認 |
| 3. 移動例会企画案の件 | 承認 |
| 3/20（火）ロイヤルホテルにて昼食後移動 | |
| 会場：(株)ワイ・イー・データ（見附市） | |
| 4. 日本ボーイスカウト新潟連盟協力要請の件 | 承認 |
| スマイルBOXより1万円協力 | |

*****ロータリー財団ボックス6日現在累計250,000円*****

笹原 壯玄君 節分鬼踊り、盛大裡に終わることができました。有難う御座いました。



*****米山奨学ボックス6日現在累計418,000円*****

笹原 壯玄君 節分鬼踊りにはご協力頂き感謝申し上げます。晴天に恵まれ大勢の参詣者に溢れました。

花井 知之君 協力します。

早川 瀧雄君 米山BOX担当、誰もいなかったので代役、梨本さんに協力です

梨本 文也君 協力いたします。



*****ニコニコボックス6日現在累計601,000円*****

小林 繁男君 孫が新大に合格しました。澤先生ご講話宜しく申し上げます。

笹原 壯玄君 この度の節分行事には多大なご協力を頂き有難うございました。お陰様で天候に恵まれ、盛大で賑やかな鬼踊りになりました。

渋谷 義徳君 澤秀一郎先生お忙しい中をお出で頂き有難うございました。よろしくお申し上げます。

石黒 隆夫君 澤秀一郎様、飯塚康介様、本日はようこそ三条北ロータリークラブへ。宜しくお願ひ致します。

佐藤 弘志君 澤様、卓話よろしくお願ひ致します。

馬場直次郎君 この豪雪、かつての38豪雪を思い出させます。めげずに頑張ベエー

今井 克義君 澤先生お久しぶりです。卓話楽しみです。

澗岡 茂君 澤先生、本日は大雪の中ようこそ三条北R Cにお出かけいただきありがとうございます。ありがとうございます。

石川 友意君 澤先生の卓話に感謝して!!

本間建雄美君 いつもニコニコBOXにご協力ありがとうございます。今後もBOX宜しくお願い致します。



本日の行事：卓話 「防災と肺炎防止」



挨拶：泉田裕彦事務所 飯塚康介様

本日お話しをさせて頂く予定でございましたが泉田は朝から本会議と委員会がかさなり、お伺いできませんでしたことをお詫び申し上げます。

泉田とも関わりが深く、防災、予防歯科の面でもご活躍されております澤先生から急遽代役をお引き受け頂きました。今日長岡からの車の中で、澤先生とお話をさせて頂き、私自身も今日の卓話が非常に楽しみです。又、皆様に於かれましては地元三条で奉仕の精神でご尽力されている事に敬意を表します。本日は宜しくお願い申し上げます。

(医) 沢矯正歯科医院 院長・歯学博士 澤 秀一郎 様



この度、前新潟県知事で現衆議院議員の泉田裕彦様から、卓話のピンチヒッターを依頼されました。

ちょうど国会での公務が入り、私の友人で「長岡の歴史を伝える会」の副会長として、元ロータリー地区ガバナーの鈴木重彦氏と共に

私を支えて山本五十六元帥の遺品3500万円を集めた小熊正志氏の頼みでした。そこで故長島忠美氏と共に中越地震で大変お世話になった泉田様に少しでもお役に立つなら「防災と肺炎予防」のテーマで少し資料を提供し、お話しさせていただきます。

今「口腔ケア」という言葉がよく使われていますが、阪神大震災の時にはまだうまく機能せず、中越地震や、中越沖地震で歯科医が避難所に向いて口腔ケアをさせて頂く事により肺炎による避難所での死亡を防ぐ事ができました。歯ブラシによる歯肉みがきで誤嚥性肺炎の防止も効果的です。糖尿病にも有効です。

今、歯科医師会は口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ぐ事に力を入れています。

歯並びを治す、虫歯を治療する事もとても大事ですが、歯を使って食べる楽しみ、食べる事によって長生きできる、誤嚥性の肺炎が無いだけでも寿命が延びる事が分かってきました。又、私たち歯科医は糖尿病にも注目しています。糖尿病と歯周病はリンクしています。

糖尿病を防ぐためにはどうすればいいか。皆さんに歯ブラシをお配りしました。実は子供用で

すが大人も使えます、柔らかいのでちょうどいい。私もいつも持っています。新幹線に乗っているとき等チョットこちょこちょ歯茎を磨く、妻楊枝代わりです。歯はついでに磨く。昔は歯槽膿漏と言っていましたが、歯周病になりやすい。そこから糖尿病が悪くなっていく。歯茎を磨くことによって防げるのでは。「ためしてガッテン」でやっていたのをたまたま見たのですが、肺炎を防ぐ3つの方法。手洗い、うがい、歯肉磨きの中で一番は歯肉磨きでした。この小さい歯ブラシに意味がありますが、歯茎、粘膜をマッサージする(磨くのではなく)。肺は米粒一つ入っても腐敗します。年齢と共に誤嚥性の肺炎で亡くなる方が多くなります。死因はガン、脳梗塞、三番目が心筋梗塞だったのが今は肺炎になっています。誤嚥性肺炎を防ぐ事ができれば平均寿命はもっと延びます。

医療費を下げる一番いい方法は予防です。少子化で労働力が・・・と言われていますが、私たちが100歳まで元気でいたら働けます。

別腹という言葉はご存じだと思いますが、ある女性だけ400人位の講演会で皆さん寝てしまって困ったなと思いましたが「皆さん、別腹ありますか」と呼びかけたら全員が「はい」と言われました。何処にありますか「お腹」と答えがありました。正解ですが実はもう一つ頭にあります。好きな物を見るとお腹の中で消化吸収が早まって空洞ができます。頭(脳)はチョット馬鹿ですが、胃は敏感です。

別腹理論、私が考えた事ですが、私は余り多く食べられませんが、食事の時に「わあ美味しそう」と言って食べると、私の様に消化吸収力の

弱い者には全部栄養になる可能性があります。だから「何だこれ」と思ったときに損をするのは自分です。奥様のお料理を「わあ美味しい」と褒めることは自分の為です。ただ気を付けて頂きたいのはよく確かめずに「お前の作った料理は美味しい」と言うのと「○○○のよ」と言われることが私は時々あります。

とにかく美味しそう、食べたいという気持ちが大事です。心と体は繋がっています。食べるという事は口腔ケアに繋がります。

私はホノルルマラソンに出ましたが、外で練習する時間が無くて家の中でやっています。テレビを見ながら手は歯磨き、足は動いています。無理することは無いですが、健康ケアは歯だけではダメ、体も元気だという事を考えると、乍ら磨きは結構いいと思います。お風呂に入りながら、テレビを見ながらです。

小さい子供さん、お孫さんに「歯を磨いてこい」と言っても、皆さんが暖かいところでテレビを見ているのに子供だけに寒い洗面所でのというのは無理です。家族全員で一緒にテレビを見ながら歯磨き粉を付けても付けなくても水で濡らすだけの歯ブラシでいいです。歯茎をマッサージ

する様に磨くだけでいいです。ついでにエクササイズが必要です。怪我は治りますが、寝たきりになって治った人は見たことがありません。頭を使う、動くという事は長生きの為には必要です。災害の時もそうです。

歯科医を選ぶ規準

・治療はできるだけ痛くないこと 昔のように「我慢なさい」という時代は終わりました。ほんの少しの麻酔で快適に治療する事が出来る様になりました。常に不安感を柔らげてくれる。

・倫理的な歯科医院 目先の事でなく、将来の事まで考えて治療する。

余談ですが、私の同級生の桜井よしこさんを4月に呼ぶことになりました。桜井さんは長岡出身で、新潟が大好きです。政党政治ではなくて日本を守るために何かできることはないか。という事を話してくれます。復興のことにも大変関心を持っています。よろしければ皆さんも是非いらして下さい。

私はもうすぐ73歳になりますが、私たちが元気になるないと無理です。元気な姿を見せて自分も元気になるうと思って貰えると思います。今日はどうも有難うございました。

ロータリー平和センターのビジョン

「持続可能な平和」

平和構築、紛争解決、紛争予防に貢献できる平和構築者の世界的なネットワークを築く

平和構築者のエンパワメント
専門知識とスキルの向上
平和構築活動のリーダーを育成

ロータリー平和センターの卒業生 (学友)



2004年センター開設以来の卒業生: 1100名以上

ロータリー財団に現況を報告している人: 95%

「平和と紛争解決/紛争予防」の分野、またはほかのロータリー重点分野で活動している学友: 88%



TITLE | 10