

■会長 竹村 克二 ■幹事 小林 大二郎 ■会場監督 黒河内 彰子
例 会 場 東京都町田市原町田3-2-9 TEL 042-724-3111(代)
〒194-0013 レンブラントホテル東京町田
事 務 局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F
〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Vol.55

第2561回例会

No.14

令和7年11月18日

■会長の時間

会長 竹村 克二

皆さんこんにちは。8日の記念式典を無事済ましてほっとしております。皆さんのおかげで盛大な祝典ができましたことに感謝いたします。相模原西ロータリークラブの土門会長、義澤幹事ご臨席ありがとうございました。今日は相模原西ロータリークラブとの合同例会です。相模原西ロータリークラブの皆様ようこそいらっしゃいました。相模原西ロータリークラブの皆様とは日頃親しくお付き合いさせていただいておりますが、こうして合同例会を開けますことは非常にうれしいことであります。親睦をさらに深めるいい機会と存じますので、よろしくお願いいたします。

お先に相模原南ロータリークラブよりお話をさせていただき恐縮です。当クラブでは新入の会員も多いので、相模原南ロータリークラブ、相模原西ロータリークラブができた経緯についてお話したいと思います。

相模原に最初にできたロータリークラブは相模原ロータリークラブで、1962年8月10日の創立です。チャーターメンバーは27名で親クラブは(スポンサークラブといいますが)茅ヶ崎ロータリー・クラブでした。

会員の増加に伴い、今度は相模原ロータリークラブがスポンサークラブとなって、1966年6月10日に津久井ロータリークラブが、1970年12月16日に相模原南ロータリークラブが誕生しました。今の緑区、中央区、南区にひとつずつのロータリークラブができたのです。

相模原西ロータリークラブは1981年4月28日創立ですが、こちらは相模原南ロータリークラブが親クラブとなって創立されました。かめりあロータリークラブは2018年の創立ですが、親クラブは相模原西ロータリークラブです。この3つのロータリークラブは親、子、孫に相当する関係にあります。

相模原には第5グループ、第10グループ合わせて12のロータリークラブがありますが、その多くは相模原ロータリークラブの子クラブで、更に孫クラブ、ひ孫クラブもあるというわけです。縦横のつながりで結びついているのが相模原のロータリークラブで、親密なお付き合いができています。これもロータリーの魅力の一つと言えます。

あとこれは内輪の話ですが、今日は炉辺会の開催月です。ただ今日は50・55周年の記念事業があったため、開催を延期していただきました。先週からお誘いのメールが届き始めたところですが、日程調整の中で、12月に開催が伸びる場合があるかと思いますがご了承ください。

■幹事報告

幹事 小林 大二郎

1. 会長幹事会関係

①11/13(木) センチュリー 8 階モントにて実施。

青少年交換留学生を相模原中ロータリークラブが幹事クラブとなりメキシコからの学生を受け入れることになりました。相模原南ロータリークラブにも協力依頼があると思います。

②第5・10G 合同で新会員オリエンテーションを行うことになりました。

日付は2/6(金)です。場所は相模原駅の敦煌を予定しております。特に入会3年未満の方は最初で最後の参加機会となりますので是非ご参加ください。当クラブは17名の対象者がいます。

2. 11月のロータリーレートは1ドル=154円です。

3. 今後の情報

①11/26 地区大会ゴルフコンペ (レイクウッドゴルフクラブ)

②11/29 幼児サッカー教室

③12/2 年次総会となります。

④12/14 クリスマス例会

4. フードロス情報 現在 45,900円

5. 炉辺会開催時期について

当初プログラムは11月開催とありましたが今日は周年事業他、ロータリーの行事が重なりましたので特例として11月・12月開催とします。急の変更で申し訳ありませんが、各グループリーダーは上記を踏まえて日程調整をお願い致します。

■ロータリー情報委員会

委員長 栗林 一郎

12月9日18時より「かつまき」にて、ロータリー情報委員会を開催致します。入会3年未満の方が対象です。出欠表が回っていると思いますので、ご記入をお願い致します。大谷 PG から「ロータリーとは」というテーマでお話をいただくことになっています。入会3年以上の方でも参加ご希望の方は奮ってご参加下さい。

■卓話 《健口体操の勧め》

奥橋 園子

本日は、皆様と一緒に神奈川県健口体操を行いたいと思います。音楽に合わせて口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高める体操です。お口の健康は全身の健康に大きく影響します。いつまでも元気にすごせるよう継続して行うことをお勧めします。

なかなか健口体操 <https://youtu.be/j-WqZcXs0NM?si=YBNmBRSNJoZhDdR>

◆かながわ健口体操インストラクター

相模原西 RC 土門 明哉会長・相模原南 RC 江田 昌弘会長エレクト

相模原南 RC 奥橋 園子 2023 年度会長

相模原南 RC 壁谷 玲 昨年度入会

口腔機能の5つの役割

口腔機能の主な役割は5つに大別されます。それぞれの機能が相互関係にあり、1つでも機能が低下すると他の機能も低下してしまいます。

口腔機能低下症とは？

加齢や疾患などにより、口の機能が総合的に低下してしまった状態のこと。

①嚙み砕く ②嚥下 ③舌の動き ④唾液の量 ⑤口の汚れ具合 ⑥発音の明瞭さ ⑦舌圧

これらのうち3項目以上が基準値以下になると「口腔機能低下症」と診断される。

口腔機能の維持・向上

食べる 話す 呼吸 をする

といった生活に密着した重要な機能です。

口腔機能をいつまでも維持・向上するためには、顔や舌の筋肉を動かす健口体操が効果的です。

健口体操のすすめ

顔の表情も豊かになる 唾液の分泌を促す

健口体操を毎日続けると、口や舌の動きがなめらかになり、唾液も出やすくなります。

健口体操で、安全に、何でも食べられるよう、口腔機能を維持・向上して、いつまでも健康にすごしましょう。

健口体操の効果

- ☑ 脳の血流UPで頭スッキリ
- ☑ 唾液分泌UPでお口うるおう
- ☑ 舌の力で飲み込む力が向上
- ☑ フェイスラインがスッキリ
- ☑ オーラルフレイル

唾液の低下、食べこぼし、噛めない食品の増加、むせなどから始まる口腔機能の虚損を防ぐ

顔面体操

(1分間 ~ 2分間)

あなたの顔 口 舌 舌の動き 舌の長さ 舌の厚さ 舌の弾力性

舌の動き 舌の長さ 舌の厚さ 舌の弾力性

舌体操

いろんな物を食べたいな よく噛み ずっと いつまでも

舌の動き 舌の長さ 舌の厚さ 舌の弾力性

唾液腺マッサージ

上 下 舌の動き 舌の長さ 舌の厚さ 舌の弾力性

舌の動き 舌の長さ 舌の厚さ 舌の弾力性

今週の 情報	本日のプログラム	12月 2日 慶祝
	次会のプログラム	12月 9日 卓話

本 11 月号のテーマは「ロータリー財団月間」。また、11 月 5 日を含む 1 週間は「世界インターアクト週間」と設定されています。目次構成は会長メッセージ、特集、若手世代のインターアクトのローターアクトの紹介、国際大会案内、ロータリー財団・ポリオ根絶関連、クラブ活動紹介、コラムなどとなっています。

- 左側から 5 ページ…特集として「インターアクト (IAC：インターアクトクラブ)」 「未来への羅針盤」というサブタイトルで、若い世代の参画・探求心にフォーカスしています。さらに、2025 年に開催される「2025 年大阪・関西万博」のテーマウィークとも関連付けられ、インターアクト者たちの“気付き”や“探求”が紹介されています。
- 2 ページ…フランチエスコ・アレツツォ (2025-26 年度国際ロータリー会長) のメッセージが掲載され、11 月という時期にあたってのロータリー財団への関心が促されています。

■本日のビジター

加藤 大聖 様 (相模原市音楽家協会 おとのわ)

■個人別出席報告

2025 年 10 月				個人別出席状況				(例会 2 回)			
会 員 名	H	M	%	会 員 名	H	M	%	会 員 名	H	M	%
青 木 亜 也	1		50	栗 林 一 郎	2	2	200	竹 村 克 二	2	6	400
芥 川 良	1		50	黒河内 彰 子	2	2	200	徳 久 京 子	2	2	200
足 立 旬 一	2	1	150	黒河内 三 郎	—	—	出席免除	苗 村 俊	2		100
安 達 美 佐	2		100	桑 田 俊 夫	2		出席免除	中 田 克 己	1	1	100
市 川 孝 幸	2	1	150	小 林 大 二 郎	2	7	450	中 村 辰 雄	2	2	200
一ノ瀬 裕	—	—	—	小 林 曄 子	2		100	中 村 文 子	2	5	350
伊 藤 清 明	1		50	佐 伯 外 次	1		出席免除	中 村 好 孝	2	2	200
伊 藤 悠 貴	—	—	—	三 枝 富 博	—	—	—	中 山 正 太 郎	1	3	200
岩 本 勉	2	1	出席免除	佐 藤 雅 英	2		100	中 山 智 晃	2	2	200
江 田 昌 弘	2	2	200	零 田 直 輝	2		100	西 生 篤	2	1	150
大 谷 新一郎	1	5	300	澁 谷 直 樹	1		50	藤 原 新 一	2	4	300
大 西 孝 幸	2	2	200	渋 谷 勝	—	—	病欠	松 井 克 之	2		出席免除
大 野 治 雄	—	—	—	杉 崎 信 一	1	3	200	松 山 隆 雄	—	—	—
小 方 實	1		50	杉 山 浩 之	1	2	150	溝 渕 真 澄	1		50
小 川 仁 司	1	2	150	須 坂 知 恵	2	1	150	宮 崎 雄 一 郎	—	—	—
奥 橋 園 子	2		100	鈴 木 晴 澄	2		出席免除	森 泉 朋 子	1	3	200
小 野 田 勝 宏	2	2	200	鈴 木 昌 彦	1	2	150	山 田 修	1	1	100
壁 谷 玲	2	2	200	関 裕 次	1		50	若 林 美 佳	2		100
平 均										142.55 %	

■本日のスマイルBOX

竹村 克二 君・小林 大二郎 君・黒河内 彰子 君
★本日は相模原西 RC との合同例会です。土門会長はじめ相模原西 RC の皆様宜しくお願いします。

中村 辰雄 君
★相模原西 RC の皆さん、久しぶりです。過日の我クラブ 50・55 周年記念式典に出席戴きありがとうございました。

足立 旬一 君
★おとのわ加藤様、相模原西 RC の皆様、ようこそいらっしゃいました。松浦様、ご入会おめでとうございます。心より歓迎いたします。

栗林 一郎 君・中村 好孝 君・零田 直樹 君・藤原 新一 君・小野田 勝弘 君
★相模原西 RC の皆様、ようこそいらっしゃいました。

奥橋 園子 君
★相模原西 RC との合同例会お久しぶりです。今回は夜間例会ではないので、土門先生デュエットできず残念です。

安達 美佐 君
★初めての出前授業が無事終わりホッとしております。見守ってくださった皆様ありがとうございました。

江田 昌弘 君・若林 美佳 君
★相模原西 RC のみなさま、ようこそいらっしゃいました。合同例会よろしく願いいたします。

佐伯 外次 君
★おかげさまで米寿をむかえることができました。皆様のおかげと感謝しております。先日の長寿会員のおいおい、ありがとうございました。

■本日のスマイル 22,000円
■累 計 519,360円

□出席報告：出席委員会 11月18日		会員数	出 席	メイクアップ	合 計	出 席 (%)	欠 席
前々回 第 2559回	11月 4日	当日	54 (50)	39	0	39	78.00
		修正	54 (50)	39	0	39	78.00
第 2561回	11月 18日	当日	55 (51)	37	2	39	76.47

11月4日 (修正) 完全欠席＝青木、一ノ瀬、大野、小方、三枝、佐藤、澁谷(直)、関、松山、溝渕、宮崎

第2561回 (今年度第14回) 例会 食事ロス	2,700円×5＝13,500円	現在までの通算食事ロス	59,400円
--------------------------	------------------	-------------	---------