



KUZUHA ROTARY CLUB Weekly Club Bulletin

2013～14年度 北川会長テーマ

『 自 他 敬 愛 』

～より愛情に満ちた思いやりのある奉仕活動を!!～



第1885回 例会プログラム 2013年11月6日 (水) くずはゴルフ場

今日の歌

「奉仕の理想」
奉仕の理想に
集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の
久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永久に栄えよ
我等のロータリー

今月の予定

11/13 (水)	・卓話 今西義人会員 ・CLP委員会 ・口情報委員会
11/20 (水)	・卓話 宮田 明 会員
11/27 (水)	・移動例会 くずは青葉幼稚園

3分間スピーチ

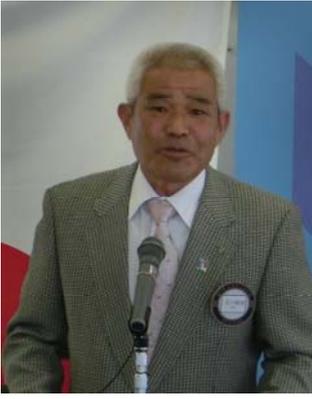
13日	田中一真会員
20日	重田恵年会員
27日	—

<ul style="list-style-type: none"> ● 12:40 開会点鐘 ● 友情と親睦の握手 ● 国歌斉唱 ● ロータリーソング 「奉仕の理想」 ● お客様紹介 ● 会長の時間 ● 幹事報告 ● 委員会報告 ・出席状況報告 ● 3分間スピーチ 金森市造会員 	<ul style="list-style-type: none"> ● 卓話 「財団月間にちなんで」 國田欣吾 財団委員長 ● その他 ・ニコニコBOX報告 ● 13:30 閉会の点鐘 ● 本日の会合 (敬称略) <定例理事会> 北川、原田、高島、小北、日野 三木、橘、山口伊、嶋田、米田 木崎、西田、重田
---	--

おめでとうございます!

<p>11月 祝入会記念日</p> <p>原田武夫会員 (H2年)</p> <p>岩本昌治会員 (H3年)</p> <p>北川順清会員 (H4年)</p> <p>高島叔孝会員 (H4年)</p> <p>今西義人会員 (H7年)</p> <p>畠仲 聡会員 (H8年)</p> <p>岡山量正会員 (H8年)</p> <p>若林尚史会員 (H8年)</p> <p>田中一真会員 (H22年)</p>	<p>11月 祝お誕生日</p> <p>稲田博旭会員 (4日)</p> <p>中谷静雄会員 (7日)</p> <p>平尾公介会員 (25日)</p> <p>中谷賀久会員 (26日)</p>
--	--

【会長の時間】



北川 順清 会長

先週の土曜日「第20回5ロータリークラブ親睦ゴルフ大会」雨のため中止となり残念でありました。エントリーをして頂いておりました皆様には、私からお礼を申し上げます。

さて、私をはじめ岩本会員・原田会員・高島会員とは、保護司を努めていることは皆さんご存じの事と思います。その保護司会におきましてもロータリーの友と同様に、更生保護という月刊誌を購読しています。我々は未成年者から高齢者また軽犯罪者から無期刑の犯罪者まで、対象者を処遇するわけですが、その教科書のようなものであります。大学教授の論説やその解説、いろいろなケースからの事例等が紹介され勉強をしています。毎号に著名人の随想が記載されています。

10月号は医学博士でありながらスポーツドクターとして多くのトップアスリートを支え、出版社からは自分がモデルとなりDVD付きのエクササイズ本を出版、「女医がおしえるマジカルエクササイズ」「美脚レッスン」「大人のラジオ体操」ベストセラーもあり、テレビや講演活動もされる中村格子さんの随想を紹介したいと思います。

題名は「リミッティングビリーフ」を打ち破れです。「自分はこんな人間だ」「自分にはこれくらいしかできない」このようなセルフイメージをメンタルトレーニングの世界では「リミッティングビリーフ」(限界の確信)と言いますが、トップアスリートの最後の勝負はこのセルフイメージだと言い切られます。人間の能力は無量大だ。どれだけの想像力をもって「よい自分」や「できる自分」をイメージすることができるか、それが重要だ。そして、このリミッティングビリーフを打ち破った喜びはスポーツだけにとどまらない。自分の人生を振り返って紹介されていました。

10月号のロータリーの友では、尾道市因島南中学校 岡本前校長のSPEECHが載っています。“世界から見た日本の若者”「自分はダメだと思っている」高校生が65.8%。外国に比べて突出して多い。中国→12.7% アメリカ→21.6%、「自分は人並みの能力があると思っている」ではどうでしょう。日本→58%中国→93% アメリカ→91% せめて人並みの力はあるくらいは思っているのですが・・・と書かれています。子供達のセルフイメージ、メンタルトレーニングを、因島RCの協力を得て実践された事例です。

この国が、絶えさせ廃れさせた大切なものをとりもどすのは、ロータリークラブの精神や行動力から学ぶことだと、確信します。子供達への期待を言われていますが、ロータリーへの期待も述べられています。ぜひお読みください。

中村格子さんに戻ります。「もう歳だから」「手遅れだから」そんなことを考える必要はない。人間はみな平等に歳をとるし、同じ時代に生きている人間の年齢差や時間差など悠久の歴史の中ではほんの一瞬だ。

「リミッティングビリーフ」を打ち破ろうではないか。何より自分の限界を決めているのは自分自身であり、そして、自分に勝つことができるのも自分自身なのだから。その通りだと思います、自分自身でありますので、以上ご紹介だけで会長の時間を終わります。



【卓話】 「歯周病は生活習慣病」

三木 彰 会員



三木 彰 会員

歯、口の役割には、食べる事が第一にあります。同時に味わうこと、話すこといわゆる発音する事、笑う、愛する、呼吸すること等の機能があり、生命を維持して、人間らしく生きるための大切な器官であり生活を支えています。

歯を支える歯周組織が破壊される歯周病は、日本人では約70%の人が罹患していると言われています。

歯の周りに付着する歯垢(プラーク)に含まれている歯周病菌が歯茎に炎症を起こすことで始まります。これは普段の生活習慣に大いに関係しています。

例えば、やわらかい食べ物が好きな人はよく噛まないため唾液の分泌が少なくなり、歯垢がたまりやすい、甘いものを好む人の口の中に歯垢が多くなります。たばこを吸う習慣も危険因子になります。喫煙は歯茎の血管を収縮させて、血行不良を引きおこし、歯周病菌に対し抵抗力を弱めます。

睡眠不足や不規則な食生活習慣や生活習慣のリズムから生じるストレスも、体の免疫力機能を低下させ、歯茎の炎症を起しやすくします。

また、最近の研究によって歯周病菌が、血液の中に入って運ばれ、心臓病や肺炎、脳卒中などの病気や、早産などを引き起こす要因の一つになることがわかってきました。

糖尿病と歯周病は互いを悪化させる関係にあることもわかり、同時治療の必要性も言われています。

予防には歯垢を取り除くために、丁寧なブラッシングや補助用具(歯間ブラシ、フロス)を併用して、いつも口の中をきれいに保ち、口腔ケアを怠らないことです。歯磨き後の仕上げにデンタルリンスを使うのも歯垢除去に役立ちます。

歯周病の正しい知識と予防はもちろん、正しいお口のケアを身につけ、生活習慣の改善にも努めて、定期的に歯科医院での検診を受けましょう。

【3分間スピーチ】

急遽3分間スピーチの指名を受ました。

最近の私の関心事は、某ホテルのメニュー偽装問題です。

3カ月前に私も、問題になっている某ホテルの●●●に、うなぎを食べに行きました。この報道を聞いた時、あの時私が食べた鰻は、はたしてちゃんとした国産のものだったのか、頭をよぎりました。

大阪のホテルは、特に北は、最近インターコンチネンタルホテルができ、ロータリーのクリスマス例会でも使われるリーガロイヤルホテルなど、素晴らしいホテルが多いです。そんな激戦のためか、こうした問題が生じてしまったのか、思われます。

ホテルというところは、本物の材料を使って、正式な料理を提供してくれる、格式の高いところだと思っていましたので、少しショックを感じました。

後ほどわかったことですが、私の食べたお店は、ホテル直営店とは別の、老舗のお店で、大丈夫でした。



田中 一真 会員



ニコニコ箱	合計¥13,000	累計 ¥493,775
-------	-----------	-------------

ニコニコ箱メッセージ(敬称略・順不同)

- *娘の退院をよろこんで 橋喜久夫
- *ロータリーバッジ忘れてきました 樟脳くさいブレザーを着てきた為 岩本昌治

第1884回例会出席報告 (10月30日)		
総会員数	出席者	出席率
54名	38名	76.00%
第1881回 例会補正後 出席率 82.35%		
メーク 6名	欠席 9名	除外 3名

○本日の配布物

- ①11月6日週報
- ②会員名簿シール(中谷会員、片桐会員)
- ③ロータリーの友11月号
- ④3分間スピーチ資料(金森会員)
- ⑤ロータリーカード(法人)のお知らせ
- ⑥ロータリーソサエティ冊子
- ⑦地区大会のご案内と申込書

○本日の回覧版

- ①11月例会出欠確認表
- ②ガバナー月信11月号

○地区行事等出席報告

- 11/2 財団委員長会議 國田
- 11/2 地区職業奉仕委員会 國田

○地区行事等出席予定

- 11/13第2回IM担当者会議 日野、嶋田
- 11/21 地区災害支援P委員会 初木

2013年11月の
ロータリーレート 1\$=100円

MERRY CHRISTMAS <クリスマス家族例会のご案内>

- *日時 2013年12月21日(土)
17:00~20:20
- *場所 リーガロイヤルホテル(大阪)
- *会費 会員 20,000円
ご家族 15,000円
小学生以下 4,000円
- *締切 2013年11月20日(水)

今年は大型イリュージョンマジックショーです!

<<くずはRCゴルフ親睦大会のご案内>>

- *日時 2013年11月28日(木)
- *場所 琵琶湖カントリー倶楽部
栗東市御園513番地
- *集合場所 クラブハウスフロント
- *集合時刻 午前9時30分
- *スタート 10時18分 栗東コース
- *参加費 10,000円



<野球同好会 試合結果>

- 10月27日(日)於:関西電力G
くずは 15-2 寝屋川 **勝利**
- 11月3日(日)於:柏原高校グランド
くずは 9-2 中之島 **勝利**

参加会員(敬称略)
米田、日野、多田、源本、國田、栗津、北川
原、稲田義治、畠仲、高島、白井



 発行 **KUZUHA ROTARY CLUB**
国際ロータリー 第2660地区
創立:1974年5月30日 承認:1974年6月25日
クラブ名称変更承認:2005年6月6日
会長 北川 順清
広報委員長 山本 一郎

大阪府枚方市楠葉花園町14-2
樟葉パブリックゴルフクラブハウス2F
電話 072-855-5125
FAX 072-855-5180
Email: kuzuha-rc@kcat.zaq.ne.jp
URL: http://www.kcat.zaq.ne.jp/kuzuha-rc/