

Rotary



会長 望月 陽介 幹事 石垣 尚之

クラブモットー:明るく、楽しく、出席しやすいクラブ

2024~2025年度 ステファニー・アーチックRI会長 ロータリーのマジック

Vol. XLVIII No. 2185

第2185回 例会

2025年1月9日(木)

今日の
プログラム

『年男の新年の抱負』

富岡 公治 会員

クラブ会歌

誕生日	海野 均 会員 (1月23日)
家族感謝の日	なし
創業記念日	なし
入会記念日	安藤 壽建 会員 (平成3年1月10日)

第2184回 例会報告

12月19日(木) 雪

- ソング/四つのテスト
- 司会/望月 陽介 会長
- ビジター/なし
- ゲスト/米山記念奨学生 沈 嘉琳さん
- 12月19日出席率/
会員28名中欠席4名、規定除外者2名84.6%
- 12月5日確定出席率/
会員28名中欠席7名、規定除外者3名72.0%
- 会長報告/米山奨学生の沈さんに本日奨学金14万円をお渡しいたします。沈さんより、近況報告等ありましたら一言お願いいたします。/12/13(金)に横浜のヨコハマグランドインターコンチネンタルホテルにて開催されたメジャードナー顕彰午餐会に小川会員と奥様が参加されました。/前回例会にて地区大会の個人賞の表彰を行いました。ご欠席されていた方の表彰を行います。今年度ロータリー財団メジャードナーを達成されました小林会員に感謝状の盾が届いていますのでお渡しいたします。
- 幹事報告/持ち回り理事会を開催しましたのでご報告いたします。札幌西北ひまわりロータリー衛星クラブのシュエパ・マリアンナ会員より退会届が届いており、退会が承認されました。また、RI第2510地区青少年交換派遣学生として、札幌山の手高校の竹浪有晟さんを当クラブがスポンサーとなり推薦することが承認されました。/来年1/24(金)に札幌パークホテルで開催の新年家族会のご案内をお送りしています。ご家族や当クラブに推薦したいご友人等もお誘いの上、たくさんの皆様にご参加いただけますと幸いです。
- 委員会報告/奉仕プロジェクト委員長 葛西 純一会員/NPO 法人勇者の会様と小児がんデーの打ち合わせを行いました。北海道難病センターの傘下に加わったとの報告がありました。1月30日に勇者の会様の卓話を予定していますので詳しくは卓話にてお話いただけます。

●米山記念寄付/

目標額 432,000円 達成額 337,700円 達成率 78.17%

●ロータリー財団寄付/

目標額 635,850円 達成額 508,800円 達成率 80.02%

●ニコニコBOX/

目標額1,000,000円 達成額 450,000円 達成率 45.00%

ニコニコBOXにたくさんのご厚志を戴きお礼申し上げます。ニコニコBOXは次年度の各奉仕委員会の活動の貴重な財源です。今後ともよろしく願いいたします。

●主要プログラム

『オーラルフレイルについて』 小林 秀樹 会員



オーラルフレイルとは…

口を介して起こる体の衰えで滑舌の低下、食べこぼし、噛めない食品が増えるなどが目立つようになり、食習慣が悪化してしまいます。口腔機能が衰えると全身のフレイル(虚弱)につながるという考えで、老化のはじまりを示す重要なサインとして近年注目されています。オーラルフレイルを放置してしまうと、要介護状態となるリスクが上がるといわれています。

ずっと家に閉じこもり、1日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事を抜かしてしまう、誰かと話すことも少なくなった。こんな動かない毎日が続いたら、あれ!?フレイル!?フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また感染症も重症化しやすくなります。フレイル予防で抵抗力を下げないように注意が必要です。

フレイルとは…

筋力や活力が低下した状態です。体のフレイルは外出や人と接する機会が減り、食が細くなり、認知機能低下へと

悪循環します。しかし早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

毎日続けやすいお口の簡単トレーニング

かむ力をつけるための体操



①口を横に引く

②舌を突き出す

①～③を5回繰り返します
③頬を膨らめます

飲み込みや嚥む力、舌や口の周りの力をつけお口の乾燥を予防して、いつまでもおいしく食べ楽しく話し、笑顔でいるためのお口を作りましょう

一般社団法人札幌歯科医師会

札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー



一般社団法人札幌歯科医師会

水をふくんで
頬全体を膨らませて、10秒ブクブク
→口から水が漏れないように、
鼻に水が回らないように…と口の機能を
フル活動している



水をふくんで
上を向いて10秒ガラガラ
→水がこぼれないように調整するという
口の非常に複雑な動きをしている



いつまでも美味しく食べて、仲良く話し、
楽しく笑えるお口づくりをしましょう！

ニコニコBOX

- 望月陽介会員：小林先生、本日よろしくお願ひいたします。
- 石垣尚之会員：小林先生、本日よろしくお願ひいたします。皆様本年お疲れ様でした。
- 西岡憲廣会員：今年1年お世話になりました。来年もよろしくお願ひいたします。
- 小川眞治会員：今年最終例会になりました。1年お付き合いありがとうございます。小林会員「Study Session」楽しみです。
- 小林秀樹会員：本日は、食後にお話をします。皆さん、ゆっくり寝てくださいね。
- 渡邊葉子会員：小林先生の卓話楽しみです。
- 久保 隆会員：小林さん、ご苦労様です。
- 安藤壽建会員：1年間ありがとうございます。小林先生スピーチ楽しみです。
- 池上喜重子会員：小林節楽しみです。
- 遠島芳然会員：小林会員卓話よろしくお願ひします。
- 池崎 潤会員：小林会員の卓話楽しみです。本年も大変お世話になりました！！
- 葛西純一会員：小林会員の卓話楽しみです。
- 吉田 拓会員：今年は短い期間でしたが大変お世話になりました。来年もよろしくお願ひいたします。

市内他クラブのプログラム

10日(金)札幌幌南 会長・幹事年頭挨拶 (プレミアホテルツバキ)	14日(火)札幌清田 会長年頭挨拶 (プレミアホテルツバキ)
10日(金)ライラック 通常例会 (札幌エルプラザ)	14日(火)大通公園 法定休日週の為、休会
11日(土)札幌手稲 10日繰上夜間移動例会	15日(水)モーニング 法定休日週の為、休会
13日(月)札幌南 法定休日	15日(水)札幌 法定休日週の為、休会
13日(月)札幌北 法定休日	15日(水)真駒内 法定休日週の為、休会
13日(月)ひまわり衛星 法定休日	15日(水)新札幌 法定休日週の為、休会
14日(火)札幌西 法定休日週の為、休会	16日(木)札幌東 年男の弁 (札幌パークホテル)
14日(火)はまなす 法定休日週の為、休会	

次回プログラム 1月24日(金) 18:30～ 『夜間移動例会 新年家族会』

クラブ奉仕委員会
奉仕の理想

例会場：札幌三越4Fライラック 例会日：毎週木曜日12:30 会報委員/◎海野 均、○山本 耕司、得能 宗洋、吉田 聡子
事務所：札幌市中央区南4条東4丁目2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX:011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp
HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com