



Weekly Report

青い空 緑の山と風
黄色のうねりは
人類の理想 文化を表わす。
それらが混然一体調和して
ロータリーの理想に向って
昂って行く姿を示している。



地区の標語 **原点に帰りロータリーの心を学ぼう**
クラブの標語 **親睦と奉仕でクラブの和を深めよう**



第272回例会報告 (6/5)

(1995年～1996年度第45回例会)

- 司会 SAA委員会委員 高村 弘
- ◎点鐘 会長 萩生田茂夫
- ◎国歌「君が代」 } ソングリーダー
ロータリーソング「奉仕の理想」 } 吉沢 洋景
- ◎お客様紹介 会長 萩生田茂夫
- 宋 珉煥様 (米山奨学生)
- 小勝 力夫様 (東京武蔵府中RC)
- 福島 和義様 (東京武蔵府中RC)
- 菅野 修逸様 (東京武蔵府中RC)
- 角倉 清治様 (東京武蔵府中RC)

◎会務報告 会長 萩生田茂夫

- 5月19日、国分寺ロータリークラブの30周年記念式典に出席致しました。当クラブは交換学生のメッテが大変お世話になり、会長、幹事、宮本カウンセラー、メッテと4名で出席をさせて頂きました。
- 昨夜京王プラザホテルに於いて、東分区の打ち上げ式がありまして、会長、幹事、GSE赤尾さん、青少年交換の伊神さんと事務局の5名が出席致しました。

◎幹事報告 幹事 橋口 洋三

- 6月12日の見城美枝子氏の卓話の時間は例会の最初

の方で卓話して頂く事になりました。会長の点鐘、ロータリーソング、お客様紹介の後、卓話に入り、卓話の後、食事、会務報告から委員会報告そして点鐘となります。

- チャーターメンバーの東京日産モーターの奥木会員が退会する事になり、6/26の最終例会で退会式を行います。
- 6月29日にメッテの両親がデンマークから来日します。7月10日の例会に出席して頂き歓迎したいと思えます。ご有志で席を設けて歓迎することになりました。メッテの学校が6月14日までなので、その間に宮本カウンセラー、会長、幹事で富士見高校にお礼に行く事になりました。
- 新旧役員理事の連絡会を本日7時より京王プラザの樹林で行います。
- 6月26日の最終例会は例年通り、全員登録、会費10,000円、夫人同伴で例会、懇親会もほぼ同じプログラムで行います。
- ロータリー財団奨学委員会よりロータリー財団受入れ奨学生のホストの願いがあり、ホストを引き受ける事になりました。
韓国・釜山市の金寶垠(Bo-Eun, Kim)さん、女子学生奨学の種類はマルチイヤー国際親善奨学生。期間は2年間。指定教育機関は中央大学です。カウンセラーを小坂一郎会員が心よく引き受けて下さいました。
- 本年度1人の応募のあった青少年交換の派遣学生、

東京多摩グリーンロータリー・クラブ

会長：萩生田茂夫 副委員長：吉尾善太郎 山崎 光一
幹事：橋口 洋三 委員 平野行廣・飯島裕美・根本泰守
会報委員長：小城 章員 関岡俊二・城倉正博・戸田昭寿

例会場 多摩そごう7F バンケットルーム

事務局：東京多摩市落合1-9-1
多摩センタービル7階
TEL 0423-72-6463/FAX 0423-72-6491

例会日 毎週水曜日12:30 月の最終例会18:30

三好 雄二君が、1996年度派遣交換学生に合格しました。筑波大駒場高校1年、住所は多摩市鶴牧の子供です。将来の希望は医師だそうです。最終例会に招待したいと思います。次年度遠藤年度、奨学生と派遣学生よろしくをお願いします。

- 8) 新入会員候補のお知らせです。お手元に配布してあります。
- 9) 各委員会で立て替えてあったり、今年度中に支払うものがあれば、なるべく早く事務局へ提出して下さい。

◎被選理事会報告 会長エレクト 遠藤 二郎

本日6時より事務局において次年度の予算案について(次年度役員会)。

委員会報告

◎ニコニコBOX 親睦活動委員会委員 小林 和夫

萩生田茂夫：お客様ようこそ。

橋口 洋三：新旧役員連絡会を7:00より樹林で開きます。

つまらない卓話をしますので。

国際大会ツアー結団の集い参加者一同：

結団の集いの支払い残金を抛致致します。

無事に結団を終えたことをご報告します。

小坂 一郎：長男、国試合格しました。一人前の薬剤師

になるにはまだまだですが…。

杉野志保子：シルバーマークがとれましたので。

関岡 俊二：橋口幹事、卓話楽しみにしています。明日

はお手やわらかに。

小城 章員：日曜日に向ヶ丘遊園でバラを見てきました。

藤本 吉文：無し。

大熊 将夫：橋口幹事さんの卓話が楽しみです。昨年からの予約でした。

小林 和夫：ツインの孫たちも無事1年を過ぎました。

北村 幸彦：本日例会終了後、親睦委員会を開催しますのでよろしく。

猪股 末男：誕生祝いありがとう。

本日合計 金99,050円 本年度累計 金1,307,464円

(武蔵府中RC祝金を含む)

◎出席報告 出席委員会委員長 海野 栄一

会員総数	55名(1名出席免除者)
出席者数	43名
本日出席率	79.63%
5/22出席率	83.33%

■メイクアップ 2名

萩生田茂夫(6/4分区連絡会)

北村 幸彦(6/4多摩)

■欠席届出者 9名

大松 誠二 平野 行廣 伊藤 英也

伊澤ケイ子 風間 茂穂 森田 舞子

中山 恒武 新海源四郎 鶴海英三郎

■欠席者 2名

伊東 巖 高野 範城

欠席される場合は、出来る限り例会前日までに事務局までご連絡下さい。己むを得ないときは、当日の連絡で構いませんが、食事だけは無駄になります。

◎雑誌委員会 副委員長 飯島 裕美

ロータリーの友の記事を紹介致します。今回は最後となります。よろしくお願い致します。

◎ロータリー豆知識

ロータリー情報委員会委員 横倉 舜三

「広報によって

ロータリーに新会員を引き付ける」

ロータリー・クラブは次のことを行なわなければならない。

- 現在その数を増しつつある事業及び専門職務分野で責任ある地位を占める若い人たちに、ロータリーへの関心を深めさせる手段・方法を見出す。
- ロータリーの綱領をよりよく伝えかつ表現する適切なロータリー・クラブ例会プログラムを発表するための方法を講じる。
- 広報の効果を一段と高める方法として、より明確に広報に焦点を合わせた活動を採用することを考慮する。(1969~70年 理事会)
- 理事会(RI)は、新会員をロータリーに引き付け、現会員を引き止めておくのに広報が重要であることを、ロータリー・クラブ、特にクラブ会員増強委員会に対して強調し続けるべきであると考えている。(1971~72年 理事会)

【卓 話】

8020運動について

橋口歯科医院 院長 橋口 洋三



6月4日、昨日は何の日かご存じでしょうか。むし歯予防デーで歯の衛生週間が始まった日です。新聞、雑誌、テレビ等でこの週だけは歯について取り上げてくれるPRの週でもあります。またこじ付けですが4月18日よい歯の日、11月8日のいい歯の日があります。

クラブの創立の年1990年11月21日、私はイニシエーションスピーチをしましたが、その時8020運動についてスピーチしようと思っておりましたが、時間がなくて話す事が出来なかったので、今回は8020運動を話の突破口にして話します。

8020運動は1990年に厚生省の「成人歯科保健対策検討会」の発表で「80歳で20本以上の歯を生かそう残そう」という事で活動が始まりました。80歳位までに20本以上歯が残っていれば、一生何でも、おいしい物をおいしく食べられて、食べる事では不自由なく健やかに過ごせるので20本以上の歯を残そう、生かそうという事です。人の歯の数は28~32本が正常です。歯が生えてから抜け落ちるまでの寿命は100年といわれています。5年に1度行われている厚生省の歯科疾患実態調査によると、

最も寿命が長い歯 男性 下顎 左側の犬歯(62年)
女性 下顎 右側の犬歯(59.1年)
最も寿命の短い歯 男女共 下顎 左がの第2大臼歯
男性(43.5年) 女性(41.8年)

「8020運動」のもとになった研究から見ると、次のような結果が出ています。

使える歯が、21歯以上あれば「何でも食べられる」
16~20歯 「たいいてい食べられる」
11~15歯 「噛めないものがある」

6~10歯 「あまり噛めない」
1~6歯 「まったく噛めない」

また酢ダコを対象にした研究によると、「歯が10本欠けると義歯を使っても酢ダコを噛めない人がある」という結果が出ています。

歯が無くなるとまず噛む能力が落ちます。又唾液の分泌が悪くなり、口の中で行われる化学消化が低下し、以後の消化器系に障害を及ぼし、又味覚、触覚などの知覚機能に異常をきたし、さらに発音障害を起こします。その他に顔の形、容貌が変わり、運動能力の低下につながります。

私たちの日常生活の中で「歯」は一体どのような役割を演じているのでしょうか。食べ物を噛み砕く道具くらいにしか考えてはおられないのではないのでしょうか。実は食べ物の味わいの係わる感覚器であり、口許に美しさを表現する大事なパーツであり、また姿勢や運動とも密接な関係があります。

歯は感覚器

よく歯触りとか歯ごたえと申しますが、これは一体どういう事なのでしょう。先ずエビで考えてみますと、鳥取の「ぼたんエビ」、新潟の「甘エビ」、岡山の「車エビ」、伊豆の「伊勢エビ」などこれらのいずれも、お刺身で食べれば歯触りが違います。甘エビはとろけるような軟らかさがあり、ぼたんエビは軟らかくてぬめりがあります。車エビや伊勢エビはコロコロした感じといった方が当たっているかも知れません。その違いを私たちはそれぞれのおいしさ、味わいと記憶しております。これは又鮮度によって全く違う歯触りとなり、ある時はおいしくないという事になります。生きたエビの揚げ物と死んだものとは全く歯触り、味わいが違うという事はどなたも経験されておられるでしょう。

日本の食文化は歯触り、歯ごたえに支えられ、調理法も細かい気遣いがなされております。だからこそ、日本料理を食べる日本人こそ歯を大切にしなければいけないのではないのでしょうか。

口許の美、歯は若さと健康美の象徴です。「明眸皓歯」とは美人の形容で、つぶらな明るい瞳と白い歯は大事な魅力の要素であると言っています。「目元千両口許万両」とも言い、目は千両に値する表情をつくりませんが、口は万両に値する演技、表情をかもすと言われています。乳歯が抜けて、永久歯が生えるまでの歯が抜けた子供の表情は可愛らしく映ります。きんさん、ぎんさんもすべて自前の歯が

揃っていたら、きんさん、ぎんさんらしさが無くなってしまおうでしょう。口許がその年齢なりに愛敬があって可愛らしいし、身近に感じられます。ところが大人でミソツ歯だったり歯が欠けたりするとみっともないでしょう。とても接客の機会が多い仕事には就けないと思います。それを本人が意識すると口許が不自然に緊張して、美しい笑顔も見られなくなります。お嫁に行けないと治療室で泣いた患者さんもありました。確かに歯が汚いと他人に不快感を与えることとなります。

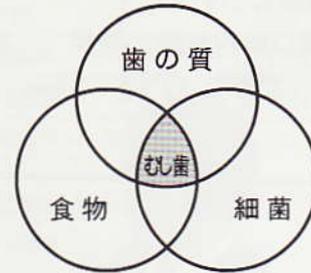
噛む事と運動能力、“歯をくいしばる”という表現は無念、憤怒、苦痛、困難などを堪える様子を示しますが、同時に人が“りきむ”さまを表す寛容表現でもあります。例えば重い荷物を持ち上げる時のように瞬間的に大きな力を出そうとする際に無意識に歯を噛みしめている事があります。野球やゴルフでインパクトの瞬間、強く噛みしめている選手があります。顎の咬筋がくっきり浮かび出ている様子がテレビでもよく見られます。プロの運動選手を続けるには臼歯の咬合噛みしめが大事です。

運動生理学上の研究で両手を握りしめたり、両手を胸の前で組んで左右に強く引く動作をすると、ふくらはぎのヒラメ筋の興奮性が高まることが知られております。ところが力一杯噛みしめるとそれよりもっと大きな興奮性の亢進が見られる事が解りました。そして噛みしめる強さを変えると、それに従って興奮性の大きさも変わることも解りました。これは遠く離れた口腔の感情情報が全身運動に影響を及ぼす可能性の強い事を意味しております。従って噛み合わせが悪かったり、歯が無かったり、あるいは歯が痛かったりすれば運動能力の低下につながる恐れがあると言えるでしょう。

おいしいものをおいしく、またバランスと噛み合わせについても調べてみましたが、噛み合わせを良くすると全身のバランスが良くなる事、又噛み合わせを意図的に狂わしてみると姿勢のバランスが悪くなりました。一流の選手や一流を目指す選手がわずかでも抜きん出る為には、又、より魅せるパフォーマンスを演ずる為には健康な歯と正しい噛み合わせを持つ事、そして日ごろの健康のチェックがいかに大事なかが解ります。

おいしいものをおいしく食べられる歯と噛み合わせを持つ事が口許に美しさをつくり、姿勢を維持し、さらに潜在する運動能力を引き出し、質の高い日常生活の一端を確実に担っていると言っても過言ではないでしょう。

<むし歯になる原因>



口の中の無数の細菌が、歯の表面に付着している食物のカス（特に炭水化物、糖）に作用し、その時に発生する酸が表面をとかすことによって、むし歯は起こります。

(留学報告)

ブラジル派遣学生 鈴木なつみ

皆様、お元気ですか？ ブラジルパラナ州クリチバに無事に到着し、1週間が過ぎました。この1週間は長くもあり短くもありました。着いて2日目から学校に通いはじめ、ロータリーの例会に参加したり、学校に必要なものを買に行ったり洗濯したりと……。

週末は4730地区のキャンプに参加しました。そこでは日本人は私一人だけ。他の国からの留学生もいましたが、彼らはもう何ヶ月もここにいて英語はもちろんポルトガル語を話していました。英語もままならぬ私ですが、それでもなんとかコミュニケーションをはかろうと留学生やRotaryの学生たちに話しかけてみました。すると彼らは“日本語でおはようって何ていうの？”とか“ありがとうって何ていうの？”などいろいろ聞いてくれるようになり、“セカンドネームは何？”といった質問に“SUZUKIだよ”と答えると“OH, SUZUKI! HONDA! MITSUBISHI! TOYOTA! KAWASAKI!”と大声で喜んでいました。私はその時（日本って何てすばらしいんだろう！）そして、（鈴木に生まれてきてよかった！）と思いました。4730地区のRotaryの方々も私をあたたく迎えてくれ、常に“なつみ”と声をかけてくれました。言葉が理解できず困りましたが、友達もたくさんでき、来た時よりもブラジルが好きになりました。

まだまだ右も左もわからない状態ですが、一つずつ一つずつ大事に、一日ずつ一日ずつ大切に過ごしていきたいと思います。それではまた、来月に。失礼いたします。

(今週の担当：城倉 正博)