

# 湯河原ロータリークラブ



## WEEKLY REPORT

### 世界へのプレゼント になろう

第 2621回 例会  
平成28年 2月19日 (金)  
天候 晴れ  
合唱 我らの生業  
四つのテスト

会 長 佐藤 泰文

幹 事 山本 明峰

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内  
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原

TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

#### 会長挨拶

人生において、かけがえのない経験というのは、瞬間に駆け抜けて行ってしまうものです。それらは、数日、数時間、数分、あるいは、まばたきをした瞬間に過ぎてしまうものです。それらは、私たちの記憶の中で明るく照らし出される経験であり、何年たっても輝き続けます。それらは、見えなかったことが突然見えてくる瞬間であり、思いもしなかった絆を築いた瞬間なのです。世界を回り各国、各大陸を旅して、今まで見たことのない土地を訪れ、故郷に戻ると、見慣れた地元をロータリーというメガネを通して新たな角度から見るができます。

ロータリーで旅行する時、いつもと違う視点に目的を持って出掛けます。自分が自分より大きな何かの一部であることに気付きます。電車や飛行機に乗って出掛ける、あるいは、夜明け前の暗いうちに家を後にし、見ず知らずの土地を訪れたとしても、そこにいるのは赤の他人ではありません。ロータリアンが出迎え、歓迎してくれます。そこには活動するべきことがあり、学ぶことがあり、教えることもあるかもしれません。

そして、絆が築かれ、友情が生まれ、生涯残る思い出となるのです。

ロータリーの多様性は、温かさ、大きな可能性、初対面でも旧知の仲のように挨拶を交わし、話す言葉が異なっても考えを分かち合えることで、ロータリーの業績をさらなる活動意欲に結びつけて、世界へのプレゼントにしたいものです。

(RI会長メッセージより)

#### 幹事報告

ガバナーより

1. 会長エレクト研修セミナー(PETS)開催のお知らせ

日時：3月18日(金) 10:00~19:15

場所：藤沢商工会館ミナパーク

2. ガバナー月信原稿依頼の件

月信11号(5月1日号)で、第9グループの活動報告をガバナー月信に掲載致したく、下記の要領で、ガバナー事務所宛、メールでお送りくださいますようお願いいたします。

字数：400字程度

写真：数枚(様子のわかるような写真)

締切：4月15日(金) 必着

3. クラブの表彰・賞について

いくつかの賞に当てる活動がされているところは是非賞に応募いただきたいと思います。

小田原城北ロータリークラブより

1. 創立40周年記念式典・祝賀会のご案内

日時：4月2日(土)

式典 午後4時~ 祝賀会 午後6時~

会場：湯本富士屋ホテル

回答期限：2月29日(月)

小田原北ロータリークラブより

1. 創立50周年記念式典・祝賀会のご案内

日時：4月6日(水)

式典 午後4時~ 祝賀会 午後6時~

会場：報徳二宮神社 報徳会館

回答期限：3月7日(月)

明德学園相洋高等学校より

1. 卒業証書授与式のご案内

日時：3月1日(火) 午前10時より

場所：相洋高等学校 体育館

回答期限：2月20日(土)

連絡事項

無し

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 23名
	欠席 2(免除者 0名)		出席率 91.30%
	前回の修正出席率 90.91%	前々回の修正出席率 86.96%	

事前メイクアップ 4名

## スマイルBOX

深澤昌光君 今から35年前の昭和56年、土肥会を中心とした建立委員会により、町民・関係団体1,268名のご協力により土肥實平夫婦像が建立され、その時台座内に納められた「建立趣意書及び寄進者芳名帳」が見つかり、長年の風雨によりカビ・よごれが著しかったが、関係機関の支援により修復され、昨日の2月18日に實平像台座前で再納式が行われ、皆さんの思いを再現できたことに感謝致します。

杉山茂久君 土肥實平像が建立された当時、父が町長でした。

高杉尚男君 世界遺産の軍艦島に行って来ました。長崎は今日も晴れでした。

石倉幸久君 事務所開きをしました。

2月23日のロータリーの創立記念日を記念して全員でスマイル。

## 卓話

平間章弘 君

唾液は自然の万能薬です。私達は唾液は自然に出ると思ひこんでいて、その有難さを忘れていませんか？

実はこの何気なく出ている唾液は自然の万能薬とも言われ、私達の健康保持に大きく貢献している事が現代科学によって証明されているのです。「よだれが多く出る子は丈夫に育つ」の言い伝えを聞いた事があるでしょう。一くち30回噛む事によって、この“万能薬”は更に多量に分泌され、あなたの健康づくりに大きく貢献するのです。よく噛む事とは、私達が生きていくうえで多くの効用をもたらしてくれます。

- ・歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。
- ・元気が湧きストレス解消につながります。
- ・胃腸の働きを促進します。
- ・がんを防ぎます。
- ・肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します。
- ・言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・味覚の発達を促進します。

以上のことは、たとえ歯を喪失しても、きちんと合った入れ歯を入れている事で、しっかり噛む事ができ、同様の効用を得る事ができます。

### 例会風景



話しを元に戻し唾液の話しをしますと。唾液には、以下の様な効用があります。

### ①消化吸収を助ける

デンプンを分解するアミラーゼという消化酵素が含まれ、胃腸での消化吸収を助けます。粘液性のムチンなどの成分も含まれ、食べ物を飲み込みやすい形に包みむと共に、口やノドの粘膜が食べ物などで傷つけない様に保護しているのです。口の中の乾燥を防ぐ事により、舌の動きも滑らかになり発音をも助けているのです。

### ②抗菌・殺菌作用も

細菌に対する抵抗力をもつリゾチームや、細菌の発育抑制するラクトフェリンなども含まれています。小さな傷が出来た時、舐めた経験はありませんか。これは菌を抑える働きを期待しての事で、傷を化膿させる様な菌の発育を抑える物質が唾液には含まれているからです。動脈硬化の発症や老化と深い関わりを持つ活性酸素や過酸化脂質といった酸化力の強い物質の毒性を抑える作用もあるのです。

ペルオキシダーゼと言う酵素の働きにより、発ガン物質の毒性が弱められるという報告もあります。

### ③丈夫な身体をつくる

老化防止ホルモンとも言われるパロチンには皮膚、血管、粘膜などの新陳代謝を活発にしたりする働きがあります。吸収されて血液に入り骨や筋肉を丈夫にするのです。歯・骨格の成長や全身の活力を向上させるほか、口腔粘膜、食道、胃腸などの消化器系、血管系、特に皮膚などの増殖や活力に不可欠です。

### ④むし歯“予防”も

歯の表層におきるごく初期のむし歯を自然に修復する様働きます。歯や粘膜についた食べかすによって口の中が酸性に傾き歯が溶けやすくなった時に、口の中を清掃すると共に中性に戻しむし歯の出来にくい環境を作ります。歯の表面に皮膜を作り保護すると共に、溶け出した歯の成分を元に戻す働き（再石灰化）がありますが、修復には溶け出しに比較して三倍の時間を要し、早く進行を止めることが大切です。

噛めば噛むほど唾は多く分泌されるのです。自然の万薬でしかも無料でもあります。「噛ミング30(カミングサンマル)」をご存知でしょうか。

平成21年7月に厚生労働省の歯科保健と食育のあり方に関する検討会が出した報告書のキャッチコピーで、「一口30回以上噛みましょう」と言うことです。

1日30品目以上を取り入れた食事を摂りましょうと言う意味合いも含まれています。

どんなに美味しい食べ物を食べても、丸呑みしたのでは、本当の味はわかりません。美味しくもなり、唾液も多量に出るのですから、噛む事は百利あって一害なしと言う事です。