



R.I. D.2740 JAPAN  
佐世保ロータリークラブ

会長:富永 雅弘 幹事:坂元 崇  
事務所:佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323  
例会場:佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181  
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 30 年 4 月 25 日

第 3,304 回例会

NO 39

《本日》会員数 79 名(出席免除会員 24 名)・出席 56 名・免除者欠席 9 名・欠席 14 名・ビジター 0 名・出席率 70.89 %

《前々回》会員数 79 名(出席免除会員 24 名)・出席 58 名・免除者欠席 7 名・欠席 14 名・メークアップ 14 名・修正出席率 100.00 %

## 会長挨拶

会長 富永 雅弘

4月22日は「アースデイ」でした。アースデイは市民が自由な発想でエコロジー行動を行うもので、決まった規則や形式はありません。「やってみただ日、それがあなたのアースデイです。」がキャッチフレーズとなっています。



本年度RIイアン・ライズリー会長からメッセージが入りました。「今年度はじめに、私は全ロータリー会員にみんなで植樹をすることを呼びかけました。その意図は2つです。私たちは木から恩恵を受けているからです。あらゆる生物に生息地と食糧を提供し、環境改善に貢献しています。もう一つは、ロータリアンの皆様がアースデイまでに木を植えることで環境問題について意識を高めてほしいと思ったからです。ロータリーの重点分野には含まれていませんが環境は無視するわけにはいかない問題です。」と述べられています。

確かに植樹は環境や気候問題の解決策として広く勧められています。異論もあるようですが人類共通の脅威といわれている「地球温暖化」の原因物質の「二酸化炭素」を吸収する目的や、都市の中に潤いを与えるために「都市緑化」という形で植樹や緑化が行われています。

しかしながら、中には環境保護に名を借りた営利目的の植樹が地域の荒廃を招いている例もあるようです。ブラジルでは「ユーカリ」の植林事業が急増し、結果的に水不足や

土壌の劣化をもたらす環境悪化を招いています。「ユーカリ」は成長が早く、荒地でも育つ反面「水分を大量に必要とし、毒性もあって他の植物と共存しない」という性質もあるようです。ユーカリが植林されるのは「ユーカリが紙の原料になる」からで、「商業植林」と言われています。残念なことにこの事業は日本の「ODA」でなされたものでした。

また、私たちに身近な「街路樹」にも注意が必要です。パリなどの欧米の都市をモデルに日本でも街路樹を植えることがもてはやされた時期がありました。街並みの美しさや車の排気ガス対策を目的に多種多様な街路樹が植えられました。しかしながら、その後の管理に手が回らず、結果的に伐採する事になったところもあるようです。電柱と同じく災害時には街路樹が障害となる事もあります。気候風土・歴史・市民の協力・防災面・維持管理の経費などから、多方面からの検討が必要とされます。

植樹や緑化は耳障りの良い言葉ですが、必ずしも良い結果となるものではないようです。ライズリー会長の提案のような「意味のある植樹」を行うために「四つのテスト」で考える事も必要ではないでしょうか。

## 例会記録

○ロータリーソング「それでこそロータリー」

○卓話者

NPO長崎嚙下りハビリテーション研究会

会長 山部 一実様

○例会風景



## 幹事報告

幹事 坂元 崇

### 1. 国際ロータリー日本事務局 クラブ・地区支援室

ローターアクトクラブ・インターアクトクラブ  
に関する重要なお知らせについて

#### 【主な内容&補足】

- ローターアクトクラブ、インターアクトクラブ  
定款と推奨細則が変更されました。  
※これによりローターアクトハンドブック  
も、次年度には更新される予定とのこと  
です。
- ローターアクトクラブ、インターアクトクラブ  
のロゴが変更されました。
- 『ビジュアルアイデンティティのガイド  
ロータリーの青少年プログラム』も変更  
されました。

### 2. ガバナーエレクト 福田 金治さん 地区研修・協議会実行委員長 長島 正さん 地区研修・協議会ホストクラブ会長 富永 雅弘さん

2018～2019年度「地区研修・協議会」参加  
のお礼

## 次年度報告

次年度幹事 大久保利博

### 2018～2019年度クラブ現況・ 活動計画書作成について

各委員長宛案内状が届いている  
と思いますが、小委員長から  
大委員長への提出期限が本日ま  
でとなっております。また大委  
員長から幹事への提出期限は5月9日になっ  
ておりますので宜しくお願いいたします。



(2)

## 委員会報告

副幹事 池田 真秀

### 職場訪問のご案内

本年度の職場訪問は、港まち  
佐世保の代表的なスポットや西  
海国立公園九十九島、日本遺産  
をめぐる観光地を、佐世保観光  
コンベンション協会のSASEBO  
クルーズバス「海風」アテンダーによる案内  
で視察を行います。多数のご参加をお待ちい  
たしております。



日時／2018年5月16日(水)

例会後14時頃 石井海陸興業(株)前発  
行程／14:00 旧海軍佐世保鎮守府凱旋記念館・  
セイルタワー(車窓)  
米海軍基地前(車窓)  
14:10～14:40 佐世保重工業(SSK)★  
赤レンガ倉庫★  
第4ドック★  
15:10～15:30 展海峰★  
16:00 佐世保バスセンター帰着予定  
★降車観光ポイント

## 朗遊会より

朗遊会幹事 大久保利博

先日22日(日)の市内8RC親睦ゴルフコンペ、  
大変お疲れ様でした。なんと1位 池田真秀 副  
幹事、3位福田金治ガバナーエレクト、10位  
川添秀則さん、12位 坂本 敏さんの上位4名  
の方々の活躍のお蔭で、佐世保RCは昨年に引  
き続き2連勝いたしました。賞金は朗遊会に  
入金させていただきました。玉名での役員交  
代式ゴルフコンペの商品にさせていただきます。  
戦力になられた方も、戦力外の方もありがと  
うございました。戦力外の大多数の方々は、  
第4回朗遊会では上位入賞されています。

なお、第5回朗遊会は5月27日(日)を予定いた  
しております。賞金も入りました。ダブルペ  
リアです。チャンスはあります。たくさん  
の方のご参加お待ちしておりますので、宜  
しくお願いいたします。

## 慶 祝

親睦活動委員会 安福 竜介

○結婚記念月のお祝い

- 安部 直樹・恵美子さん ご夫妻 (1日)
- 坂本 敏・和代さん ご夫妻 (7日)
- 草津 栄良・晴代さん ご夫妻 (7日)
- 平尾 幸一・透江さん ご夫妻 (14日)
- 川口 博樹・順子さん ご夫妻 (17日)
- 円田 昭・美和子さん ご夫妻 (20日)
- 石田 謙二・恵子さん ご夫妻 (20日)
- 高田 俊夫・伸子さん ご夫妻 (23日)
- 橋詰 文雄・ヤヨイさん ご夫妻 (26日)
- 石井 正剛・佳子さん ご夫妻 (28日)
- 黒江 章雄・美由紀さん ご夫妻 (30日)



て、坂本 敏さんのベスグロに1打及ばずベスグロ2位でしたが、栄えある優勝をいただきました。坂本先輩ごめんなさい！また、団体戦で佐世保RCが2連覇したということで、少しは貢献できたということでニコニコさせていただきます。

草津 栄良さん、坂本 敏さん  
平尾 幸一さん、石田 謙二さん  
円田 昭さん、高田 俊夫さん  
橋詰 文雄さん、石井 正剛さん  
結婚記念月のお祝いありがとうございます。

#### 玉野 哲雄さん

誕生日のお祝いをいただきましたので、ニコニコします。



ニコニコボックス 本日合計 24,000 円  
累 計 1,032,000 円

## ニコニコボックス

親睦活動委員会 谷川 辰巳

- 富永 雅弘会長、坂元 崇幹事
- 池田 真秀副幹事、徳川 晃尚さん
- 橋高 克和さん、福田 金治さん
- 平尾 幸一さん、石田 謙二さん
- 黒木 政純さん

NPO長崎嚙下リハビリテーション研究会、山部一実様の卓話に期待してニコニコします。

#### 大久保利博さん、米倉洋一郎さん

4月22日(日)の8RCゴルフコンペにて団体戦2連勝いたしました。参加していただいた方ありがとうございます。ちなみに戦力外の2人です。

#### 川添 秀則さん

スコアは良くなかったですが、団体戦ではハンデのおかげで貢献できよかったです。

#### 米倉洋一郎さん、古賀 久貴さん

4月22日の朗遊会にて入賞しましたので、ニコニコします。

#### 池田 真秀副幹事

先日行われました8クラブ対抗ゴルフ大会に

## 歌の時間

ソングリーダー 黒木 政純

『朧月夜』合唱

作詞：高野辰之  
作曲：岡野貞一



大正3年6月『尋常小学唱歌(六)』に掲載の文部省唱歌。作詞・高野辰之の生まれ育った長野県・奥信濃あたりの風景を抒情的に歌った歌。昔は菜種油の需要も多く、春の田園風景に菜の花畑はあたり前の光景だったが、近頃はめっきり見ることもない。

## 卓 話

『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』

NPO長崎嚙下  
リハビリテーション研究会  
会長 山部 一実様



本日は、5月20日開催予定のお口の健康等をテーマとした市民講座に関連し「オーラルフレイル」ということについてお話ししたいと思います。

まず一般に「フレイル(虚弱・老化)」とは健康と要介護との中間に位置する状態を示す言葉ですが、病理的な用語ではなく健康状態を示す表現なので「変動する・可逆性がある」といった含意、すなわち「弱ってもトレーニングをすれば健康を取り戻せる」というニュアンスを含んでおります。

次に「オーラルフレイル」とは口腔機能の虚弱を指しますが「活動量の低下・社会的交流の減少→エネルギー消費量の低下→食欲の低下・摂食量の低下→低栄養→筋力の低下→身体機能の低下・歩行スピードの低下→活動量の低下・社会的交流の減少」という悪循環を伴うものであり、次のような基準で診断がなされます。

- ①残存歯数 (20本未満)
- ②咀嚼能力の低下
- ③滑舌の低下
- ④舌圧の低下
- ⑤半年前に比べ固いものが食べにくくなった
- ⑥お茶や汁物でむせることがある

これらの内3個以上に該当するとオーラルフレイル、1~2個に該当すればオーラル・プレフレイルとされるのですが、千葉県柏市在住の高齢者を対象とした研究によりますと、その約50%がオーラル・プレフレイルに、16%がオーラルフレイルに該当するとの報告がなされています。

ではなぜオーラルフレイルについて注意が必要かといいますと、これに該当した場合、肺炎から寝たきりや死亡に至るリスクが高くなるためです。肺炎は日本人の死因の第3位とされていますが、その原因のほとんどは誤嚥(嚥下障害)です。

先週「主観的嚥下障害と虚弱」というレポートを英文誌に寄稿しましたが、そこで調査を行った県北在住高齢者のうち12.4%の方が「ノドの衰え」を感じておられます。そして「ノドの衰え」を感じている方は、一般に比して次のような割合が高くなっています。

- ①身体虚弱の割合：1.9倍
- ②口腔虚弱の割合：1.6-1.8倍
- ③認知機能の低下割合：1.6倍
- ④うつ状態の割合：1.8倍
- ⑤生活機能の低下割合：2.1倍

オーラルフレイルに関しては、まず自分の口の機能状態を知ることが重要ですが、その検査の為にキソウエット(口の乾燥度を調べる)・滑舌計・舌圧計といった器具が市販されています。検査の結果、舌の力が弱まっていると診断された場合は、ペコパンダ等のリハビリ用の機器を利用してトレーニングを行います。特に80歳代を過ぎると舌圧低下の傾向がみられますので、対策をした方が良いと思います。

最後に、イタリアの研究者による長生きの秘訣に関する有名な調査では、親しい友人との会話や外出といった社会的な交流が最も重要であるとの報告がなされています。

本日お伺いしましたロータリークラブにおけるご活動も、この点で極めて有意なものではないかと思えます。



#### \*5月 例会卓話者予定\*

- 5月16日 NPO法人九州プロレス理事長 筑前りょう太様
- 5月23日 佐世保税関支署長 辻 和昭様
- 5月30日 会員卓話 溝口 尚則様

#### \*西海学園高等学校インターアクトクラブ例会予定\*

日時／5月15日(火) 16:00~  
会場／西海学園高等学校 記念館 会議室

#### \*長崎国際大学ローターアクトクラブ例会予定\*

日時／5月10日(木) 18:30(食事)~  
会場／ホテルオークラJRハウステンボス

\*西海学園IAC、長崎国際大学RACにご出席されますと、メイクアップにもなりますのでご活用ください。  
\*RACへご出席される方はお食事の要・不要の確認をいたしますので、事務局までお知らせください。

(今週の担当：中嶋 徹)  
(カメラ担当：徳川 晃尚)

### クラブ会報委員会

委員長 筒井 和彦  
副委員長 徳川 晃尚

委員 田中 信孝・中川 知之・西田 勝彦  
木下 貴夫・中嶋 徹・川添 秀則