



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

1998~99年度 会長賞



国際ロータリークラブ会長 ジェームスL.レイシー

ロータリーの綱領

ロータリーの綱領は、有益な事業の基盤として、奉仕の理想を鼓吹し、これを育成し、特に次の各項を鼓吹、育成することにある：

- 第1 奉仕の機会として知り合いを広めること；
- 第2 事業および専門職務の道徳的水準を高めること；あらゆる有用な業務は尊敬されるべきであるという認識を深めること；そしてロータリアン各自が業務を通じて社会に奉仕するためにその業務を品位あらしめること；
- 第3 ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること；
- 第4 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善と平和を推進すること。

第557回 平成11年 6月11日（金）

〔本日のプログラム〕

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. 点 | 鐘 |
| 2. ロータリーソング
「それこそロータリー」 | |
| 3. 食 | 事 |
| 4. 会長の時 | 間 |
| 5. 幹事報 | 告 |
| 6. 委員会報 | 告 |
| 7. 会員卓話
宮原 建樹 | 君 |
| 8. 点 | 鐘 |

次回予告
★ 6月18日（金）
年度末報告
全会員

★ 6月25日（金）
親睦プログラム

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週金曜日 (12:30~13:30)	会長	加藤 仙之
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	福井 輝文
事務局	宮崎郡佐土原町大字下那珂3888-17 ☎880-0212	幹事	吉田康一郎
	☎及びFAX 0985-73-7170	会計	恒吉 正志
		会報委員	垂水 敏雄

☆老化を防ぐ 噛むことのすすめ

山脇 忍君

食欲は人間だれでもが持つ欲求の中で、最も基本的で重要なものです。そして年とともに日常生活のなかで、食事は大きなウエイトを占めてきます。食事の基本動作である「噛む」ことは、実は老化とおおいに関係があります。

◎噛むことの効用はたくさんあります

物を噛むという行為は、食物を小さく碎くことと、唾液の分泌を促進する働きがあります。唾液は食物がのどを通過しやすくするだけでなく、唾液中に含まれる消化酵素によって消化を助けます。数回しか噛まなかった場合に比べて、食後に満腹感や爽快感があり、しかも胃腸の負担が少ないので、いろいろなものを食べることができます。栄養バランスもよくなります。

さらに、よく噛むことによって顎が動くと脳の血行がよくなり、口の中、顎、顔の感覚や筋肉の働きもよくなるので、なおさら食物がおいしくなります。

◎歯が抜けてしまったら

虫歯や歯槽膿漏で抜けたり、擦り減った歯をそのままにしておくと、食べ物を噛み碎くことも、味わっておいしく食べることもできません。噛み合せのアンバランスから、やがて顎に痛みを感じるようになり、そのうちに開閉ができなくなって首すじや肩のこり、さらには目の痛み、腰痛、手足のしびれ感などもおこってきます（顎関節症）。これらの症状は、

噛む力を回復させなければ治りませんから、急いで入れ歯を作ることが唯一の解決法となります。

適切な入れ歯は心身ともに若返りのもとになります。

◎80歳で20本ぐらいの自分の歯を

食物をよく噛むことができれば、結果的に老化を遅らせることができます。そのためには若いうちから歯の健康に注意することが大切です。

80歳で20本ぐらいの自分の歯が残るよう、若いうちから歯磨きの習慣を身につけ、早めの手当を心掛けて下さい。もし歯を失ってしまったら、なるべく早く入れ歯を作り、心身の老化にストップをかけましょう。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

ハッピーボイス

6月2日で、満50歳の大台に乗りました。ロータリー活動、又私生活に益々頑張りたいと思います。

吉田 康一郎

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡