



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

ロータリー2021～2022度 奉仕しよう みんなの人生をゆたかにするために

第2840地区 2021～2022年ロータリーのテーマ

館林ロータリークラブ会報

R.I加盟承認 1958年6月2日
Club ID 13956

2021年10月15日(金) 第3085回例会報告 (No. 8)

点 鐘・ソング 我らの生業

— 会 長 挨拶 —



石川 長司 会長

皆さんこんにちは。本日も例会出席ありがとうございます。

今週13日(水)に鳳凰ゴルフ倶楽部において第4分区A・B10クラブ親睦チャリティゴルフ大会が開催されました。生憎お天気には恵まれず、スタート時からかなりの雨が降っていましたが、一緒に回ったメンバーの皆さんとの親睦を図りながら楽しくプレーすることができました。

当日は、コロナのため現地集合・現地解散ということで成績発表や表彰式は行われませんでした。そして昨日、結果が発表されて本日賞品が届きましたので後ほどお渡ししたいと思います。

では、この場を借りて発表をさせていただきます。まず、個人戦で第4位に輝いたのは本島克幸会員です。おめでとうございます！そして賞をいただいた方が4名いらっしゃいました。小池敏郎会員、田部井孝一会員、飯塚一成会員、羽鳥柴乃会員です。おめでとうございます！館林RCは団体戦としては9チーム中第4位の成績でしたので、健闘したと思います。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

また、今週ご案内があったかと思いますが、来月11月25日(木)に石川年度第二回親睦ゴルフコンペが行われます。コロナによって延期にならないよう祈っております。ぜひ大勢の方のご参加をお願いしたいと思っております。

さて、本日10月15日は「世界手洗いの日 (Global Handwashing Day)」です。皆さん、特にコロナ禍になってから毎日欠かさず手洗いをされているかと思います。コロナ感染者数も現在は落ち着いていますが、先日の報道では、第六波が来年2月中旬にピークを迎えるという試算が出ています。やはり手洗い・うがい・マスクはコロナ予防の三種の神器としてこれからも続けていくことが大切かと思います。館林RCから感染者を出さずにこのコロナ禍を乗り切っていきたいと思っておりますので、日々の感染症対策とできるだけ多くの方にワクチン接種のご協力をお願いしたいと思います。

コロナ禍でも皆さんが少しでも安心してロータリー活動を行えるよう、私も尽力して参りますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

— 10クラブ親睦チャリティゴルフ大会 — 表彰式



個人戦 第4位 本島 克幸 会員

ガバナー補佐賞 小池 敏郎 会員
 とび賞 田部井孝一 会員
 とび賞 飯塚 一成 会員
 太田南 RC 会長賞 羽鳥 柴乃 会員



於・鳳凰ゴルフ倶楽部

－ 会 務 報 告 －

石川 長司会長

- R 3. 10. 8 (金) 第61回館林創意くふう
 作品展表彰式
 於・アゼリアホール
 参加者 石川 長司
- R 3. 10. 10 (日) R L I 研修セミナー パート I
 於・前橋商工会議所
 参加者 上野 和路・根岸 利正・新井 進
 毛塚 宏・小暮 高史・宮内 敦夫
- R 3. 10. 13 (水) 第4分区10RC
 親睦チャリティーゴルフ大会
 於・鳳凰ゴルフ倶楽部
 参加者 石川 長司・飯塚 一成・小池 敏郎
 田部井孝一・羽鳥 柴乃・本島 克幸
 矢島 孝昭・谷田川敏幸

今後の予定

- R 3. 10. 16 (土) 野鳥の森園路除草
 於・野鳥の森自然公園
 対象者 飯塚 一成・小堀 良武・根岸 利正
- R 3. 10. 16 (土) 第2回地区補助金委員会
 於・前橋商工会議所会館
 対象者 小暮 雅丈
- R 3. 10. 30 (土) ロータリー財団補助金
 管理セミナー
 対象者 上野 和路・小暮 雅丈

- 於・前橋商工会議所会館
 R 3. 11. 3 (水) 米山カウンセラー研修会
 於・前橋商工会議所会館
 対象者 飯塚 一成
- R 3. 11. 3 (水) 米山記念奨学セミナー
 於・前橋商工会議所会館
 対象者 石川 長司・長柄 純・洪澤 勉
- R 3. 11. 17 (水) イルミネーション点検作業
 於・谷田川倉庫
 R 3. 11. 19 (金) 2022～2023年度
 理事・役員指名委員会
 於・増喜
 対象者 バスト会長
 オブザーバー 会長・幹事・会長エレクト・副幹事
- R 3. 11. 20 (土) イルミネーション設置作業
 於・館林駅前通り
- R 3. 11. 20 (土) クラブ活性化ワークショップ
 於・オンライン
 対象者 石川 長司・上野 和路
 小暮 高史・宮内 敦夫
- R 3. 11. 28 (日) R L I 研修セミナー パート II
 於・前橋商工会議所
 対象者 上野 和路・根岸 利正・新井 進
 毛塚 宏・小暮 高史・宮内 敦夫
- R 3. 12. 3 (金) 年次総会
 於・ニューミヤコホテル館林
- R 3. 12. 4 (土) イルミネーション
 点灯式・慰労会
 於・館林駅前ロータリー (点灯式)・吉川 (慰労会)
- R 3. 12. 8 (水) ロータリー研究会
 第50回記念講演会
 於・ZOOM
- R 3. 12. 19 (日) R L I 研修セミナー パート III
 於・前橋商工会議所
 対象者 上野 和路・根岸 利正・新井 進
 毛塚 宏・小暮 高史・宮内 敦夫
- R 3. 12. 21 (火) クリスマス家族会
 於・ニューミヤコホテル館林
- R 4. 2. 19 (土) イルミネーション撤去作業
 於・館林駅前通り

一 幹 事 報 告 一



関口 昇 幹事

1. 例会場・例会時間の変更

◆前橋中央RC 10月20日(水)例会より、
例会開始時間変更
【変更後】12:30点鐘

2. 会報、週報

3. その他

◆ガバナー事務所

→ ①11月以降ガバナー公式訪問クラブ用
「ガバナー公式訪問実施要領改訂版」のご送付
新型コロナの感染が減少し、緊急事態宣言が解除されたことに鑑み、次のように改めます。なお、感染予防対策等については引き続きご留意下さい。

1. 今後の公式訪問は、ガバナーがクラブに直接訪問する方式を原則とします。これにより、Zoomによるバーチャル訪問とDVD視聴を取り止めます。

ただし、クラブの事情によりZoomでの公式訪問をご希望されるクラブは予めご相談下さい。

2. 公式訪問では、例会前の懇談会実施をお願いします。その時間については60分程度を取っていただくよう希望しますが、具体的な時間配分はクラブにお任せします。

3. 例会では、ガバナースピーチの時間を25分程度いただくようお願いします。

4. なお、この実施要領(第3報)前にZoomによるバーチャル訪問をガバナー事務所に連絡したクラブについては、変更の必要はありません。ただし、そうしたクラブであっても、ご再考により直接訪問に切り替えていただくことは可能です。

以上のとおりですが、冬期には新型コロナ感染が再拡大するとの見方もあるところです。今後もコロナの感染状況に鑑み、実施要領を変更することがあることをお知らせいたします。

②補助金管理セミナー動画配信のご案内

今年度の『ロータリー財団補助金管理セミナー』は10月30日(土)にコロナウイルス感染拡大防止のため、各クラブより1名の出席で行われます。当日参加できなかった皆様のために動画配信を致しますが、同時配信ではなく、後日の配信となります。

閲覧方法は、地区のホームページの『NEWS』にアップ致しますので、そこからご覧いただきます様、お願い申し上げます。ホームページへのアップは11月8日頃を予定しておりますが、アップ致しましたら、メールにて各クラブへご案内させていただきます。

③日本経済新聞社【10月22日朝刊全国版】一面広告掲載についてのお知らせさて、この度日本経済新聞社10月22日(金)朝刊全国版に一面でロータリーの広告を行います。日本のロータリー100周年を昨年迎えたことを契機に、ロータリーの活動をPRし、会員増強に繋げることを目的としております。100周年を昨年迎えられた東京ロータリークラブ、これから迎えられる大阪・名古屋・神戸・京都・横浜・札幌・福岡そして東京西各ロータリークラブに協賛をお願いし実施することが出来ました。

◆(公財)ロータリー米山記念奨学会

→ 「ハイライトよねやま 259号」のご送付

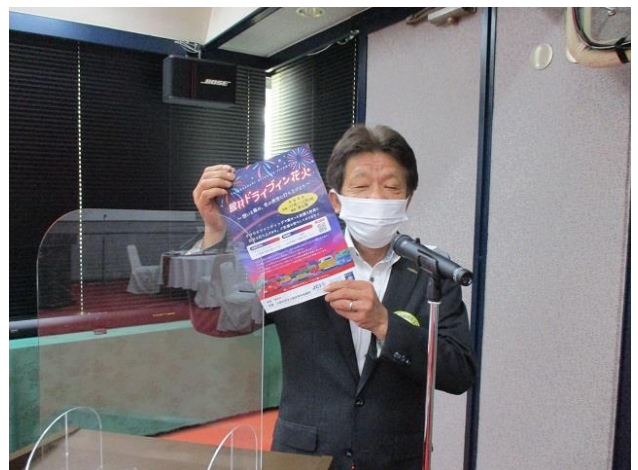
◆太田南RC

→ 第4分区A・B10RC

親睦チャリティーゴルフ大会成績報告

一 委員会報告 一

「館林ドライブイン花火」 ご支援のお願い



谷田川 敏幸 会員

出席・ニコニコ BOX 委員会



田部井 孝一 委員長

例会出席報告

通算 3085 回例会

会 員 数	54 名
出席率算出会員数	51 名
出 席 者 数	34 名
欠 席 者 数	17 名
出 席 率	66.67%
前前回修正	84.31%~84.31%

— ニコニコ BOX —

☆石川 長司会長 大変頂きました
10月13日悪天候のなか10クラブゴルフ大会に参加いただきありがとうございました。本日プログラム・健康増進委員会委員長の中世会員に卓話をさせていただきます。

☆関口 昇幹事 頂きました
先週例会をお休みして申し訳ありませんでした。根岸副幹事、代わりに幹事報告していただきありがとうございます。

☆小池 敏郎会員 頂きました
先日の10クラブでは天気に恵まれませんでした、パートナーとガバナー補佐賞に恵まれました。有難うございました。

☆本島 克幸会員 頂きました
10クラブゴルフコンペ、お世話になりました。

☆飯塚 一成会員 頂きました
先日の10クラブゴルフコンペお疲れ様でした。また、中世先生、本日の卓話楽しみにしております。

☆矢島 孝昭会員 頂きました
先日の10クラブ親睦チャリティゴルフコンペに参加していただいた皆様ありがとうございました。本島会員においては、個人戦4位に入り、団体戦でも4位になりました。次回もたくさん皆様の参加宜しくおねがいします。

☆中世 吉昭会員 頂きました
本日、卓話をさせていただきます。よろしくお願いします。

☆田部井 孝一会員 頂きました
先日の10クラブゴルフ大会ではお世話になりました。又、とび賞を頂きました。ありがとうございました

— 卓 話 —



紹介：プログラム・健康増進委員会副委員長
横田 善次会員

< オーラルフレイル >



中世 吉昭 会員

フレイルとは、日本語で言いますと「虚弱」という意味で、健康な状態と要介護状態の 中間地点にあたる、心身の衰えた状態の事を言います。フレイルにも色々なものがあり、

足腰や筋力が衰える身体的なフレイルは判り易いのですが、その他、認知機能の低下やうつ状態など、心（メンタル）のフレイル、それと、人と会うのが億劫になり、外出を控える引きこもり、一人暮らし、貧困など社会的なフレイルもあります。こうしたいくつかの要素が絡み合い、自立度が落ちていきます。つまり、筋力が落ちると、外出をしたり、人と会うのが億劫になり身体を動かさなくなります。そうすると食欲がわかなくなり、栄養不足を起し、更に筋力が落ちる。気分的にも減入ってくる。といった負のスパイラルが生じます。

現在、新型コロナの影響で、長期間にわたる自粛生活が余儀なくされています。そうしますと、外出が減り、人とのつながりが少なくなっています。新型コロナの影響による、フレイルの進行が心配されています。

フレイルのもう一つの特徴は、「可逆性」です。何もしなければ、要介護へと突き進みますが、生活を見直し、頑張れば健康な状態に戻ることが出来る時期です。

では、フレイル対策には何が大切かといいますと

- ① 栄養・・・食事 食べる事です。
- ② 身体活動・・・運動する事です。
- ③ 社会参加・・・人とのつながりを持つことです。

この3つが重要で、どれか一つが かけてもだめで「3位1体」で底上げすることが必要です。

それでは、栄養：食事に最も関係する「オーラルフレイル」についてお話しします。

オーラルフレイルは 日本語では、「口の機能の衰え」のことです。口の機能には、物を噛む以外にも、発音する、物を飲み込む などがあります。歯が喪失し、物をしっかり噛めなくなると、食べられない食品が増えます。

唇の周りの筋肉が衰えると、食べこぼしが起きます。

舌の筋肉が衰えると、滑舌が悪くなったり、物を上手く飲み込めずむせたりします。唾液の量が減りますと、物を上手く咀嚼出来なくなります。このような 口の機能の衰え（オーラルフレイル）は、全身的なフレイルの早期の段階に 現れるため、オーラルフレイルに気づき対応することが、健康寿命の延伸につながります。ご自分の口の健康状態を、知って頂く為オーラルフレイルのセルフチェック表が資料に付けてありますので、後ほどやって頂ければと思います。口の機能を 改善するトレーニングは、いくつか

提唱されていますが、

本日は「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」体操を紹介させていただきます。

この体操を3回以上毎日続ける事で、お口の機能を改善して頂き、健康寿命を延ばして頂ければと思います。

ただ人前でこの体操をやりますと、奇異な目で見られる危険性がありますのでご注意ください。

S・A・A



山本 樹 会員

— 野鳥の森園路除草 —



山本 樹会員・小堀 良武会員
飯塚一成会員・根岸 利正会員

- ◆例会日 毎週金曜日 12:10 より
- ◆例会場 ニューミヤコホテル館林（館林市文化会館内）
館林市城町 3-1 TEL0276-50-1541
- ◆事務所 館林信用金庫本店内
館林市本町 1-6-32 TEL・FAX 72-8181
- ◆E:mail tatebayashi.rc@cc9.ne.jp

- 第 2840 地区ガバナー 足立 進
- 会 長 石川 長司 副会長 上野 和路
- 幹 事 関口 昇 副幹事 根岸 利正
- 会報 委員 飯塚 一成 小池 和敏
- 発行責任者 石川 長司 編集責任者 飯塚 一成