



ロータリー2025～2026年度

UNITE FOR GOOD

よいことのために手をとりあおう

第2840地区 2025～2026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

2026年4月24日(金) 第3277回例会報告 (No. 35)

点鐘・ソング 奉仕の理想

— 会長挨拶 —



山本 樹 副会長

皆様、こんにちは。本日は本島会長の代理を務めさせていただきます。

3週間前の会長代理挨拶の中で、1年間会長職を全うするために、体を鍛え、健康に留意するというお話をさせていただきました。昨日久しぶりにジムにいきましたら、長柄会員から声をかけていただきました。運動後、知人から「いい汗をかいたね」と声をかけていただきました。声をかけていただきますと、続けられるいきっかけになりますし、ジムに来てよかったと感ずることができます。例会におきましても久々に参加される方もいらっしゃいます。是非声をかけていただきまして、例会に参加してよかったと感ずるような例会にできればと思います。

先日、本島会長の代理で地区の周年事業に参加させていただきました。桐生南、沼田中央、そして、高崎シンフォニーに行ってきました。桐生、沼田中央の姉妹クラブは両クラブともに台湾でございました。どちらの周年事業においても、ご夫人を伴い20数名程いらっしゃっており、相互で大人数で行き来しているとのことでした。高崎シンフォニーはハワイが姉妹クラブとなっており、こちらも周年事業に参加されておりました。3つのクラブの周年事業にて感ずたこととしまして、姉妹クラブ以外にも、国内に友好クラブを持っ

ていることでした。館林ロータリークラブは友好クラブはありませんが、70周年の時、お互いに価値観が共有できるクラブがありましたら友好クラブも検討してもいいのではないかと感ずました。そして2年後に迎えます70周年に生かせる資料もいただてきましたので、今後の参考にしていければと思います。本日の例会、どうぞよろしくお願いたします。

— お客様のご紹介 —



館林邑楽歯科医師会 歯科衛生士 三坂 亜矢子様

— 会務報告 —

山本 樹 副会長

R 8. 4. 17 (金) 2026-27年度第3回
理事・役員会 於・ニューミヤコホテル館林

参加者 山本 樹・中世 吉昭・正田 隆

小池 敏郎・根岸 利正・長柄 純

毛塚 宏・谷田川敏幸・横田 善次

飯塚 一成・藤島 厚・齊藤 一則

オブザーバー 小堀 良武

R 8. 4. 18 (土) 新規米山奨学生・
カウンセラーオリエンテーション

参加者 齊藤 一則・飯塚 一成

於・前橋問屋センター会館

R 8. 4. 18 (土) 現新米山奨学委員会

於・前橋問屋センター会館

参加者 齊藤 一則・飯塚 一成



- R 8. 4. 18 (土) 現新米山奨学委員会懇親会
 参加者 飯塚 一成 於・福州飯店
- R 8. 4. 18 (土) 令和8年度館林市子ども会
 育成団体連絡協議会定期総会
 参加者 山本 樹 於・館林市文化会館小ホール
- R 8. 4. 19 (日) 高崎シンフォニーRC創立
 30周年記念式典
 参加者 山本 樹 於・ホテルメトロポリタン高崎
- R 8. 4. 22 (水) 第4分区A・B9RC親睦
 チャリティゴルフ大会 於・鳳凰ゴルフ倶楽部
 参加者 藤島 厚・飯塚 一成・石川 長司
 小池 敏郎



- R 8. 4. 23 (木) 館林市・サンシャインコー
 スト市姉妹都市提携30周年記念歓迎会
 参加者 上野 和路 於・館林市文化会館

今後の予定

- R 8. 4. 25 (土)・26日 (日) 第38回全国
 ローターアクト大会
 於・国立オリンピック記念青少年総合センター
- R 8. 5. 2 (土) 花と緑の館林づくり協議会
 苗木配布会
 対象者 飯塚 一成 於・館林城ゆめひろば
- R 8. 5. 16 (土) クラブ・リーダーシップ・
 ラーニングセミナー 於・安中市文化センター／並木苑
 対象者 山本 樹・中世 吉昭・飯塚 一成
 磯野 哲也・毛塚 宏・小暮 雅丈
 齊藤 一則・関井 宏一・関口 昇
 田中 聡美・長柄 光則・帆足 秀司
 堀越 丈礼
- R 8. 5. 17 (日) 地区補助金最終審査会
 対象者 山本 樹 於・前橋問屋センター会館

- R 8. 5. 19 (火) 館林まつり実行委員会
 於・三の丸芸術ホール
- R 8. 5. 20 (水)～21 (木) 歴代地区
 幹事会
 対象者 小暮 雅丈 於・温もりの宿 辰巳館
- R 8. 5. 29 (金)～31日 (日) 全国青少年
 交換研究会福岡会議
 対象者 荒木千津子 於・福岡
- R 8. 6. 2 (火) 現新会長・幹事会
 於・太田グランドホテル
 対象者 本島 克幸・藤島 厚・宮内 敦夫
 小暮 雅丈・山本 樹・中世 吉昭
 事務局
- R 8. 6. 12 (金) 原ガバナー補佐最終訪問
 例会 於・ニューミヤコホテル館林
- R 8. 6. 13 (土)～15 (月) 台北国際大会
 (親睦家族旅行)
 於・台湾
 対象者 本島 克幸・飯塚 一成・上野 和路
 毛塚 宏・小池 敏郎・関井 宏一
 堀越 貴之・山本 樹
- R 8. 6. 14 (日) 台北国際大会地区ナイト
 於・大三元
 対象者 本島 克幸・飯塚 一成・上野 和路
 毛塚 宏・小池 敏郎・関井 宏一
 堀越 貴之・山本 樹
- R 8. 6. 19 (金) 2026-27年度第2回
 クラブ協議会
 於・ニューミヤコホテル館林
 対象者 山本 樹・中世 吉昭・宮内 敦夫
 小暮 雅丈・関井 宏一・飯塚 一成
 長柄 光則・齊藤 一則・本島 克幸
 正田 隆・小池 敏郎・長柄 純
 横田 善次・毛塚 宏・谷田川敏幸
 関口 昇・藤島 厚・根岸 利正
 矢島 孝昭・小池 和敏・関口 良幸
 小堀 良武・磯野 哲也・田中 聡美
 安間 崇人・帆足 秀司・堀越 丈礼
 森田信一郎
- R 8. 6. 19 (金) 最終例会
 於・ニューミヤコホテル館林
- R 8. 7. 3 (金) 第1回小暮ガバナー補佐
 訪問例会
 於・ニューミヤコホテル館林
- R 8. 7. 18 (土)・19 (日) 館林まつり
 於・本町通り
- R 8. 7. 18 (土)～19 (日) 第2回
 IFMR ジャパン大会 於・青森県五所川原市
- R 8. 10. 18 (日)～23 (金) 第61回世界
 ゴルフ選手権 於・台湾・台北



藤島 厚 幹事

一 幹 事 報 告 一

1. 例会場・例会時間の変更

◆館林東RC

- 4月29日(水) → 休会(第5週目のため)
- 5月6日(水) → 休会(GW中のため)
- 5月13日(水) → 第4分区B原ガバナー補佐
最終訪問

5月20日(水) → 休会
(定款第7条第1節(d)により)

5月27日(水) → 夜間例会
点 鐘 18:30
会 場 つかさ本店

◆富岡中央RC

5月7日(木) → 休会
5月28日(木) → 5月23日(土) 親睦例会
大相撲観戦ツアーに振替

会 場 両国国技館
6月11日(木) → さよなら家族会
点 鐘 18:30
会 場 ホテルアミューズ富岡

6月25日(木) → 休会

2. 会報、週報

◆大泉RC → 4月会報

3. その他

◆ガバナー事務所

- ①米山記念奨学行事日程およびお知らせとお願い
- ②ガバナー事務所ゴールデンウィーク休暇のお知らせ
【期 間】4月29日(水)～5月6日(水)まで
【緊急連絡先】

2025-26年度代表地区幹事 樋口 哲雄
携帯電話 090-3577-5222

2026-27年度代表地区幹事 櫻井 正晴
携帯電話 090-3318-5968

③クラブ・リーダーシップ・ラーニングセミナー決議案

「国際ロータリー第2840地区第5期地区戦略計画(2026-2029)(案)」

◆館林まつり運営委員会

①第55回館林まつり及び第27回手筒花火大会の協賛のお願い

- 【協賛プラン】ブルー 3万円～
- シルバー 6万円～
- ゴールド 10万円～
- プラチナ 20万円～

【日 程】<館林まつり> 7月18日(土)
16:00～21:00
19日(日)
15:00～21:00
本町通り

<手筒花火大会> 7月25日(土)

②第55回館林まつり参加申込と実行委員
(みこし・山車部会)の推薦についてのお願い

【推薦人数】1名

<実行委員会>

【日 時】5月19日(火) 14:30～

【会 場】三の丸芸術ホール

【対象者】次年度館林のまつり委員長

③第55回館林まつり実行委員(企画渉外部会)
の推薦についてのお願い

【推薦人数】2名

<実行委員会>

【日 時】5月19日(火) 14:30～

【会 場】三の丸芸術ホール

【対象者】次年度館林のまつり委員長・次年度
青少年奉仕委員長

◆花と緑の館林づくり協議会

花と緑のフェスティバル2026協賛の御礼状

例会出席報告

出席委員会 小池 和敏 委員長

通算3277回例会

会 員 数	52名
出席率算出会員数	50名
出席者数	29名
欠席者数	21名
出席率	58.00%
前前回修正	69.39%～81.63%



ニコニコBOX委員会 長柄 光則 委員長

— ニ コ ニ コ B O X —

☆本島 克幸会長 大変頂きました
本日も欠席となりますが、よろしくお願ひいたします。

☆山本 樹副会長 大変頂きました
本日は三坂亜矢子様、卓話はよろしくお願ひいたします。

☆藤島 厚幹事 頂きました
先日、9クラブゴルフコンペに参加し楽しかったです。また本日は歯科衛生士の三坂様、卓話よろしくお願ひします。

☆中世 吉昭会員 頂きました
館林邑楽歯科医師会 三坂様、本日の卓話ありがとうございます。

☆森田信一郎会員 頂きました
先日は、妻の誕生日にすてきな花を頂き、誠にありがとうございました。

☆長柄 光則会員 頂きました
しばらく出席できずに申し訳ございませんでした。手が自由なため、ご迷惑をおかけします。ただ、クールビズ先取りでニコニコです。

— 卓 話 —



プログラム健康増進委員会 田中 聡美 副委員長



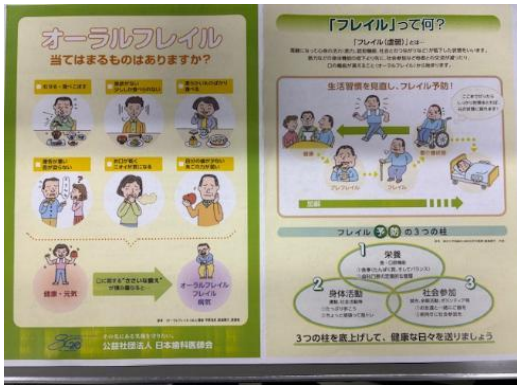
館林邑楽歯科医師会 歯科衛生士 三坂 亜矢子様

皆様こんにちは。本日は呼んでいただきまして、誠にありがとうございます。皆様のお手元に館林邑楽歯科医師センターの案内がございます。



私は普段こちらに出勤させていただいております。邑楽歯科医師会で行っていることがこちらの資料に記載されております。メインは先生方が集う場所になりますが、障がい者診療もやらせていただいております。障がい者診療は週の大体3.5日、火曜日、木曜日、金曜日、そして隔週の土曜日をやらせていただいております。日曜、祝日に関しましては、休日診療にて急に歯が痛くなってしまったり、腫れてしまった患者様を対応させていただいております。そして最近では、なかなかお家から出られない方の歯科診療の窓口となり、お話を受けさせていただき、診療をさせていただいている先生のところへ繋いでいく仕事もさせていただいております。

本日はオーラルフレイルについて、お話をさせていただきたいと思っております。オーラルフレイルという言葉をお聞きになったことはありますか。昔歯医者さんは虫歯と歯周病を治療することに注力しておりましたが、今歯科業界はオーラルフレイルに力を入れております。それはなぜかといいますと、フレイルは簡単に言いますと、虚弱という体の弱まってくることをフレイルといいます。健康な状態から、食べられなくなってしまったり、体が動かなくなったり、年齢だけではなく、病気が重なって、動きにくくなってしまったり、誰しも年を取っていくと思います。その中で、必要以上に老化しているということではありませんが、歩けなくならないような予防しましょうとことになります。お手元に配りましたオーラルフレイルにて当てはまるものはありますか？



むせてしまったりとか、食欲が少ししか食べられないとか、やわらかいものばかり召し上がったとか、滑舌が悪い、舌が回らない、お口が乾く、ニオイが気になる、自分の歯が少ない、あごの力が弱いなどという、気になる症状があると病気に近づいてきます。人は食べられなくなることによって何が一番困ると言いますと、こちらの中にもありますが、噛めないことで、やわらかいものを食べます。そうしますと、やわらかいものしか考えなくなり、機能が低下してしまったり、肝機能が低下すると、必要な栄養が十分に取れなくなっていまい、負の連鎖が起きやすくなるということもあります。

そのようにならないためにも、バランスよく栄養を取っていただき、定期的に身体活動を行うことが必要となります。しっかり運動していただくことで、筋力を維持できていけると思っています。筋力を維持するためには、ちゃんと食べないと動けない。食べないと、筋肉にはなりません。すべての入り口は、口の中がスタートになっておりますので、皆様、お口の中をしっかりと管理をしていただき、食べられるようなお口を作っていただくということが、とても大事になります。

社会参加におきましては皆様、ボランティアも含めて、社会活動をやっていらっしゃると思いますが、一般の方の中では、社会参加の場所、皆様が集うような場所に出ていらっしゃる方が増えてきています。参加されていない方たちをリハビリの場に呼んだり、介護予防の場に来ていただいたりすることがとても大事になってきます。コロナ禍で、皆様経験があると思いますが、人に会わなくなるということは、おしゃべりをしない、お口の機能を使わない、口の周りの筋力を使わないということになってきます。外に出ていくことによって、身なりを整えたり、皆様としゃべれるような、お口の中だけではなく、体も鍛えていくような、外に出ることの良さというのが皆様あると思いま

す。外に出ることの良さを大事にさせていただければと思います。

その中で、噛めないとか、噛む機能の低下をどうすれば防げるかといいますと、やはりお口の中、虫歯があったら、痛くて噛めませんし、歯周病があって、歯がぐらぐらしていたら、噛めなくなります。歯が抜けたままになってしまうと、食べられなくなってしまいますので、歯が抜けたままにならないように入れ歯を入れていただいたり、普段、歯医者に来ていただいている方は問題ないと思いますが、定期的に受診をしていただいて、かかりつけの歯医者を持っていただくということが、とても大事になってきます。かかりつけの歯医者を持っていないと、認知症になる発症のリスクが1.4倍になるというデータも出ています。かかりつけの歯医者に見ていただくことによって、お口の中の変化に気が付く。例えば、歯が抜けたままになってしまっていたら噛めない。ここに入れ歯が当たったら痛いところを調整してもらうことによって、噛めるお口の中をつくっていきますので、問題を早期に見つけていただくためにも、かかりつけの歯医者を持っていただくことが大事となります。

そして、口の衰えに気をつけましょうということ、今はお口の口腔体操といまして、お口の周りの筋肉を鍛える体操もあります。お口を膨らませてみたり、パパパパッと発音してみたり、舌を出してみたりする運動もあります。それはなぜかというと、口の中の周りは、とてもたくさんの筋肉で支えられています。皆様、何気なくしゃべったり召し上がったたりしていると思いますが、脳梗塞であったり、まひが出てしまい、唇の筋肉が固くなったりしますと、口の中から食べこぼしが出てしまうと思います。それは今、皆様は症状がないと思いますので、ちゃんと閉じてできていると思いますが、お茶を飲む時も、水を飲む時にも、お口をちょっと閉じないまま、お水を飲んだり、お茶を飲んだりすることができません。皆様、自然に立っていますが、口を開けたまま、水分を飲み込んだり、食べ物を飲み込むということはできない。喉の周りの筋肉が落ちてきたりすると、むせたりすることがあります。むせたりすることがないことが一番ベストになりますが、むせることによって、お口の中が食道に食べ物や唾液が入っていかなくてはいけないものが、口の喉の周りの筋肉が落ちてくると、肺胞に間違っ

く続いていくと、寝てる間に唾液が肺の方に入ることによって、誤嚥性肺炎という肺炎を起こすと言われていきます。つきましては、お口の中をきれいにしておくことは、たとえ食べられなくなったとしても、大事といわれています。お口の周り、喉の周りを鍛えていただいて、むせないような状態を作っていただくことがとても大事になります。むせであったり、気になるような飲み込みが悪くなってしまったというときには、早めに受診をしていただいて、改善をしていただければと思います。

そして、バランスの取れた食生活をしていただき、心身ともに健康で、皆様が長く、社会活動をしていただけることが、生活基盤になると思いますので、気をつけていただければと思います。

今、かかりつけの歯医者がいらっしゃるという方はどれくらいいらっしゃいますでしょうか？定期的を受診していらっしゃいますでしょうか？虫歯もそうですし、歯周病もそうですが、病気がひどくなってからの治療はとても大変になってきます。何でもそうですけども、予防がすごく大事になってきます。皆様のかかりつけの歯医者を持っていただいて、自分の不調に気が付いた時には、早めに受診をしていただくことを私からのお願いとさせていただきます。お口の中、虫歯、歯周病が進んでしまいますと、完治まで時間、日数もかかります。今、歯医者さんは予約制で、予約が取りにくいこともあります。障がい者診療も3か月待ちという時もあります。定期的を受診をしていただくということを心掛けていただきますと、皆様の今後の健康のためにつながっていくのではないかと思います。是非ともかかりつけの歯医者を作っていただくことを本日の私のお願いをさせていただきます。本日はありがとうございました。



小池 和敏 S・A・A

<本日のお食事>



オムライス

◆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 竹中 隆
 会長 本島 克幸 副会長 山本 樹
 幹事 藤島 厚 副幹事 中世 吉昭
 会報委員 森田信一郎 斉藤 正人
 発行責任者 本島 克幸 編集責任者 森田信一郎