



WEEKLY REPORT

国際ロータリー第2620地区
御殿場ロータリークラブ週報

第1781回
例会プログラム
2003.2.20 No.33

慈愛の種を播きましょう

例会場 / 東山荘・講堂

開会点鐘 / 12:30

ロータリーソング / それでこそロータリー

内容 / 「調査事例とこぼれ話」

沼津税務署 統括国税調査官 杉本 和久様

会員慶事

- ・誕生日
2月23日 山口 幸男君
2月26日 稲葉 博之君
- ・皆出席（連続出席）
2月17日 勝間田豪亮君（3年間）
- ・結婚記念日
2月21日 井口 修一君 あさ様ご夫妻
- ・夫人誕生日
2月20日 望月 茂君ご夫人 奈保美様
2月20日 岡本 隆典君ご夫人 富美子様
2月23日 勝又 重春君ご夫人 佳代子様



会長挨拶

会長 内海 宣彦

岩田英治様のご子息が永眠されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

2月8日第2分区の会長幹事会が三島グランドホテルで開催されたので報告します。2003～2004年度の地区ガバナーエレクト渡邊脩助様が出席され、ご挨拶を頂きました。地区幹事は山岡修一さん、副幹事は親子クラブである三島西・伊豆長岡・三島南クラブが各1名推挙され、三島クラブで4名の計7名の体制が出来上がった。その年のガバナー補佐は御殿場クラブであり、裾野・長泉の三クラブもご協力を切にお願いしたい。PETSは3月27日伊豆長岡で、地区協議会は4月25日三島西で、記念事業は三島南に、地区大会は四クラブで進めたく、一生懸命責務を果たすので宜しくと申されて退席された。

議題については、IMは各クラブの例会とし、

第一部と第三部が全体会議、第二部は、PG高野孫左門氏の基調講演「ロータリーの心」が1時間あります。第四部の懇親会で当クラブと三島クラブのクラブソングを隠し芸的に気楽にやって欲しいとのことでした。

他の議題は幹事報告に委ねます。ロータリーの創立記念日は1905年2月23日ですが、2月11日は、わが国の建国記念の日です。昭和41年に国民の祝日に制定され、わが国の建国をしのび国を愛し、国の発展を期待するというものであります。

戦前は紀元節と呼ばれ、神武天皇が即位された日、紀元元年正月一日を太陽暦に換算した日です。そのため神話に基づくものではないかと一部の批判もありますが、長い年月の中で日本の国が形造られてきたことは事実であり、この長い歴史と素晴らしい文化遺産を土台として現在の日本があります。今日の平和な日本を大切に、より一層発展させていくことが私達に課せられた使命ではないでしょうか。

因みに、御殿場市の創立は昭和30年2月11日であることを申し上げ、挨拶とします。

次回2月23日の例会：1782回 14:00点鐘 東レ総合研修センター

夢見つつ広く播こう愛の真心

「鼻呼吸と口呼吸」

斉藤 衛



歯科では口呼吸が出っ歯や歯周病の悪化の原因となるため、必要な指導を行う事があります。口呼吸は歯科以外の全身的健康に対しても悪影響があるので、今日は鼻呼吸と口呼吸についてお話しします。

「口で息をしていると、やがて免疫病になってしまふ。」

免疫病とは、免疫力が低下して突然引き起こされる現代病。原因不明のものが多くといわれる中、口呼吸が免疫病を招く原因の一つとされる。そのカギを握るのが、免疫の最前線基地といわれる、口と鼻の奥で輪のように広がる5つの扁桃腺である。役割はばい菌からの防御や、ウイルスを退治する白血球の製造だが、口呼吸をすることで汚れた外気に直接触れたり、乾燥した状態になってしまい、本来の力を発揮できない。その結果免疫力がダウンしてしまう。

〔鼻の優れている点〕

嗅覚・・・臭いを嗅ぐ

除塵・・・ほこりを除去する

加湿・・・加湿が不十分だと呼吸がうまくいかない(肺胞の粘膜になじみにくく酸素がスムーズに吸収されない)

〔その他の口呼吸の悪い点〕

味覚障害・・・舌の粘膜が乾燥

嗅覚障害・・・鼻の機能低下

睡眠時無呼吸症候群・・・居眠り事故の約3割

睡眠時無呼吸症候群の症状は、昼間突然襲いかかる異常な眠気。交通事故に遭う確率は普通の人の約6～7倍

〔どうして口呼吸を覚えてしまったのか〕

一つの説として離乳の時期が早すぎるという考え方もある。人間も他の動物と同じように、赤ちゃんの時は無意識に鼻呼吸をしている。おっぱいを吸い続けている間は、口が使えないこともあり、鼻呼吸の習慣を忘れない。ところが、喋り始める時に、言葉と一緒に口で呼吸することを覚えてしまう。さらにこの頃、離乳の時期を迎え、おっぱいやおしゃぶりから離れた口は、空気を吸うようになる。実はこの離乳の時期が重要。日本では1才前後が常識だが、海外では、3才から4才ぐらいまで、自分で飲まなくなるまで授乳する事が多い。この1才で離乳する日本の子育て文化が、のちのち口呼吸を習慣付ける原因とする説もある。

〔口呼吸は直せるのか?〕

まずは意識して鼻呼吸に切り替える事。鼻呼吸グッズとして、ノーズリフトで鼻腔を拡大したり、ノンシュガーガムで片噛みのくせによる頬の歪みを治す事もある。手軽にできる方法は、鼻づまりがなければ絆創膏やマスクで寝ている時の口をふさぐ事である。最後に、健康のため身体を守る鼻の構造を認識して、鼻呼吸を心掛け風邪やインフルエンザを予防して下さい。

前回の出席報告

会員数	計算に用いる 会員数	出席数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
60名	57名	52名	91.23%	100.00%

欠席者(5名)

神谷高義君・水口正宏君・大森清治君・田代博久君
渡辺 巖君

メーキャップ(8名)

林 由行君	1月22日	長 泉
望月 茂君	1月22日	長 泉
土屋 義明君	1月22日	長 泉
根上 眞一君	1月31日	裾 野
岡本 隆典君	1月31日	裾 野
大森 清治君	1月31日	沼 津
鈴木 崇司君	2月5日	長 泉
根上 陽一君	2月12日	長 泉



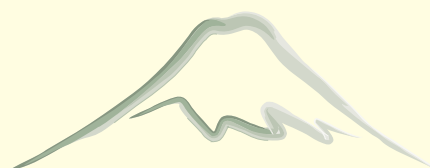
2月は世界理解月間です

☺ 2月13日のスマイル ☺

大風邪をひきましたがお医者さんのお陰で今日の例会に出席できました。 内海 宣彦君

本日、父の叙位を賜りました。生前中のご厚情に改めて感謝申し上げます。 勝又 敏雄君

次男の暢二が高校に合格することができました。 石川 又英君



第2620地区

御殿場ロータリークラブ

例会日/木曜日

例会場・事務局/YMCA東山荘

静岡県御殿場市東山1052

電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会 長/内海 宣彦

幹 事/滝口 喜徳

会報委員長/渡邊 俊彦

