

2024-2025 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2610 TOYAMA CITY ROTARY CLUB

国際ロータリー第2610地区
富山シティーロータリークラブ

国際ロータリー/クラブ番号 31803
創立 1996.7.27 承認 1996.8.21

NO. 10号

令和6年9月30日発行



ロータリーの
マジック

前回例会の記録

第1172回 通常例会

とき 令和6年9月9日(月)
ところ オークスカナルパークホテル富山2階
進行 SAA 扇浦 学さん

- 開 会 点 鐘 長谷川会長
- ソ ン グ 斉 唱 我等の生業
- 会 長 挨 拶 長谷川会長
- 幹 事 報 告 福島幹事
- 各 委 員 会 報 告
ロータリー情報・未来ビジョン委員長 高木悦郎さん
マイロータリーへ登録のお願い、第1回 I. D. M. について
- 誕 生 日 御 祝
中川雄介さん(9/19)、本多寛行さん(9/20)、松井秀太郎さん(9/29)
犬嶋奈津子さん(9/11)、羽根千鶴子さん(9/14)
堀井千亜紀さん(9/14)、山口由里さん(9/17)
中西千代さん(9/23)、大津賀絹子さん(9/28)
- 結 婚 記 念 日 御 祝
土田 宏さん(9/16)、扇浦 学さん(9/20)
藤井一彦さん(9/20)、羽根敬喜さん(9/23)、中西 修さん(9/25)
- 会 員 卓 話 「健康長寿はお口から」ヒロ歯科クリニック院長 本多寛行氏
- 閉 会 点 鐘 長谷川会長

■ 出席報告○数字は内 Zoom 出席人数、() は内サイン人数です。

当 日	9/9 (月)	35④(2)/74	47.30%
前 回	9/2 (月)	39②(5)/74	52.70%



9月の
ロータリーレート
1\$ = 145円
8月は
154円でした。

ニコニコボックス

- 女房の誕生日、結婚記念日お祝ありがとうございます。
- 結婚記念日御祝を頂きました。
- 誕生日御祝い。

中西 修さん
扇浦 学さん
本多寛行さん



本日の予定9月30日(月)

ところ: オークスカナルパークホテル富山2階
夜間例会「東の間」18:30 開会点鐘
観月会懇親会 18:40~20:00
会費 10,000円
余興は、フラメンコをお楽しみいただきます。



次回の予定10月7日(月)

ところ: オークスカナルパークホテル富山2階
理事会「橘の間」12:00~
通常例会「東の間」12:45 開会点鐘
【卓話】「私が富山で取組みたいこと」
NTT 西日本 富山支店長 東山真也氏

カレーランチ

- ・シーフードカレー
- ・福神漬け らっきよ
- ・気まぐれ彩野菜サラダ
- ・ブイヨンスープ
- ・カレー
- ・デザート
- ・コーヒー



富山シティーロータリークラブ

例会日: 月曜日 12時30分

会 場: オークスカナルパークホテル2Fまたは4F

富山市牛島町 11-1

TEL (076) 432-2000

事務所: オークスカナルパークホテル富山5F

富山市牛島町 11-1

TEL・FAX (076) 441-1737

事務局携帯 090-8703-1996

携帯メール toyamacityrc@docomo.ne.jp

E-mail: jimukyoku@toyama-city-rc.jp



ヒロ歯科クリニック
院長 本多寛行氏

健康長寿は お口から

令和6年9月9日
富山シティーロータリークラブ

世界の平均寿命ランキング

1位	日本	84.5歳
5位	オーストラリア	83.1歳
13位	フランス	81.9歳
34位	中国	77.6歳
44位	アメリカ	76.4歳
69位	ベトナム	73.8歳
114位	ロシア	70.0歳
133位	インド (世界1位の人口)	67.3歳

世界の平均寿命ランキング
第1位 日本 84.5歳

世界平均 74.0歳

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

寿命と健康寿命の差

世界平均 74.0歳 - 61.9歳 = 約12歳

日本
84.5歳 - 73.4歳 = 約**11歳**

支援や介護

この11年間に
誰かに介護をして
もらうことになる

支援や介護が必要になる原因

- 1位 認知症
- 2位 脳卒中
- 3位 高齢による衰弱

お口のケアで 介護予防

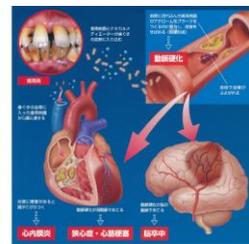


歯石の中にある 歯周病菌

歯周病菌 →
アルツハイマー型
認知症

歯周病菌が
体にまわって
血栓をつくる

血栓
↓
脳梗塞
心筋梗塞



歯石を歯科医院で
とりましょう



誤嚥性肺炎
予防で
健康長寿

 <p>「75歳歯科健診」を受けましょう</p> <p>お口の機能を健康に保って誤嚥性肺炎を防ぎましょう</p>	 <p>75歳歯科健診には食べ物を口の中に入れて喉まで運ぶ筋肉の機能の検査項目があります</p>	 <p>食べ物がうまく食道の方にいかないと気道の方にいってしまうと誤嚥性肺炎の原因となります</p>
 <p>唾液のはたらき</p> <p>消化作用、免疫作用、保護作用、緩衝作用、自浄作用、再石灰化作用、抗菌作用</p>	<p>唾液の減少</p> <p>薬の副作用で唾液分泌量が減少することもある</p> <p>↓</p> <p>口の中が乾く原因</p>	 <p>「75歳歯科健診」を受けましょう</p> <p>嚥下機能検査</p> <p>食べ物を飲み込む時に、ゴックンとなりますねそれが嚥下(えんげ)食べ物をお喉から食道へと落とし込む機能</p>
 <p>パ 効果 歯を開け閉めする力を強くします 飲み込みやすくなるのが特徴です。</p> <p>タ 効果 舌の先の方を強くします 食べ物がつかえにくくなり飲み込みやすくなります。</p> <p>カ 効果 舌の奥の方を強くします 飲み込みやすくなるのが特徴です。</p> <p>ラ 効果 舌を強くします 食べ物を喉の奥に送りこくようになります。</p>	<p>富山市歯科医師会主催</p> <p>第7回 市民公開講座</p> <p>富山市歯科医師会主催 『市民公開講座』</p> <p>お口から始められる健康長寿の秘訣をお話いただきます</p> <p>2024年 9月29日(日) 9:30~11:30(受付9:15)</p> <p>富山国際会議場 2階 930-0084 富山市大学町1-2</p> <p>山田 好秋 先生 富山大学歯学部</p> <p>参加費 無料</p>	<p>健康寿命を伸ばそう!!</p> <p>ご清聴ありがとうございました</p> <p>健康に長生しよう!</p> 

第1回職場訪問例会

■と き 令和6年10月21日(月)

■訪問先 富山いすゞ自動車(株)本社
〒930-0152 富山県富山市杉谷446番地1
TEL 076-436-6111(代)

■昼食・例会場所 富山いすゞ自動車(株)本社 会議室

■スケジュール 12:00~12:30 昼食
12:30~12:40 例会 会務報告他
12:40~12:55 富山いすゞ自動車(株)池田社長より会社説明
12:55~13:25 工場見学
13:25~13:30 長谷川会長より謝辞 終了・解散

■駐車場 駐車台数が限られておりますので、乗り合わせでお越しください。

※出欠のご返答は、10月11日(金)までをお願いいたします。



第1回I.D.M.(インフォーマル・ディスカッション・ミーティング)

■年代別日程

1964年以前生まれの方	10月22日(火) ファシリテーター: 土田 豊さん
	10月23日(水) ファシリテーター: 西野晴仁さん
1965年以降生まれの方	10月24日(木) ファシリテーター: 奥野義一郎さん
	10月25日(金) ファシリテーター: 高田 浩さん

■時間 18:30~

■ところ cucina たんぽぽ富山市太郎丸本町1丁目6-22(城南もなみ学園向かい)
TEL 070-2613-3635

*駐車場が3台分しかないの、ご配慮いただければありがたいです。

■テーマ 「新規会員獲得のための具体的行動」 ■参加費 6,000円

■その他 ・ご参加の方は、例会出席扱いとなります。
・10/28(月)例会時に発表をお願いします。

※出欠のご返答は、10月4日(金)までをお願いいたします。



市民公開講座 櫻井よしこ氏特別講演会 PR キャラバン隊活動報告



9/18 (水) 越中八尾 RC



9/20 (金) 上市 RC

富山第2グループ 9ロータリークラブへのPR訪問は終了いたしました。ご協力いただきました、各ロータリークラブの皆様、ありがとうございました。



9/24 (火) 富山県 新田知事



富山シティーロータリークラブ

櫻井よしこ氏 特別講演会

演題

「頼るな、備えよ
つよ
勁き日本へ」

2024年

11月16日(土)

13:00開場 / 14:00開演

富山県民会館
大ホール

富山市新緑車輛4-18

※ご来場は公共交通機関または、会場周辺の駐車場(有料)をご利用ください。

(定員)

800名
入場無料

定員に達し次第
受付終了

◆ 櫻井よしこ氏 略歴

- ベトナム生まれ / 新潟県立長岡高等学校卒業 / ハワイ大学歴史学部卒業
- 1994年SJ賞(女性放送者懇談会賞)受賞
- 1995年第26回大宅壮一ノンフィクション賞受賞
- 1998年第46回菊池寛賞受賞
- 2010年第26回正論大賞受賞

◆ 職歴等

- 1971~74 クリスチャンサイエンスモニター紙 東京支局勤務
- 1975~77 アジア新聞財団 DEPTH(デプス)NEWS 記者
- 1978~82 アジア新聞財団 DEPTH NEWS 東京支局長
- 1980~96 NTVニュースキャスター
- 1980~現在 ジャーナリスト
- 2006~現在 公益財団法人国家基本問題研究所 理事長

◆ 櫻井よしこ公式サイト <https://yoshiko-sakurai.jp>

◆ 毎週金曜日21時インターネットテレビ「櫻LIVE」生放送中 <https://www.genron.tv>

世紀をこえて明日の健康を考える



DAITO
ダイト株式会社

〒939-8567 富山市八日町326番地
TEL. 076-421-5665 FAX. 076-421-6006
E-mail : yootsuga@daitonet.co.jp
URT <http://www.daitonet.co.jp>
代表取締役会長 大津賀 保信

心と心の触れ合いを大切に・・・

皆様に快適空間をご提案いたします。

富山市の株式会社大坪に電気・家電・事務機の事なら
お任せ下さい。
経験豊富なスタッフが、皆様のお悩みを解決いたします。



人とのふれあいを大切に、たゆまぬ努力で社会に貢献して行きます。皆様によりよい豊かな生活を送っていただけるよう、経験豊富な株式会社大坪の技術者が皆様の家電生活をサポートいたします。家電の事でお困りでしたら是非一度お気軽に株式会社大坪にお問い合わせ下さい。もちろんご相談、お見積もりは無料です。



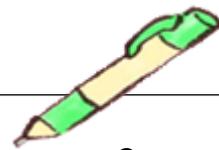
株式会社 大坪

〒930-0008 富山市神通本町2丁目4番6号
TEL 076-442-8667 FAX 076-442-8648
HP : <http://www.ootsubo-inc.com>

富山シティロータークラブ スケジュール

2024 **9** 月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2 通常例会 (2階東の間) 【ガバナー懇談会】11:30～「桜の間」 【理事会】12:00～「橋の間」 【卓話】「ローターを高めよう」 ガバナー 大橋聡司氏	3 カナルパーク みらい	4 グランテラス 富山中	5	6	7
8	9 通常例会 (2階東の間) 【会員卓話】「健康長寿はお口から」 ヒロ歯科クリニック院長 本多寛行氏	10	11	12 電気ビル 富山西	13 電気ビル 富山南	14
15	16 法定休日「教者の日」	17	18	19	20	21
22	23 法定休日「秋分の日」	24	25	26	27	28
29	30 夜間例会 観月会懇親会 18:30～20:00 オークスカナルパークホテル富山2階 「東の間」	30 ANAホテル 大手町				



9月のサインメイクアップ

- 3日(火)カナルパーク
富山みらいRC
サイン時間 9:30～13:30
- 4日(水)グランテラス
富山中RC
サイン時間 15:30～13:30
- 12日(木)電気ビル
富山西RC
サイン時間 9:30～13:30
- 13日(金)電気ビル
富山南RC
サイン時間 9:30～13:30
- 30日(月)ANAホテル
富山大手町RC
サイン時間 15:30～19:30



10月 サインメイクアップ

- 8日(火)カナルパーク
富山みらいRC
サイン時間 9:30～13:30
- 10日(木)電気ビル
富山西RC
サイン時間 9:30～13:30
- 18日(金)電気ビル
富山南RC
サイン時間 9:30～13:30
- 22日(火)カナルパーク
富山みらいRC
サイン時間 9:30～13:30
- 31日(木)電気ビル
富山西RC
サイン時間 9:30～13:30



2024 **10** 月 October

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 通常例会 (2階東の間) 【理事会】12:00～「橋の間」 【卓話】「私が富山で取組みたいこと」 NTT 西日本 富山支店長 東山真也氏	8 カナルパーク みらい	9	10 電気ビル 富山西	11	12 第1回 次期ガバナー補佐 会議
13	14 法定休日「スポーツの日」	15	16	17	18 電気ビル 富山南	19
20	21 第1回職場訪問例会 訪問先: 富山いすゞ自動車(株)本社	22 カナルパーク みらい	23	24	25	26
27	28 通常例会 (2階東の間) 【卓話】第1回 I.D.M. 報告会 日別に報告していただきます。	29	30	31 電気ビル 富山西		

第1回 I.D.M. 18:30～
ところ: クチーナたんぼぼ