

# 富山みらいロータリークラブ

WEEKLY REPORT



世界に希望を生み出そう



国際ロータリー第 2610 地区

2024. 6. 4 発行

No. 41

創立 1997. 6. 4

承認 1997. 6. 18

2023-2024 年度 R I テーマ “ CREATE HOPE in the WORLD “

～ 世界に希望を生み出そう ～

## 第 1230 回 例会の記録

2024年 5月28日(火) 例会場 オークスカナルパークホテル富山2階鳳凰東の間

司 会 押川 S A A  
開 会 点 鐘 岡崎稔副会長  
ソ ン グ 「 それでこそロータリー 」  
「 未来のために 」

四つのテスト唱和 岡崎稔副会長  
ゲスト紹介 米山奨学生 陳 巧恩 さん  
ビジター紹介 伊藤 幸一 会員 (富山西)  
誕生日祝 藪内会員・山本小恵会員 (6月10日)

結婚記念日祝 伊勢会員 (5月31日)  
三浦会員 (6月2日)

出席報告

【総員数：81名】

※ ( ) 内はメーキャップ人数

当日 ( 5月28日 )	55 ( 5 ) / 81	出席率 67. 90 %
前々回 ( 5月14日 )	63 ( 9 ) / 81	出席率 77. 78 %

幹事報告

杉本副幹事より  
・6月4日(火)開催の創立27周年 記念家族懇親会について  
・2024-2025年度富山第2グループRC会員名簿について

委員会報告

渋谷親睦委員長より  
・次週6月4日(火)開催の創立27周年記念家族懇親会について  
住澤職業奉仕委員長より  
・5月21日(火)に行われた第2回職場訪問について

諸事連絡

西尾会員より  
・R財団地区補助金申請事業  
「パプアニューギニア歯科医療環境充実プロジェクト」について

ニコボックス紹介  
卓 話 押川 S A A  
閉 会 点 鐘 吉田 泰彦 会員 「 自己紹介 」  
岡崎稔副会長



藪内会員



山本小恵会員



杉本会員

誕生日祝、おめでとうございます



伊勢会員



三浦会員

結婚記念日祝、おめでとうございます

## 本日 第1231回例会プログラム

2024年 6月 4日(火) 於： オークスカナルパークホテル富山2階鳳凰東・中の間

夜間例会および創立27周年記念家族懇親会



◆ 吉田 泰彦 会員による卓話 ◆



「 自己紹介 」

まずは 自己紹介から

- ・氏名 吉田 泰彦
- ・生年月日 1956年 昭和31年
- ・ 9月19日生
- ・ 67歳

家族構成

- ・妻 みつつちがい
- ・長男 35歳 長女3歳
- ・次男 32歳 長男7歳
- ・長女 2?歳 未婚



6月4日  
虫歯予防デーです  
歯っぴーフェスタ8020  
について

◎ 歯と口の健康週間

● 歯と口の健康週間 (6月4～10日)

令和6年度 歯を見せて 笑える今を 未来にも

歯を見せて 笑える今を 未来にも

目的  
この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

「経緯」  
「経緯」  
「ポスター」  
「歴史」  
厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。  
1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)まで日本歯科医師会が、「6(七)4(シ)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。1939年(昭和14年)から1941年(昭和16年)まで

「種歯日」、1942年(昭和17年)に「健民ムシ歯予防運動」としてはりましたが、1943年から1947年までは中止されていきました。しかし、1949年(昭和24年)、これを復活させる形で「口腔衛生週間」が制定されました。1952年(昭和27年)に「口腔衛生週間運動」、1956年(昭和31年)に再度「口腔衛生週間」に名称を変更し、1958年(昭和33年)から2012年(平成24年)まで「歯の衛生週間」、そして2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」になっています。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です

JR 富山駅 TOMIYAMA STATION

スマホでかんたんスタンプラリー

歯みがきグッズ詰め放題!

歯っぴーフェスタ8020

6.9日

10:00～15:00

富山駅イベントスペース

県民公開講座 健口フォーラム2024

開催日時 6月9日(日) 10:30～11:00

テーマ 健康トレーニング(くちトレ)で健康生活を! ～おうちポカンからオーラルフレイルまで～

講師 十河 基文 先生  
大阪大学歯学部歯学研究所 歯学博士 歯学教授、歯へ教授

スマホアプリで「パタカラ体操」を体験しませんか?

ステージコーナー

「歯っぴーフェスタ8020」ステージプログラム

会場MAPダウンロード

場所 富山駅イベントスペース (富山駅南自由通路)

開催日時 令和6年6月9日(日) 10:00～15:00

歯医者の話

口腔体操

「フレイル」って何? 「オーラルフレイル」って何?

「口の健康が全身の健康につながる! フレイル対策をしましょう!」

5つの効果的体操

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

② 舌を伸ばす。③ 「イー」と横に長く。

④ 舌を伸ばした後、すぼめるという動きを数回する。(※はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)

舌を舌のほほの内側に強く押しつける。

自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。

それを抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。

舌のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操

① 「パ」舌をはくように  
② 「タ」舌を上唇の裏につけるように  
③ 「カ」舌の上唇の裏につけるように  
④ 「ラ」舌をまるめるように  
各発音 8回を2セット行う。

唾液マッサージ

① 舌下腺マッサージ  
② 顎下腺マッサージ

飲み込むパワー (嚥下機能) をつける体操

飲み込むに際する能力をアップすることで、食事時の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練

① ゆっくり大きく口を開けて10秒間保持する。② しっかりと口を閉じて10秒間保持する。

おでこ体操

① 指先を上に向け、手のひらでこめかみを押し合やす。② おへそをのぞきこめかみを5回触る。



## ニコボックス

- ・誕生日祝いをいただいて 藪内さん
- ・誕生日祝いをありがとうございます 山本小恵さん
- ・妻の誕生日祝いをいただいて、ありがとうございます 杉本さん
- ・結婚祝い、ありがとうございます 伊勢さん
- ・結婚記念日祝いをいただいて 三浦さん
- ・遅れて申し訳ありません 青木さん
- ・早退おわび。申し訳ありません。 尾山さん ・早退、申し訳ありません 小林さん

## 6月の行事予定

- 6月11日(火) 島谷会員による卓話 於：2階鳳凰東の間  
例会終了後、理事役員会 於：2階橘
- 18日(火) 米山奨学生 陳 巧恩 さんによる卓話 於：2階鳳凰東の間  
例会終了後、次年度理事役員予定者会議 於：2階桜
- 25日(火) 下半期行事報告・退任挨拶・現新会長幹事バッジ交換 於：2階鳳凰東の間

## お知らせ

### ○ 例会変更

- 6月10日(月) 富山シティーRC 年度末懇親会【オークスカナルパークホテル富山】9:30~13:30  
13日(木) 富山西RC 早朝例会【富山電気ビル】9:30~13:30  
19日(水) 富山中RC 年度末懇親会【ホテルグランテラス富山】9:30~13:30  
20日(木) 富山西RC 創立記念懇親会【富山電気ビル】9:30~13:30  
24日(月) 富山大手町RC 年度末懇親会【ANAクラウンプラザホテル富山】15:30~19:30

- ニコボックス累計金額 267件 1,354,670 円
- 米山記念奨学会寄付金 7件 2,300,000 円 (特別寄付金累計金額 28,440,681 円)
- R財団寄付金 0件
- ローターリー適用相場のお知らせ 1ドル 157 円

例会欠席のご連絡は、例会前日の午前中までに事務局へお願いいたします

事務局電話番号 : 076-441-2824

事務局携帯番号 : 090-5683-3660

例会日：火曜日  
12時30分

例会場：オークスカナルパークホテル富山

事務局：〒930-0858 富山県富山市牛島町11-1 オークスカナルパークホテル富山5F  
TEL・FAX (076) 441-2824 事務局携帯電話 090-5683-3660  
E-mail: [info@toyama-mirai.net](mailto:info@toyama-mirai.net)  
URL: <http://www.toyama-mirai.net>