



# CLUB BULLETIN

R. I. 第 2530 地区

いわき勿来ロータリー・クラブ

会長 星 行夫  
幹事 吉野 彰芳  
SAA 佐藤 政司  
会報小委員長 遠藤 洵

○例会日 毎週水曜日 (12:30 ~ 13:30) ○事務局 TEL/FAX (0246) 56 - 3473  
○例会場 ホテルミドリ E-mail:info@iwakinakoso-rc.jp

2022 - 23 年国際ロータリーのテーマ

イマジン ロータリー

第 2937 回 例会 令和 5 年 4 月 19 日 (水・晴)

## ゲスト

松尾病院 言語聴覚士 金成 香里 様  
第 2530 地区ロータリー財団委員長 田久昌次郎 様  
いわき平中央ロータリークラブ会長 鈴木 一永 様

## ロータリーソング 奉仕の理想

ー今月は母子の健康月間ですー

ロータリーの行動規範  
木村義英 会員



## ◎会長挨拶ー星 行夫会長

こんにちは。2週間ぶりの例会です。前回の例会後のお話をしますが、4月9日には観桜家族例会が開催されました。お天気にも恵まれて、花見山の散歩をしました。遅咲きの桜やレンギョウ等の花が咲いていました。個人が作り上げたものとしては本当に立派な花見処でした。紅葉もきれいだと思いますので、興味のある方はいかがでしょうか？また、花見の後には、四季の里でビールをいただき、懇親会も多岐に楽しむことができました。今回の行事を実行して頂いた親睦委員会の皆さんに感謝申し上げます。大変有難うございました。また、4月16日にはいわき分区分のチャリティー親睦ゴルフが行われました。当クラブの成績はハンデに恵まれず賞をのぎました。大変ご苦労様でした。本日は外部卓話の日です。3名のお客様をご紹介します。はじめは、松尾病院の言語聴覚士の金成香里様です。次に、地区ロータリー財団委員長の田久昌次郎様そしていわき平中央ロータリークラブ会長の鈴木一永様です。お忙しいところ有難うございます。後ほど、卓話の方宜しくお願いたします。簡単ですが、会長挨拶といたします。

## ◎幹事報告ー吉野彰芳幹事

・米山記念奨学会「ハイライト米山」が届いています。  
・国際ロータリー事務所より訃報が2件届いています。喜多方ロータリークラブ宮沢様66歳で御逝去されました。相馬ロータリークラブ中沢様83歳で御逝去されました。御冥福を御祈り申し上げます。

・国際ロータリー事務所より2022 - 23地区大会決算報告書承認の件他が届いています。  
・本日皆様のボックスに入っていた観桜会の日付が間違っております。正しくは4月9日ですので訂正して下さい。

## ◎各委員会報告

### ◇出席委員会ー湯目 浩小委員長

本日の出席状況は下記の通りです。なお、本日は出席奨励賞をお渡し致します。名前を呼びますので前の方へどうぞ。鈴木雅之会員、おめでとうございます。



### ◇スマイルボックス委員会ー柏原達之小委員長

・いわき平中央ロータリークラブ鈴木会長、地区ロータリー財団田久委員長をお迎えして。また松尾病院金成香里さんの外部卓話を歓迎して。星会長、齊藤会長エレクト、吉野(彰)幹事、鈴木(敏)副幹事、嵐、高萩、木幡、渡邊公平パストガバナー、清水、佐藤(政)、木村(義)、川口、高野、湯目各会員  
・誕生祝ありがとうございます。 鈴木会員  
・出席奨励賞ありがとうございます。鈴木(雅)会員  
・前回休んでごめんなさい。 川口会員

|      |         |     |          |        |
|------|---------|-----|----------|--------|
| 出席状況 | 正会員数    | 35名 | カード出席    | 2名     |
|      | 本日出席会員数 | 23名 | 本日の修正出席率 | 71.43% |

・本日早退ごめんなさい。 柏原、吉野(嘉)各会員  
・お迎えありがとうございました。ご心配をおかけしました。 柏原会員

## ◇ゴルフコンペ報告ー嵐 繁雄会員

今月2つの親睦ゴルフコンペがありました。1つは4月1日に桜の宮ゴルフクラブにおいて東京江戸川ロータリークラブとの親睦ゴルフ大会が開催されました。当クラブから10名、東京江戸川より5名で親睦を深めて参りました。16日(日)いわき分区分のチャリティー親睦ゴルフ大会があり当クラブから6名参加し、ハンデに恵まれず上位入賞は出来ませんでした。以上ご報告申し上げます。

## ◎ゲスト挨拶



第 2530 地区  
ロータリー財団委員会  
委員長 田久昌次郎 様

皆さん、こんにちは。先程、吉野幹事さんより訃報が報告されましたが、喜多方ロータリークラブの宮沢君は大学の1年後輩になります。研究室も同じでよく指導をしたのを憶えております。最近身の周りでも友人、知人、同期が亡くなったという知らせが届いています。本日はロータリー財団委員会としてではなくいわき平中央ロータリークラブのメーキャップ同好会の一員としてお邪魔させていただきました。後程鈴木会長より話があるかと思いますが、いろんな所のクラブを訪問してクラブの様子を見てきましょうというメーキャップ同好会を立ち上げております。浜通りを中心にいくつかのクラブを訪問させていただいております。現在私は地区のロータリー財団委員長2年目ですが、任期が3年ですので来年度も担当することになります。こちらにいらっしゃる渡邊公平パストガバナー、星会長、高萩さんには資金推進・ポリオ委員長を務めていただいて私も日頃よりご指導いただいている所です。常日頃ご指導賜りますこと御礼申し上げます。

## ◎ゲスト挨拶



いわき平中央ロータリークラブ  
会長 鈴木 一永 様

勿来ロータリークラブの皆様こんにちは。2022 - 23年度会長を務めております鈴木一永と申します。2月10日に当クラブでオープン例会を開催させていただきました。そこに星会長のご出席をいただきまして、その御礼として本日メーキャップさせて

いただきました。お陰様で会員を含め63名の例会を開くことができました。内ゲストが26名で飲食もありましたので多岐に盛り上がりました。只今当クラブでサテライトクラブを作っており平に3クラブありますが会員獲得が難しい状況で他と同じことをやっているのは負けてしまうので特色を出し若い会員を中心に会費も安く開かれたロータリーを目標に新しいクラブを作りました。次年度は当クラブの大平さんがガバナー補佐になり、私は分区分幹事ですので次年度もこちらに何うこととなりますのでよろしくお願い致します。

## ◎外部卓話



松尾病院 言語聴覚士  
金成 香里 様

皆様、こんにちは。貴重な時間をいただきありがとうございます。数年前にもここでお話をさせていただいた経験がございます金成です。皆様の健康を保つ為の有益な情報をお伝えすることができればと思っています。今日のテーマはマスク生活が続いているので「喉(のど)の健康」としました。お配りした資料をご覧ください。

**喉(のど)の3つの機能** 人間が生きていく上で欠かせない3つの機能を担っている

- 呼吸... 空気を出し入れし、酸素を取り入れて二酸化炭素を排出する
- 発声... 声や言葉を出すことにより、周囲とコミュニケーションをとる
- 嚥下... 食べ物を飲み込んでエネルギーを取り込む

**チェック① 舌はどの位置にありますか？**

舌圧OK 舌が上顎にしっかりと付いている！ **正しい舌の位置** 低位置舌 舌が上顎に付いていない下の歯に付いている

**チェック② 喉の力を試してみませんか？**

【方法】  
口を軽く開けてから始めます。  
人差し指の指先にあてて確かめながら唾液を30秒間に何回飲み込めるかチェック！

**チェック③ 口は閉じていますか？**

安静時の呼吸「鼻呼吸」が基本 鼻は高性能な空気清浄機

- ①口は閉じ
- ②上下の歯の間はわずかに隙間があり
- ③舌は緩やかに上顎にそっている

1日の呼吸数は約3万回(1分間15回程度)