



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1655回〉 2019年12月3日(火) 本年度第18回

卓話

定款・細則・内規

担当：田中(信) 会員

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 君が代・四つのテスト

次回の例会

12月10日(火)

次回卓話

『COMPANY PROFILE』
～当社の魅力

担当：巽会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション 会長：大草 修

～ 噛み合わせについて ～

噛み合わせがくると体のバランスがくるとい、色々な不安愁訴(体調不良・偏頭痛・肩こり・腰の痛み・胃腸疾患等)がでます。また、長時間バランスのくった噛み合わせでいる事により、メニエール病にもなりやすいとの報告もあります。

では、良いバランスがとれた噛み合わせとは？

奥歯でしっかり噛み合わせる事により当然よく食べ物が食べられます。そして、体の重心が安定しスムーズな歩行(重心移動)ができます。また、よく噛める事により栄養摂取が良くなります。唾液も多く出て免疫力もアップしますし脳への血流量も増え、ボケにくい体(頭)になります。また、体幹バランスが良くなり運動能力もあがります。

これは、噛みしめる事により運動中の頭位が保たれることによります。また、滑舌が良くなり発音がきれいで人との会話がスムーズに行えるようになります。このように良い噛み合わせは、大変重要なのです。

ここで簡単な自分の噛み合わせがくるっているかを調べる方法について少し述べてみますと、

- ①体軸に対し、頭が傾いていないか？
(鏡等で見る)
- ②目隠しをして、11メートル真っ直ぐ歩く
(ずれていると真っ直ぐ歩けない)
- ③舌が良くまわり、喋りやすいか？

近年、調理された柔らかい食品が多く出てきて、そういう食品を多く食べる事により、バランスがくるってしまう人が多くなりました。ではどうして直すか、まずは歯医者さんでチェックしてもらってバランスを調整してもらい、それから日常生活で顎、喉の筋力を鍛える。(1日数回、口開けトレーニングし、10秒間口を大きく開ける、小さくカチカチと数10回噛む)

一度、自分の噛み合わせを意識して下さい。高齢者を調べたデータでは、残存歯が19歯以下の方は、28歯ある人と比べて、1.5倍転倒率が高かったそうです。しっかり自分の歯で噛んで、毎日美味しく食べましょう。

疾病予防と治療月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

- 12月 3日(火) 年次総会・㊸理事会、㊹次年度理事会
 10日(火) 例会日
 13(金)～14日(土) 地区大会 リーガロイヤルホテル・大阪国際会議場
 17日(火) 夜例会 クリスマス家族会/太閤園
 24日(火) 祝日週休会
 31日(火) 休会

*12月13.14日の地区大会の名札をお配りしていますので、お忘れなくお持ちください。

◆◆◆ 今月の表彰とお祝い ◆◆◆

誕生日

須田

在籍年数

【30年】清水 【3年】吉羽

ホームクラブ10回連続賞

濃添

結婚記念日

なし

事業所創立日

12/2 大見、12/16 鳥居、12/22 山本(隆)

各会員

親睦委員会報告

委員長：秀島博規

本日の会報に12月17日(火曜日)「クリスマス家族会」の案内を挟み込んでおります。是非、ご家族やゲストとご一緒に大勢の参加をお願いいたします。その中で一つだけお願いがあります。

下の方に「プレゼント一品のご提供をお願いいたします。(3千円以上)」との記載がありますが、過去のプレゼント品の中に稀にはありますが、お歳暮品や不用品と見られるものがありました。

たまたまの事であると思いますが、今回台湾からの来客があり、失礼に当たってはいけませんので、出来る限り新たに購入したものをプレゼント品としてお持ち下さるようお願い致します。

😊 NIKONIKO箱 😊

¥21,000.-

累計 ¥414,000.-

広瀬 会員 久しぶりに出席です。

水間 会員 本日の特別事業のクラブフォーラム1時15分には退席させて頂かねばなりません。山本隆一特別事業委員長、申し訳ありません。許してね。

佐藤 会員 本年度、サトウ歯科開院50年目を迎え、先日祝賀会を開催しました。あとは、本人の勇退の時機を見計らっております。

津野 会員 欠席のおわび。これからをみていてください。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥5,000.-

累計 ¥76,000.-

津野 会員 世界の平和を願って



11/26 クラブフォーラム写真



- 卓 話 -

定款・細則・内規

担当：山本(隆) 会員



私達のクラブは「国際の鶴見」と言われます。しかし、実際には「地域密着の鶴見」でもあると思います。鶴見緑地公園での奉仕に注力してきたのは周知の事実です。地域への奉仕の実績は、私達のクラブの特長の一つであり、良さでもあると思います。私は、これからはクラブも差別化の時代であり、表面的体裁や目立つパフォーマンスより、実質的な中身で勝負する時代だと思っています。

(クラブの現状は、かなり差別化できていると私は認識しています)

中身で勝負するためには、まずはクラブの良さをポジティブに捉えること。それはクラブの将来を考えるヒントにもなると思います。そして、その良さを伸ばす、言い換えれば、付加価値の高い成果を追求することが、更なる活性化につながるのだと思います。例えば、日本語作文コンクールが、なぜ、今なお自他共に認める優れた事業であり続けるのか。その答えは、主体的な目的ありきで企画されている点にあると思います。クラブ内規を読むと、国際奉仕として、どういうことを実現したいのかが明確に示されています。そこには哲学的な理念や確固たる目的があります。

(私は、内規にある「手作りの奉仕」「相互理解」「知識・資料の不足」「偏見や誤解の解消」といった考え方に共鳴します)

作文コンクールは、いわゆる近視眼的な浅い考え、思いつきで作られていないからこそ長続きしているのだと思います。しかし、この事業が本当の意味で優れているのは、単に長続きしているということではなく、日本語

学校から継続を要望され、留学生からも支持され続けている点にあるのだと思います。作文コンクールは作品の応募で成り立っており、応募が途絶えたら終わりですから。重要なことは、作文コンクールは、内規で謳われている目的を具現化した事業ですが、目的や成果が相手の心に響いたというか、共感を得たからこそ長続きし、評価も高いのではないかと思います。奉仕事業でも会員増強でも世間の支持を得て結果を出そうと思えば、ビジネスの世界における①商品やサービスを他社と差別化し、消費者の求める商品企画をする②その価値を世間に訴求する③消費者の支持を獲得する。といった企業努力と同様の行動が求められると思います。ただヤイヤイ言うだけでは結果は出ないと思います。ロータリークラブ間でも、支持を得る努力をしているクラブと、自己満足的なクラブとでは差がつくだろうと思います。私達のクラブの優位性の本質は、現に、相手が事業の目的に賛同し、事業の成果を支持してくれているということ、私達の事業に他クラブの真似は見当たらないということだだと思います。それだけ、独自に考えた企画をやってきたのだと思います。そして、活動を通じて培われた信頼関係をはじめとする様々な蓄積こそが、大阪鶴見 RC の大阪鶴見 RC たる所以ではないかと思っています。私は、これら貴重なノウハウを他へ展開しないのは勿体無いと思います。ちょっと分析してみる、ちょっと応用してみるだけでいいと思います。「地域のお役に立つには何をすべきか」をゼロベースで考え、議論を積み重ねれば、必ず、何か見えて来るものがあると思います。最初は「これは」という意見が出て来ないかもしれませんが。それで良いと思います。でも、継続は力なりです。継続すれば、次第に感覚が研ぎ澄まされ、議論の質も向上すると思います。ただ、議論するにあたっては、クラブ創生期に一から考え、作り上げた人々に対する敬意も忘れてはならないと思います。

【フォーラムを終えての私の感想】

一般的に目標が高いというか、評価が厳しいというか。クラブでやっていることを褒める意見が皆無だったように感じました。実態を考えれば「もっと自信を持ってもいいのに」と思ったりもしました。今後、議論がより深まればいいなと思っています。

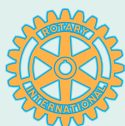
出席報告

11月26日【1654回】

会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除 12名)		ゲスト	0名
出席会員	19名中 10名	出席総数	25名
出席免除会員	12名中 15名	前々回 11/12 M/U	1名
出席率	25/29 73.53%	修正出席率	85.19%

担当：山崎会員

Rotary



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea
From North to South, from East to West
He profits most who serves the best
R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に榮えよ 我等のロータリー

我らの生業

我等の生業さまざまなれど
集いて図る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリアン 我等の集い

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ ローローロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」
夢を世代に受け継いで
今日も明日もその先も
胸いっぱい友情深め
肩組んで 謳おう
われらが ロータリー