

# 2019～2020年度 長崎西ロータリークラブ週報

令和元年 11月5日  
第1646回例会 No14



11月12日プログラム

- 点鐘
- 四つのテスト唱和
- ロータリーソング「我らの生業」
- ご来訪者のご紹介並びに会長挨拶
- 幹事報告
- 委員会報告
- ニコニコ披露
- 点鐘
- 長崎みなとRCとの懇親会

四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
- 一、 真実かどうか
  - 二、 みんなに公平か
  - 三、 好意と友情を  
深めるか
  - 四、 みんなのために  
なるかどうか

- ◆会員数 43名 ◆11/5 例会出席率 64.10%
- ◆10/15例会修正出席率 88.57%(修正前68.57%)
- ◆出席 25名 ◆免除者出席 9名 ◆欠席 18名

### 《11月の例会スケジュール》

- 11/5 第1 卓話 11/12 第2 長崎みなとRCとの合同例会  
11/26 第3 卓話 11/19 休会

- ◆ロータリー財団寄付年間目標1人 150ドル〔6450ドル〕 11/5 11,000円 今期累計100,000円
- ◆米山記念特別寄附年間目標1人 16,000円〔688,000円〕 11/5 10,000円 今期累計154,000円

- ◆会員数・期首 43名・入会 1名・退会 1名・現在 43名 ◆ロータリーレート 10/1～108円 **NEW**

## SAA司会 古里安幸委員長

## 四つのテスト 石野和生さん

## 会長挨拶 許斐義彦



皆さん、こんにちは。今日は、上の歯と下の歯をいつも接触させている“くいしばり”の弊害について話します。

最近、よく咬んで食べる事が認知症の予防に繋がるなど、“咬む”ことが体にとっていい影響を与えると知らされて

きました。「よく咬んで食べる事」と「無意識にいつもかみしめる」は、少し違います。人が、上の歯と下の歯が触れ合う、または、接触するのは食物を口に入れた時だけです。時間的には一日三食食べて、時にはおやつを食べて唾のみをこんだり飲み物を飲んだりしても、上、下の歯の接触時間は約9分ぐらいと言われています。正しくは、食べていない時は、上、下の歯は2～3ミリ空いているのが正常です。“くいしばり”と言うと皆さんは、“ちからいっぱいかみしめる”ことをイメージされると思いますが、実際は無意識に上の歯と下の歯を軽く接触させるクセを言います。因みに、プロ野球選手がバットを振る瞬間、慢心の力を入れる時の奥歯にかかる圧力は100キロから150キロで、普通の成人の人でくいしばる力は60キロぐらいです。プロ野球選手は現役時代には歯が丈夫でも、

現役引退してから歯が悪くなる人が多いといわれています。この原因は、職業病ですが、普通に患者さんに『強く食いしばってください』と言いますと、時間的に長く食いしばることができませんが、『今の半分ぐらいで、食いしばってください』といいますと、意外と長く食いしばることができます。弱い力で長時間食いしばることが、歯周組織や歯に悪影響を与えます。このような習慣がある患者さんは、舌の両側に圧痕ができたり、ほっぺたの両側に白い線ができるので、われわれ歯科医にはすぐ判りますが、本人は気づかないことが多いですし、また本人が偶然気づいて「これなんでしょうか？」と来院される方もおられます。また、食いしばりには二種類あり、①睡眠時の食いしばり、歯ぎしりと言われているもの(ぎりぎり音、カチカチオンなど)もう一つが②ストレスの多い人に多い、起きている時の食いしばりです。この二つの食いしばりの弊害として、①咬筋の疲労や痛み②顎関節の痛み③歯のひび割れ④歯周組織に悪影響をおよぼして、歯の動揺、歯が浮く、歯周病の悪化などが出ます。覚醒時の食いしばりを改善するには、まず自分自身がその行為に気づくことです(いつどのような時にしてるか?)。そして、「歯を離す」と書いたシールを作り、あちこちに貼っておくことも一つの方法です。先ほど述べましたように、手鏡で口の中を見て、舌の両端に圧痕がある人や両ほっぺたに白線のある人は要注意ですよ!!

なお、睡眠時の歯ぎしり、食いしばりは、別の機会にお話しします。今日は、覚醒中の食いしばりについての話でした。



## 幹事報告 嶽本幸次幹事

- 長崎西ロータリークラブ 11/12, 11/19 予定  
11/12(火)長崎みなとRCとの合同例会の為  
18時30分～ ホテルニュー長崎  
11/19(火)は休会ですが、夜は京華園で「西会」がありますので、皆様多数のご出席をお願いいたします。
- 九州北部豪雨義援金の件 地区へ5万円を送金。  
会員の皆様からの義援金は24,700円になりました。

### 今週のお祝い

#### 結婚祝い

川口輝彦さん  
嶽本幸次さん  
許斐義彦さん  
下田隆雅さん  
田中豊俊さん  
松石六雄さん

#### 誕生祝い

許斐義彦さん

#### 入会祝い

許斐義彦さん



## 11月12月のスケジュール

- 11/12(火) 長崎みなとRCとの合同例会  
18時30分～ ホテルニュー長崎
- 11/19(火) 例会休会
- 11/19(火) 西会 18時30分～京華園
- 12/10(火) 年次総会並びに会長半期報告  
(通常例会)
- 12/19(木) ゴルフ同好会忘年コンペ チサンCC  
忘年会 ステーキハウス おかの
- 12/24(火) 忘年例会18時30分～サンプリエール
- 12/31(火) 例会休会

## 卓話



宮原 徹さん  
(株)ミナサポ 取締役  
「南島原市地域商社(株)ミナサポの  
取り組みについて」



ニコニコ目標 1,200,000円  
10/29 12,000円 累計 338,700円

- 許斐義彦さん ①東武トップツアーズの竹内さんにお世話になり、いいホテルに泊まり正倉院展に行ってきました。竹内さん、ありがとうございます。
- ②毎年11月はトリプル祝いです。ありがとうございます。
- 田中克憲さん ニコニコの為に。
- 牧 文春さん 藤澤氏(元会員)を偲んで。
- 嶽本幸次さん 結婚記念日自祝。



## ハイライトよねやま235号

### ミャンマー米山学友会が選考 — 田中作次奨学金 —

ミャンマー米山学友会では、元国際ロータリー会長の田中作次氏からの寄付金を主な基金とし、「田中作次奨学金」を設立して、日本語を学ぶミャンマーの貧しい学生へ奨学支援をしています。9/22、3年目となる同奨学金の選考試験が実施され、25人の応募者の中から学友会の厳正な選考を経た10人が合格しました。今年を含め、これまでの奨学生は累計35人です。合格者には奨学金として1年間の日本語の授業料30万チャットの他、学友会が行う奉仕活動に参加したり、日本から訪れるロータリアンと交流する機会が与えられます。授賞式は10/20午前10時から。今年度より、推薦者の米山学友が「カウンセラー」を務めることになっているとのことです。ロータリアンの皆さん、ミャンマーを訪問する際には、ぜひ彼らとの交流もお願いいたします。

長崎西ロータリークラブ  
会長 許斐義彦 幹事 嶽本幸次  
創立：昭和59年10月2日 1984/OCT2  
例会：【火】午後12時30分  
ホテルニュー長崎 095-826-8000  
事務局：長崎市龍町4-28 新観光開発ビル  
Tel:095-828-1091 Fax:095-824-5520  
URL:http://www.nwrc2740.jp/  
e-mail:nwrc2740@ngs2.cncm.ne.jp

### 市内ロータリークラブ例会曜日・例会場

月	長崎北	ホテルニュー長崎	長崎中央	ザ・ホテル長崎BW プレミアムコレクション
火	長崎みなと	サンプリエール	長崎西	ホテルニュー長崎
水	長崎南	ANAクラウンプラザホテル 長崎グラバービル	長崎北東	長崎新聞社 アストピア
木	長崎	ホテルニュー長崎	長崎琴海	パサージュ琴海
金	長崎東	サンプリエール	長崎出島	ホテルニュー長崎

発刊 長崎西ロータリークラブ 発刊日 毎週火曜日(翌例会日)  
構成 公共イメージP クラブ会報委員会 委員長 川口輝彦  
編集 事務局 中田久美子

◆2019-20年度 RI 第2740地区ガバナー 千葉憲哉

◆ガバナー事務所 〒854-0016 諫早市高城町5-10-302  
TEL: 0957-46-3096 FAX: 0957-46-3097