



美馬ロータリークラブ週報

Mima RC Weekly Report

国際ロータリー2670地区 例会場：森友 毎週火曜日19:00~20:00

出席報告

会員数	会場出席	ZOOM	欠席	メーキャップ	修正合計	出席率
26	16		10	0	16	61.5%

2024-2025年度 第15回 例会プログラム

開会点鐘 19時 四つのテスト／奉仕の理想

会長の時間／幹事報告／委員会報告／卓話／スマイルボックス発表

会長の時間（谷副会長）



今日は松浦会長が欠席なので、副会長である谷俊彦がお時間をいただきます。

最近人間の慣れについて考えることがあります。人間の慣れにはいい面と悪い面があります。人間の感じる慣れほどいい加減なものもありません。例えば暑さ寒さも彼岸までという言葉がありますが、暑さに慣れ、少し気温が下がると心地よく感じる。また寒さに慣れ少し暖かくなるとこれまた心地よく感じるものですが、春と秋の彼岸の気温差は15℃もあります。これは良い慣れではないかと考えています。夜遅くまで仕事していると、少しの残業など楽に感じます。これは良い慣れと言え、逆に5時終業に慣れると1、2時間の残業でも面倒くさく感じてしまうものです。これは良くない慣れと言えるでしょう。何事も慣れは良い方向に向けることが肝要だと感じています。

…政界のいわゆる裏金問題は、悪い慣れの典型ですねえ

幹事報告

到着週報：阿波池田 RC 鴨島 RC 脇町 RC

・ガバナー候補の推薦、立候補者の募集が来ています。次回の例会までに名乗り出てください。

- ・日経新聞にRCのポリオ根絶に関する取り組みが記事として出ていました。
- ・次回例会は休会です。

委員会報告

澤田会員

「11月3日に第9回ラグビーフェスティバル美馬ロータリークラブ杯を開催します。ご協力をお願いします。」

矢野太一会計

「10月30日に財団、RC財団、米山財団、ポリオ根絶活動への募金併せて22000円をお願いさせていただきます。」

卓話

美馬敏彦会員



今日は舌についてお話させていただきます。皆さん歯は毎日磨いていることと思いますが、舌について注意を払っているでしょうか。舌の変化について注意すべき点をお話しします。

淡いピンク色の舌：健康な状態と言えます。

白っぽい色：白い幕のようなものに舌がおおわれる「白板症」とよばれる状態かもしれません。これは喫煙による影響が考えられます。

舌全体に赤い模様が広がっている：これは「地図状舌」と呼ばれ、よくある症状危険性はありません。

舌先が赤色：これは精神的心理的なストレスが原因で現れる症状です。

黒い毛のようなものが舌に現れる：習慣的な喫煙やバクテリアの増殖によって現れます。歯磨き等口の中を清潔に保つことが重要です。

黄色い舌：胃や肝臓の不調を反映している場合があります、病院に行くことをお勧めします。

茶色い舌：コーヒーをよく飲む人、喫煙者によく見られます。日頃の食生活の影響を受けている場合が多いようです。中には肺の疾患を疑ったほうが良い場合もあります。

青、紫色の舌：心臓の不調が疑われるときがあります。この場合病院の予約を急ぐべきです。

淡いパール色の舌：ビタミン不足もしくは他の栄養素の不足が疑われます。

舌の色から健康状態が読み取れます。不安な方は病院に行かれることをお勧めします。

ここで一つ朗報です。歯周病菌によく効くL8020乳酸菌なる細菌が発見されました。これは口腔内に存在する有害な細菌の繁殖を抑え、口臭や歯周病などのトラブルを改善することができます。口腔ケアは糖尿

病、動脈硬化、誤嚥性肺炎。アルツハイマー病に対するリスクを下げる効果が期待されます。少しでも口腔ケアに関心に向けていただけると幸いです。

スマイルボックスの発表

辻会員「日曜日の感謝祭ありがとうございました。商品が早くに売り切れたことが反省点です。」

次回例会

11月5日（火） 19時～ 場所 季節料理森友

※出欠連絡は月曜昼までに幹事をお願いいたします。