

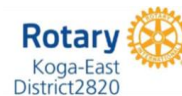


2025.2.18

平和構築と
紛争予防月間

Weekly Bulletin

Vol.29



会長 柿沼利明 幹事 井上 学

Our Slogans & RI President's Theme

「仲間を増やして、強いクラブを作ろう」(古河東 RC 会長 柿沼利明)
BE THE INSPIRATION “元気な一歩、共に成長するクラブの力”(RID2820 ガバナー 大高司郎)
「The Magic of Rotary(ロータリーのマジック)」(2024-25 年度 RI 会長 ステファニー・A・アーチック)

2025 年 2 月 8 日・9 日(土・日) 第2200 回例会

2/11 分移動例会
「浅野恭司フェス 2025 in 古河」

会場:あかやま JOY 中央広場

会長の時間(29) 柿沼 利明 「皆さんもトライしてみませか?RI 規定審議会へ立法案提出」



全文はこちらからご覧ください。

<https://kogaeast.jp/?cat=9#page-content>

■2025 年 2 月 4 日・第 2199 回例会記録

◆プログラム

点鐘 会長 柿沼利明

ロータリーソング 君が代 奉仕の理想 バースデイ
ソング (ソングリーダー:近藤利貴、オーディオ担当:
山本健一)

お客様・ご来訪ロータリアン 米山記念奨学生 紀雪
唳さん

セレモニー

▶ 月初めのお祝い 酒井慎介親睦活動委員

2 月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

植木静子会員、森敏夫会員、小倉郁雄会員、近藤利貴
会員、紀雪唳さん

委員会等報告

(1) 親睦活動委員会 委員長 森敏夫

4 月 8 日の小山南ロータリークラブとの合同例会の
準備のため、本日例会終了後親睦活動委員会を開催し
ます。

(2) 将棋同好会 森敏夫

茨城県初の名人戦第 5 局、ホテル山水での開催決定
おめでとうございます。私たちも、2 月 28 日(金)午後
5 時から、喜楽飯店にて将棋大会を開催いたします。
会員でない方も歓迎です。ふるってご参加ください。

(3) 国際奉仕委員会 委員長 板橋孝司

本日例会終了後、委員会を開催いたします。また、3
月 16 日(日) ユーセンター K I 防水にて開催する国際
交流イベント「みんなで創る多文化共生」の広報チラ
シ(小森谷久美会員作)を配布いたしました。

(4) プログラム委員会 委員長代理 小倉郁雄

4月のプログラムが本日理事会において承認されました。

出席状況報告 出席委員会 福富好一

第2199回(2月4日) 会員数41名(免除者0名) / 出席又は事前 Make-up 会員数32名 / 出席78.05%

スマイル報告 スマイル委員長 古谷弘之

投函者: 柿沼会長、井上幹事、山崎 PDG、板橋、大谷、大橋、小林、小森谷、近藤、坂田、佐谷、杉岡、武澤、福富、古谷、松井、山本、小倉、桑原、酒井、佐藤、高橋、中村、福田、古谷(由)、三田 以上26名 61,000円 / 累計1,213,868円 / 目標額・2,000,000円 / 目標達成率・60.69%

▶スマイルメッセージはこちら(会員限定)

https://kogaeast.jp/?page_id=683

幹事報告 幹事 井上学 (下記参照)

点鐘 会長 柿沼利明

◆幹事報告 幹事 井上学

▶ 第15回持ち回り理事会報告

浅野恭司フェス2025 in 古河 見積もりのご確認と承認のお願いの件→承認

- ・クラブの緑ジャンバーでお越しく下さい。
- ・2/8(土)なら、13時30分より16時半まで、
- ・2/9(日)なら、11時30分より16時までの間です。
- ・お手伝いいただける方は、両日とも30分前をお願いします。
- ・2/9は昼食をお出しします。

▶ 第8回理事会報告

<議題>

1. 4月のプログラム案(板橋プログラム副委員長)→承認
2. 12月途中と1月までの会計報告→承認
3. 筑波大学より留学生支援団体との意見交換会参加(山崎清司会員、板橋孝司会員)→承認
4. 小山南 RC との合同例会について
→ 日時:4月8日(火) 場所:ホテル山水
PM6:00 点鐘、PM6:30 懇親会、PM8:30 終了
5. 次年度地区委員の推薦について
→ 諮問委員会:山崎会員/国際奉仕委員会:松本会員/米山奨学会委員会:佐谷会員/戦略計画委員:柿沼会員/RLI ファシリテーター:小森谷会員、井上会員
6. 地区補助金事業経過報告
→ 「浅野恭司フェス2025 in 古河」開催/クラブとし

て40万円程度負担/2/8(土)13時30分より16時半、2/9(日)11時30分より16時までの間、常時5~6名配置したい → 承認

7. 古河はなもも祭り、花桃ウォーク協賛金

→本年度は、20,000円協賛へ(昨年30,000円)

8. 四大奉仕委員会からの活動報告とこれからの事業計画

① 職業奉仕委員会(松井実委員長)

・職場見学5月で検討

② 社会奉仕委員会(須田純一委員長)

・「浅野恭司フェス2025 in 古河」開催

・古河市商工会議所へAED寄贈検討(約25万円)

③ 青少年奉仕委員会(古谷由紀子委員長)

・運動会テント、名崎小学校4月頃寄贈予定。

④ 国際奉仕委員会(板橋孝司委員長)

・3/16 みんなで創る多文化共生、予算、153,260円で承認。

9. 会員増強について→現在、快諾には至っていない

10. 出席率の向上について→8割切ることもある。参加促していく

11. その他

→ 留学生、ウズベコフ クアニシさんへ餞別金として1万円手配しました。

→ 桃祭り協賛金、3/11 例会時、田村さんと桃娘様2名と例会に来られる。前年と同じ協賛

<報告事項>

1. 被選理事会からの報告

(ア)クラブスローガン(クラブテーマ)について「明るく・楽しい・広がる奉仕」→承認

(イ)4月13日(日)地区研修・協議会 DTA について2月にバス見積、中型バスを依頼

(ウ)次回、令和7年2月25日(火)13時30分から(例会終了後)

2. 後期年会費納入状況について

▶ その他幹事報告

・ロータリーの友、月信2月号、ロータリー財団寄付金領収証が届いています。レターボックスに入れてあります。

・次回の例会場での例会は、移動例会に伴い、2/18(火)になります。

◆会員卓話「大規模災害発生時における口腔ケア

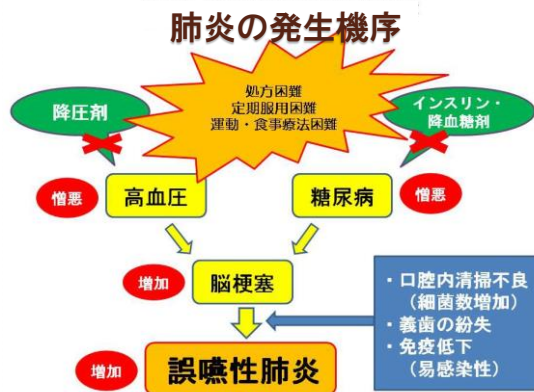
の重要性について

中村敦会員(古河総合病院歯科口腔外科)



「医療チーム」というと、被災後即座に現地入りするイメージがあったかもしれませんが、しかし、いわゆる「災害関連死」は、震災後数ヶ月～半年後以降に顕れてきます。医療のフォローは「一刻も早く」とは限りません。アフターフォローが重要なのです。

「災害関連死」とは、震災による直接死ではなく「震災という特殊な事態がなければ助かった可能性のある死亡」をいいます。1995年1月17日の阪神淡路大震災が、災害関連死というものに定義づけられるきっかけとなりました。阪神淡路大震災で災害関連死と認定されたのは912人、80%が65歳以上の高齢者で、その死因の最多は肺炎(92%)、次いで急性心筋梗塞、脳卒中と続きます。肺炎の発生機序は、次のとおりです。



避難所生活での運動不足は全身の筋肉量を減少させます。1日の安静臥床で筋肉量は0.5%減少すると言われており、長期臥床はサルコペニア(筋肉量の減少と筋力の低下)発症のリスクとなります。嚥下関連筋や呼吸筋も衰え、嚥下障害や呼吸障害にもつながっていきます。

ここで、災害時における口腔ケアの有用性についてお話しします。

口腔ケアを行うことにより、老人ホームにおける肺炎の発症率が低下したという例があります。口腔内は

細菌の温床です。口内細菌を減らしたほうが肺炎になりにくいということです。残っている歯の数によって肺炎罹患率に有意な差はありませんでしたが、歯が残っている人への口腔ケアが肺炎罹患率の低下に極めて効果的であるというデータがあります。しかも、それを長期間継続するほど効果が期待できます。

誤嚥性肺炎(口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことから生じるもの)に関していうと、食べ物を飲み込むときの随意運動と不随意運動の切り替えのタイミングで、誤嚥が起こります。ヒトは、軟口蓋が独立したことで、声帯を通した音を口で響かせることができる(話せる)ようになった一方で、誤嚥をしやすくなってしまったのです。この点、誤嚥を加速させる因子は「体位」「食物の性状と一回食事量」「嚥下のタイミング」です。

このうち、体位に関しては、例えば片麻痺の場合は、健全側を下にして、重力を味方につけます。

また、食物の性状に関しては、とろみ食よりもゼリーのほうが嚥下しやすいです。また、落ちるスピードが早いもの(液体)、パサついたもの、まとまりにくいもの、べたつくものは誤嚥が生じやすくなります。

口腔ケアが肺炎発症率を低下させる。ということは、肺炎が死因の大多数を占める災害関連死の予防にも有用であるといえるでしょう。しかし、災害発生時の内閣府による基本支援物資には、残念ながら口腔ケアが含まれていません。そこで、口腔ケアに関する支援を行おうという場合には、次のようなものが望ましいと思いますので、参考にしてください。

・液体歯磨きが重要(×洗口液)

洗口液は長期連用すると粘膜がやられるので注意

・口腔ケアシート(赤ちゃんのお尻ふきでもかまいません。ノンアルコール、ノンパラベン推奨)

・入れ歯洗浄剤とケース

・ケアの介助を行う前後では感染予防をしっかりと



歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります!

肺炎を防ぐために歯みがきを! *歯の健康状態は細菌が繁殖し、肺炎の原因となります。 *高齢者には歯みがきが困難です。	入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう! *口の清潔に保つて入れ歯の清潔を保ちます。 *入れ歯を入れたままお風呂に入らないでください。 *入れ歯は必ず入れ歯洗浄剤で洗ってください。
ハブラシがないとき *歯磨き粉を少量の水で溶かして歯を磨きます。 *ハンカチやタオルで歯を磨きます。 *歯磨き粉が不足したら、お風呂場や洗面所などで歯を磨きます。	た液を出す工夫を *唾液は口の粘膜を乾燥させないでください。 *乾燥を防ぐために、お茶や水を飲みます。 *乾燥を防ぐために、加湿器を使用してください。
水が少ないときの歯みがき *乾燥した歯を磨くときは、歯磨き粉を少量の水で溶かして歯を磨きます。 *乾燥を防ぐために、お茶や水を飲みます。 *乾燥を防ぐために、加湿器を使用してください。	水を飲む工夫を *乾燥を防ぐために、お茶や水を飲みます。 *乾燥を防ぐために、加湿器を使用してください。

公益社団法人 日本歯科医師会
監修: 神戸大学大学院歯学部 口腔保健学 星野 千代子 先生
編集: 一般社団法人 ケアネット 齋藤 千太郎 先生

中村先生、ありがとうございました!

■今後の予定

日程	会場	内容
第 2201 回例会 2月18日(火)	古河商工会議 所 3F	お客様卓話 新井和雄様 下館 RC 2021-22 年度バスターガバナー 「平和構築と紛争予防月間」に因み、 「世界理解と平和の日」を迎えて 【2/23 ロータリー創立記念(世界理解と平和の日)】
第 2202 回例会 2月25日(火)	古河商工会議 所 3F	「ロータリーに入ってよかった、いてよかった」 福富好一会員、杉岡榮治会員 【「ロータリーの目的」唱和】
第 2203 回例会 3月4日 →3月1日(土)	とねミドリ館	第 2820 地区 第 4 分区 IM (ホスト) 古河中央 RC 13時登録 18時30分閉会
第 2204 回例会 3月11日(火)	古河商工会議 所 3F	月初めのお祝い 3月生まれの方 クラブ協議会「IMを終えて」
第 2205 回例会 3月18日(火) →3月16日(日)	ユースセンター 総和	移動例会 在日外国人に対するフォーラム (国際奉仕委員会) 集合時間：12時 開始時間：13時
第 2206 回例会 3月25日(火)	古河商工会議 所 3F	会員卓話「ロータリーに入ってよかった、いてよかった」 松井実会員、山崎清司会員 【「ロータリーの目的」唱和】
地区行事等		
3/1(土)	第4分区 IM とねミドリ館	
3/23(日)	地区チーム研修セミナー (DTTS)	
3/29, 30(土・日)	PELS (President Elect Learning Session) ホテル日航つくば	
4/13(日)	地区研修協議会 (DTA) つくば国際会議場	
4/15(火)	地区ゴルフ大会	
6/8(日)	第2回会長・幹事会	
6/21(土)～25(水)	国際大会 (カルガリー)	
6/22(日)	クラブ活性化セミナー (旧会員基盤向上セミナー)	

■会員向け連絡先

例会欠席時のご連絡先 kesseki.rnrk@gmail.com 又は 杉岡 S A A まで
週報原稿のご送付先 kogaeast.newsletter.2425@gmail.com 又は 齊藤まで

■当クラブへのお問い合わせ先(24-25 年度)

〒306-0631 茨城県坂東市岩井 4709 番地 柿沼利明税理士事務所内
事務局電話：0297-36-2553 事務局 FAX：0297-34-1118
メール：aam52570@nyc.odn.ne.jp



<文責>古河東ロータリークラブ会報 IT 委員会 (齊藤、佐谷、松井、小森谷、大谷)



創立 1982 年 7 月 6 日 例会日：火曜 12 時 30 分～13 時 30 分
例会場：古河商工会議所(古河市鴻巣 1189-4) 例会場電話：0280-48-6000 例会場 FAX：0280-48-6006
<https://kogaeast.jp>