

週報



「The Magic of Rotary」
2024-2025年度 国際ロータリー会長
Stephanie A. Urchick

四つのテスト

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



福岡中央
ロータリークラブ

「変化につよく、未来をひらく」

国際ロータリー第2700地区

2024-2025年度 ガバナー 野崎 千尋

「今こそ育む、ロータリースピリッツ」

2024-2025年度 福岡中央ロータリークラブ

会長 泥谷 高博 幹事 竹下 盛人

本日の例会 令和6年12月22日（第2095回）VOL.48 No.20

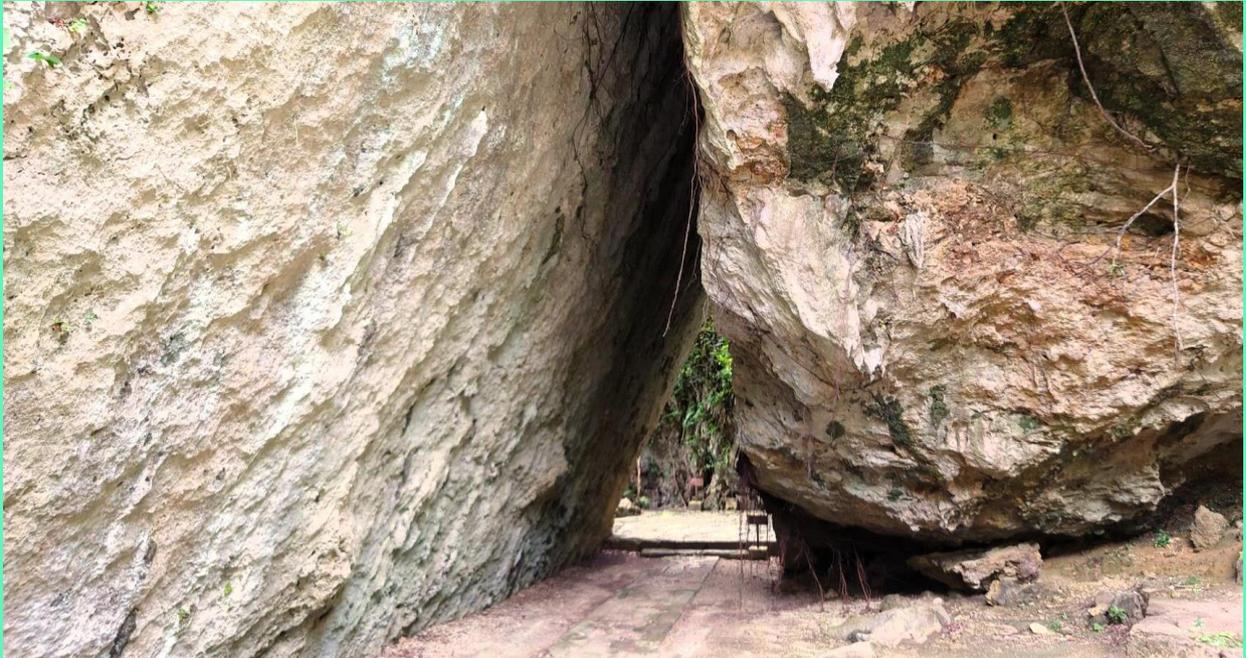
奉仕活動例会
第24回ロータリージュニア美術展（福岡アジア美術館）

疾病予防と治療月間

- 今後の例会予定
- ・12月23日(月) 休会（22日(日)の振り替え）
 - ・12月30日(月) 休会
 - ・1月6日(月) 新年夜間例会（18時～ホテルJALシティ）
 - ・1月13日(月) 休会
 - ・1月20日(月) 卓話 九州旅客鉄道 鉄道事業本部クルーズトレイン本部次長 柳川博信さん

「斎場御嶽（せーふあうたき）」

斎場御嶽は沖縄のパワースポットと呼ばれており観光客が多く訪れます。現在は「琉球王国のグスク及び関連遺産群」の1つとして世界文化遺産に登録されています。南西諸島の信仰文化で、御嶽(うたき)とは神が降臨する聖地の事で、祠(ほこら)や神社のような位置づけですが基本的には御神体として森や岩・岩陰・泉など自然にある状態の1つの場所をそのまま祀ります。写真は斎場御嶽のシンボル、巨大三角岩のトンネルです。斎場御嶽の一番奥に位置しており礼拝において最も重要な場所です。 次田武史



例会日…毎週月曜日 12:30～13:30 例会場・事務局…西鉄グランドホテル

TEL 714-0305 FAX 714-0311 E-mail fukuoka-chuo-rc@wind.ocn.ne.jp HP <http://www.fukuoka-chuo-rc.jp>

前週例会の記録(12月16日)

出席報告

前回例会 12月16日	前々回例会 12月9日
会員数 53名	会員数 53名
出席会員 41名	出席会員 38名
ビジター他 2名	修正 0名
合計 43名	免除 0名
出席率 77.36%	修正後出席率 71.70%

-来訪者内訳-

福岡RC1名・福岡南RC1名 計 2名

ロータリーソング

清成 留美 ソング委員長

・それでこそロータリー ・ローターアクトの歌

会長の時間

泥谷 高博会長



今月は疾病予防と治療月間です。前々回は歯周病と全身の関係ということをお話ししました。健康寿命を伸ばすために定期的なメンテナンスが大事だということをお話ししたと思います。今回はオーラルフレイルについてお話ししたいと思います。

フレイルという言葉をご存知でしょうか？わかりやすく言えば加齢により心身が老い、衰えた状態のことです。健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態を意味します。ここに正しく介入すれば健康な状態に戻るということが大事なことです。フレイルには身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つの側面があり相互に影響しあう包括的な概念で語られます。

オーラルフレイルはフレイルの前段階といわれています。「OF-5」という誰でもできる自己

チェック法があります。5つの質問で2つ以上該当があるとオーラルフレイルです。

- ①歯の本数が19本以下ですか？
- ②半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ③お茶や汁物等でむせることがありますか？
- ④口の渇きが気になりますか？
- ⑤普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

いかがでしたか？2つ以上該当がある場合は、歯科医院で検査を受けた方がいいと思います。オーラルフレイルは口腔機能の低下症であり、これを予防する、若しくは改善するために、毎日行った方が良くと推奨されている体操に「あいうべ体操」があります。これを今日はぜひ覚えてもらいたいなと思います。

本日の会長の時間は以上です、ありがとうございました。