



水戸南

Weekly Report
Rotary Club of Mito-Minami

週報

ロータリークラブ

IMAGINE
ROTARY

地区スローガン: enjoy life ~人生を楽しむ~

クラブ会長方針: [ENJOY ROTARY] ~ロータリーを楽しむ~

Vol.50 No31(第2336) - 1 2023年(令和5年)4月7日(金)

RIテーマ: イマジン ロータリー

環境月間

2023年4月7日(金)

4月第1例会プログラム

1. 点鐘・開会
2. 国歌斉唱・ロータリーソング〈四つのテスト〉※ご静聴ください
3. ビジター・ゲスト紹介
4. ロータリーの時間 桑田信行会長
5. 米山奨学生世話クラブ・カウンセラー委嘱状伝達 高柳益美会員
6. マルチプル・ポール・ハリス・フェローピン伝達 小泉正史会員 (第1回)
7. 会 食
8. 会務報告 (出席状況報告 ニコニコBOX
ロータリー財団 米山記念奨学 その他)
9. 幹事報告
10. 卓話「創立50周年記念式典・祝宴について」
創立50周年記念式典実行委員会
11. ロータリーソング
12. 点鐘・閉会

幹 事 報 告

1 4月のロータリーレート

1ドル=133円

2 水戸市内6RC会長・幹事会が開催されます。

日 時: 4月19日(水) 18:30~
場 所: 水戸プラザホテル

3 水戸さくらRCとの合同例会が開催されます。

日 時: 4月28日(金) 18:30~
場 所: 水戸プラザホテル
会 費: 7,000円 事前登録(本日より徴収致します)
*創立50周年記念式典の開催前ですので、会員の皆様のご参加をお待ちいたしております。

4 おひさま食堂が開催されます。

日 時: 4月15日(土)
※通常第4土曜日開催ですが、水戸市一般選挙が行われるため変更となります。
調理をお手伝いくださる方は9:00~
受付や配布をお手伝いくださる方は10:00~
場 所: 双葉台市民センター
水戸市双葉台2-1-5 TEL.251-3991

5 1-3奉仕研究会及び職場訪問が開催されます。

《職場訪問》コラボ企画 茨城口ボッツホームゲーム観戦
日 時: 4月12日(水) 17:30~
I部 勉強会 18:00~18:45
卓話 株式会社口ボッツ・スポーツエンターテインメント
社長 西村大介氏・川崎篤之会員
II部 懇親会 19:00~21:15
【試合観戦】対戦相手:群馬クレインサンダーズ
場 所: アダストリアみとアリーナ

6 新旧クラブ協議会が開催されます。

日 時: 4月26日(水) 18:30~ 会議終了後懇親会
場 所: 山口楼本店
水戸市大工町1-5-20 TEL.231-1231
出席者: 2022-23年度役員・理事及び各委員長
2023-24年度役員・理事及び各委員長
会 費: 11,000円 (当日徴収)

7 次回例会日程

日 時: 4月21日(金) 12:30~
場 所: 水戸プラザホテル
内 容: 親睦の時間「4月誕生祝い」
My Business 卓話
橋本哲会員、人見光一会員、水口二良会員
※4月14日(金)一定款第7条第1節により休会ー
お間違いないよう宜しくお願い致します。

国際ロータリー第2820地区 水戸南ロータリークラブ

■例会場 水戸プラザホテル TEL.029-305-8111

■事務所 常陽銀行本店 TEL.029-225-4820

■URL <http://www.mito-m-rc.com>

◆RI加盟承認 1973年(昭和48年)6月7日

◆チャーターナイト 1974年(昭和49年)2月10日

●会 長 桑田 信行 会長エレクト 石川 啓司

●幹 事 及川 謙 副会長 兼子 充裕

副幹事 赤岩 賢二

クラブ会報委員会/委員長: 原口一吉 副委員長: 金原和美 アドバイザー: 綿引基介 委員: 中庭浩実



3月第4例会 3月31日(金)

■ニコニコBOX(3月31日(金)扱)

長谷川國雄会員…桜も満開、私も満開。

糸田信行会員……大金先生、今日の卓話宜しくお願いします。

大金 誠会員……今日は卓話有難うございます。

水口二良会員……暖かくなりましたね。

根本祐次会員……大金先生の卓話楽しみにしています。

志村 保会員……誕生祝いが有難うございます。

島根昌明会員……本日の卓話、大金誠会員宜しくお願い致します。

赤岩賢二会員……春ですね。

人見光一会員……3月のお誕生日の方、おめでとうございます。

原口一吉会員……ニコニコ感謝です!!

石川啓司会員……とりあえず退院しました。気持ちは元気です。

この計	11件	33,000円
3月計	51件	163,000円
累 計	391件	1,279,000円

■米山BOX(3月31日(金)扱)

石川啓司会員……米山功労者献金 (第5回)

10,000 円 (累計 650,000 円)

この計	1件	10,000円
-----	----	---------

■会員メークアップ

3/19 地区チーム研修セミナー

佐藤 衛 長谷川國雄 橋本 哲

人見光一 石井浩一 井澤卓司

岡村太郎 宇留野秀一

3/20 北海道 2500REC 野口英壽

3/21 地区環境保全フォトコンテスト表彰式

宇留野秀一

3/23 北海道 2500REC 野口英壽



親睦の時間「3月誕生祝」 原口一吉会員、志村 保会員

卓話「歯科衛生について」(要旨)

睡眠負債が健康の問題になっております。

◆眠りが浅い・夜間頻尿で熟睡ができない

◆オーラルフレイルとの関係?

(1)あいうべ体操で口腔周囲筋を鍛える

(2)口テープ

1. 口呼吸を鼻呼吸に変えると不定愁訴といわれた症状が改善する理由

①吸い込める酸素が10%~15%増える

(頭痛・肩こり・睡眠障害・夜間頻尿・倦怠感・血圧・不整脈・血糖値など)

②口や喉が乾かない

(ドライマウス・咳・痰・喘息・口内炎・誤嚥性肺炎など)

2. 「上咽頭ケア」で改善したコロナ後遺症、ワクチン副反応

①コロナ後遺症で、味覚・臭覚障害が継続していた

→マウステープ1週間で回復

②コロナ感染後、ひどい咳が続いていた

→マウステープ2週間で改善

大金 誠会員



③3回目のコロナワクチン接種後、味覚・臭覚障害が出現。耳鼻咽喉科に通院したが、5か月間症状が継続

→マウステープで改善

3. もともと喘息と鼻炎があった(口呼吸があった)
⇒慢性上咽頭炎があった⇒ワクチンで強い反応
マウステープで喘息・鼻炎が出ていないとすべての症状が「口呼吸に関連して起きていた」

◆改善できる「不定愁訴」がある!

口呼吸から来る不調はまだ知られていません。マスクの下で口呼吸で不調が出ている人が増えています。特に慢性上咽頭炎は、全身に様々な不調を起こします。コロナ後遺症やワクチン副反応も関連しています。EATで受けられる人は限られています。

もし、皆様の周りで口呼吸から来る不調をお持ちの方は、「マウステープ、鼻うがい、ミサトールリノローション」等、上咽頭ケアで改善や予防が期待できます。

出席報告

3月第4例会(3月31日)
出席状況

会員数	出席数	欠席数	本日出席率
79名	36名	43名	50.00%

前週訂正出席率71.43%