



会 長 藤井 利則 副会長 佐藤壮一郎 クラブ会報 金田 君子  
会長エレクト 本多 勝也 幹 事 橋本 哲弥

## 会長あいさつ

代読 佐藤壮一郎



### 例会以外の行事の出席

定款によって、ロータリーの正式な会合は例会と定められ、例会出席は会員の業務となっています。

注意したいことは、例会以外のクラブの内部的行事は、ここで述べるロータリーの正式な会合とは呼ばないことです。親睦会などのレクリエーションや、家庭集会や委員会などがこれに該当し、これらの会合への出席は自由であり、決して強制ではありません。親睦会で皆と打ち解けあって友情を深めることも、家庭集会で討論を重ねて真理の探究をすることも大切な事であり、可能な限り出席すべきでしょう。

100%出席は全ロータリアンの目標です。事業も安定し健康に恵まれているからこそ達成できる目標でもあるのです

### 60%ルール

ロータリーは60%ルールを採用していますから、例会時間を60分とすればその60%、即ち36分間例会に参加すれば、出席したものとみなされます。

更に2001年の改正で60%参加しなくても、適切な理由があれば、理事会が出席と認めることが可能となりました。確かに例会時間の60%まで席を暖めておれば出席は成立するでしょうが、今まで述べてきた例会出席の真の意義を考える時、この【食い逃げ】現象はロータリアンとして恥ずべき行動と言わざるを得ません。

特殊事情のある会員を救済する便法として60%ルールがあるわけですから、ホームクラブならいざ知らず、わざわざ早退しなければならない特殊事情もある日を選んで、メイクアップをする必要性はないはずです。

毎日のように、どこかのクラブが例会を開いているのですから。

## 本日のプログラム

## 会員スピーチ 本田祐樹

### 5月のプログラム

第1349回例会：5月11日(木)／本田会員スピーチ

第1350回例会：5月18日(木)／夜間移動例会  
なごみの郷・香華

第1351回例会：5月25日(木)／地区協議会報告会

### 幹事報告

#### 夜間移動例会のご案内

日 時／令和5年5月18日(木)

午後6時30分～

場 所／なごみの郷 香華

●国際ロータリークラブ会長  
ジェニファ・E・ジョーンズ(カナダ)

●国際ロータリー第2530地区ガバナー  
佐藤 正道 (喜多方ロータリークラブ)

●県北第一分区ガバナー補佐  
箭内 一典 (福島中央ロータリークラブ)

#### 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、みんなの為になるかどうか

創 立 1993.6.30  
 承 認 1993.9.10  
 認証状伝達式 1993.11.8  
 地 区 番 号 2530  
 クラブ番号 29750  
 例 会 日 毎週木曜日(12:30～13:30)

例 会 場 二本松商工会議所  
 事 務 局 〒964-8577  
 福島県二本松市本町 1-60-1  
 二本松商工会議所  
 Tel0243-23-3211  
 Fax0243-23-6677

## 会員スピーチ



本田 祐樹 会員

### おとなムシ歯を防いで豊かな人生を

近年、子供のむし歯が大きく減少している一方、大人のむし歯は増加傾向で高齢になるほど顕著です。

象牙質は歯ぐきから上の歯の表現を覆うエナメル質に比べて酸への抵抗力が弱いのでむし歯になりやすい特徴があり、大人になるとさまざまな原因で歯ぐきが下がって歯の根元の象牙質が露出して根面むし歯ができやすくなるのです。根面むし歯を防ぐには自分に合ったブラッシン

グを毎日継続することが大切で歯磨き以外にも以下の食生活に注意する必要があります。

口の中は食事をするたびに中性から酸性へと傾き、その時間が長いほどむし歯になりやすくなるので、頻繁なおやつや長時間に及ぶ飲食は控えましょう。柑橘、野菜ジュースやスポーツ飲料も酸性度が高いので注意が必要です。歯の再石灰化を促すためには良質なタンパク質やカルシウム、ビタミン類などバランスよく栄養素をとる必要もあります。そして唾液には口内の汚れを洗い流すとともに歯の再石灰化を促す働きがあるので、唾液をたくさん出すためによく噛んで食べることを心がけましょう。これらに注意した食生活を送ることが歯を守り、いつまでも食べたいものをしっかり噛んで食べられる豊かな人生につながっていくのです。

## ニコニコ BOX

にこにこ BOX 小委員長 松坂 豪智

善方邦雄会員、橋本哲弥会員、本田祐樹会員、秋山和久会員、菅野守芳会員  
根本和志会員、本多勝也会員、坂本和広会員、佐藤壮一郎会員、阿部佳文会員  
安部敏弘会員、齋藤敏夫会員

\*米山記念寄与者…安部敏弘会員、根本和行会員

\*ロータリー財団…善方邦雄会員、菅野守芳会員

◇皆様の善意に感謝致します。ありがとうございました。

出席委員会 小委員長 松坂 豪智

会員数	本日出席	出席率	メイクアップ	修正率
37名	20名	54%	0名	54%

ニコニコ BOX

目標額	500,000円
小計	14,000円
累計	473,000円