



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度国際ロータリーテーマ

ROTARY CLUB OF CHINO WEEKLY



CHINO

茅野ロータリークラブ

創立1981. 1. 26



茅野ロータリークラブ活動指針

「みつめ直そう！ひとりひとりがロータリー」

2015 — 2016 会長 矢崎 敏臣 幹事 加藤 宏治

Vol.05 1627 2015.7.29

会長挨拶

皆さんこんばんは。本日は「卑弥呼の歯がいーぜ」という話をしてしたいと思います。

今夜は夜間例会ということで、美味しい食事をして頂きますが、最近、体で気を付けていることが一つあります。それは食べる時に良く噛むことです。

先日読んだ雑誌に日本咀嚼学会の標語が出ておりました。

その標語は「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語です。それは8項目の注意点を表しているそうです。

卑弥呼の

【ひ】は肥満防止の【ひ】です。よく噛んでゆっくり食べることで脳が満腹感を得て食べ過ぎを防ぎます。

【み】は味覚の発達【み】です。よく噛むことで食べ物本来のおいしさを感じることが出来ます。

【こ】は言葉の発達で、噛むことで顔の筋肉が発達し言葉を正しく発音できるようになるそうです。

【の】は脳の発達で、噛むことによりこめかみ付近がよく動き、脳の活性化に役立ちます。

【は】は歯の病気予防に役立ちます。噛むことで唾液がよく出るようになり、虫歯や歯周病の予防につながります。

【が】は癌の予防に役立ちます。唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素は食物の発癌性を抑える働きがあるといわれています。

【い】は胃腸の働きを促進します。食物をよく噛むことで胃腸への負担を軽減できます。

最後の【ぜ】。全身の体力向上に役立ちます。しっかり噛むことで歯や顎が鍛えられて歯をくいしばることが出来、全身に力が入るそうです。

以上8項目の効用がある様ですので、「早弁」「早〇〇」は出世の道具なんってお考えの方は少し考え直してみたらどうでしょうか。本日の食事はマリオさんが腕によりをかけて作った美味しいお料理です。ゆっくり噛んで味わって頂きたいと思います。

幹事報告

※別紙幹事報告書

『米山奨学生 王明宇さんへおこづかいの贈呈』



『サラさんからお礼ごあいさつ』

日本でまた新しい経験ができました。りかちゃんや山梨学院大学に行ったり、北原さんや山歩き。明日は桑澤さんと富士急ハイランドで遊びます。楽しみにしています。皆さんののおかげで2度目の日本を楽しく過ごせています。まさか、夏休みに日本に来られるとは思ってもみませんでした。皆さんにまた会えてしあわせです。心から感謝しています。8月にフランスに帰ります。今度は日本に学びに来たいです。去年も、今年もありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします。



夜間例会 矢崎年度スタート



ニコニコBOX

人数

30人

金額

66,000円

- ◎矢崎敏臣会長
- ◎加藤宏治幹事
- ◎磯原敏会員
- ◎高見恭司会員
- ◎塚田久会員
- ◎小尾幸太郎会員
- ◎竹村一男会員
- ◎北原享会員
- ◎柳澤幸輝会員

今年初めての夜間例会です。一年間どうぞ宜しくお願いします。

今日はスタートを楽しみましょう。

可愛い孫を連れて来られました。よろしくお願いします。

初孫(男)が生まれました。

いつもお世話になります。

矢崎年度のスタートを楽しみましょう。

最初の夜間例会です。不慣れですが皆さんの協力のもと楽しい会にいたします。よろしくお願いします。

本日サラも参加します。よろしくお願いします。

いつもありがとうございます。

出席報告

会員数 55名

出席 55名

出席率 100%