

UNITE FOR GOOD
よいことのために手を取り合おう

2025~26年度年度
国際ロータリー会長 Francesco Arezzo



東京麹町ロータリークラブ

本日の例会プログラム

第21回例会 2026.2.16 (#2471)

翠鳳の間

例会ホスト・紹介係 荘村会員
受付係 園田会員 山田会員
司会者 杉山会員 ソングリーダー 保科会員

卓話 「福島南 RC 祝賀会 PR、会員を知ろう～内田会員
福島南 RC との歩み」

前回の報告

第20回例会 2026.2.2 (#2470)

麗の間

例会ホスト・紹介係 藤田会員
受付係 須藤会員 乳井会員
司会者 杉山会員 ソングリーダー 末竹会員

オープン例会

卓話 「人生の棚卸しのすすめ」

元NHKアナウンサー 住吉 美紀会員

今期のモットー: 「より高みを目指して」

会長報告

- 1) 寒中の寒い日が続きます。体調を崩されませんように御過ごし下さい。
- 2) 本日はオープン例会として楽しまれてください。元NHKアナウンサーの住吉会員に卓話ををお願いしております。
後ほど宜しくお願ひ致します。
- 3) 来週、2月10日にはポリオ根絶チャリティー公演で劇団四季の「ライオンキング」を観賞いたします。宜しくお願ひします
- 4) 米山奨学生のチンさんが出席です

幹事報告

- 1) ポリオ根絶チャリティー公演のチケットはお手元に届いているはずですが、まだの方はお申し出ください。
- 2) 東京RCのクマヒラホールディングスの熊平会長より、毎年、全ロータリークラブへ配布下さる「抜萃のつづり」を配布致しました。ご高覧下さい。
- 3) ロータリー財団寄付の確定申告用の領収書を配布してしました。
- 4) 例会終了後に、「ケア会員」の規定について御審議頂きますので、会員はお残り下さい。
その後、定例理事会が御座います。該当の理事には御出席をお願い致します。

例会記録

会員総数 60名 出席会員数 27名
ゲスト 3名 ビジター 2名
その他 0名 海外ビジター 0名

ニコニコボックス

山内一浩様(浦和RC)
浦和から参りました。来週ISFR白馬参加で
吉田様にご挨拶にきました。
地引会員: 会長ありがとうございました
飯嶋会員: 本年も宜しくお願ひします
植芝守央会員: 会長に感謝
秋山会員: 合気道部ありがとうございました
加賀会員: 合気道部新年会大変盛り上がりました。
楽しい時間をありがとうございました。稽古に励みます。
植芝充央会員: 細谷会長有難う
若林会員: 住吉さん卓話をありがとうございました
乳井会員: 今年初例会、今年も宜しく
保科会員: 住吉さん卓話楽しみです。ご著書
拝読。「ここまで書いていいの」というないよう
で感動しました。
藤田会員: オープン例会開催にご協力いただき
ありがとうございました。
崎山会員: 今年も宜しく
新保会員: 住吉会員卓話に感謝

次回予告

2月26日(木) 13:00点鐘

地区大会 @H・ニューオータニ

16:30ごろクラブ紹介がございますので、
ご着席をお願い致します

第22回例会 2026.3.9 (#2472)

会場: 麗の間

例会ホスト・紹介係 山内会員
受付係 保科会員 青山会員
司会者 山田会員
ソングリーダー 山本会員

卓話「ウォーターヘルスケア」

日本トリム大宮営業所健康経営アドバイザー
曾山 義之氏
紹介者 細谷会員

オーラルケアについて

クボタデンタルオフィス所長 久保田智也会員(12/8 卓話)



私は1960年、麹町に生まれ、麹町小学校、慶應義塾中等部を卒業後、そのまま慶應義塾大学まで進みました。私が歯医者になったのは、高校3年のときに父が会社をつぶしてしまったためです。祖父から続く歯科医の家系だったのですが、祖父が歯医者を辞めて貿易会社を始め、その会社が回らなくなつたので父が歯医者を復活して日銭を稼ごうとしたのです。しかし、会社をつぶした父に銀行が改装資金を貸してくれるわけがありません。そこで私が歯医者になることを条件に貸してくれるようになりました。

慶應大学では3年生までに4年分の単位を取り、4年生のときは医学部に行くための予備校に通いました。そして日本歯科大学に入学し、6年間で歯科医師免許を取りました。ビル事業も行いつつ歯科医で何とか食いつなぎ、今はロータリーにも入れていただいています。現在、日本歯科大学と朝日大学歯学部の客員教授をしていますが、65歳になったので病院は誰かに譲り、これからは自分のために楽しく過ごそうと思っています。

こうした講演会ではいつも、100歳まで生きようという話をします。私が尊敬する石井ふく子さんは現在99歳で、世界最高齢の現役テレビプロデューサーというギネス記録を持っていますが、すごく偏食で自分の好きな物しか食べません。それなのに、あと半年もすれば100歳になってしまいます。当然ながら食べ物と運動は大事ですが、それ以上に大事なものがあるのです。

百寿者(100歳以上の人)は日本に現在約10万人いて、女性が9割を占めます。60歳時点の平均余命は男性が約24年、女性が約29年であり、男性は84歳、女性は89歳まで生きるということになります。

百寿者の特徴を調べると共通点はないのですが、恐らく25%程度は遺伝が関係していると思います。次に大事だと思うのは、幸福感です。以前、NHKの番組で百寿者の皆さんに幸せだったときのことを聞いたら、みんな異口同音に「今が一番幸せだ」と答え

ていました。つまり、常に幸福感を持って生きている人が長生きをするのです。

性格に関しては、誠実性と開放性が大事です。几帳面な人、自分の殻に閉じこもらないオープンマインドな人、自分より若い人と会っても楽しめる人が長生きできます。

血液型はB型が一番長生きだという統計があります。恐らく良いB型と悪いB型があって、悪いB型は人のことを気にしません。高齢者の会話を聞いていると自分の言いたいことだけしゃべって会話になつていないので、それが長生きの秘訣なのです。

人間は100%死ぬわけですが、日本人の死因は、戦前は感染症が最も多く、戦後はがん・脳血管障害・心臓病の3大成人病がトップ3を占めていました。超高齢化社会の現在は老衰が3位になるのですが、今や肺炎と誤嚥性肺炎を足すと脳血管疾患を上回って老衰の次に来るのです。高齢者の肺炎の約半数を誤嚥性肺炎が占めています。

吸い込んだ空気は鼻・口から気管に入り、食べた物は口から食道に入りますが、この二つの線が真ん中で交わっているため誤嚥が起こります。飲み込むときに喉頭蓋が蓋をすることで食べた物が口から食道に入るのですが、蓋をされなければ気管に入ってしまいます。喉頭蓋は反射で動かしているのですが、その筋肉が弱れば誤嚥が生じます。

唾を飲み込むと喉仏が上がり、そのときに喉頭蓋で蓋をされるわけです。長生きしたいのであれば、歯を磨いた後に喉仏を10回上げ、最後に唾を飲み込んで、そのまま10~20秒上げておきましょう。その間は呼吸できませんが、この練習をするだけで誤嚥ははるかに減ります。

医者も大事ですが、歯医者も大事です。医者に行くとあれこれ禁止されてストレスがたまりますが、歯医者ならたまらないからです。歯医者に行っても長生きできますから、かかりつけ医に行くことをお勧めします。

東京麹町ロータリークラブ

設立	1968年6月17日	〒102-0093
例会日	月曜日 12:30	千代田区平河町 1-3-8
例会場	ホテル・ニューオータニ	平河町プラザ 204号 TEL:03-3263-9220
会長	細谷彬	FAX:03-3263-9122
幹事	木寅雅之	e-mail office@koujimachi-rc.jp
公共イメージ 向上委員長	保科充弘	URL:www.koujimachi-rc.jp