



国際ロータリー第2720地区ローターアクト

熊本南ローターアクトクラブ

第30期例会報 Vol.08

クラブ創立日：1983年3月10日

提唱RC：熊本南ロータークラブ

2012～2013年度 クラブテーマ 「温故知新」

11月第1例会 (H24/11/8)		■出席10名		メイキャップ0名		合計16名		欠席6		出席率 63%					
執行部		社会奉仕(環境委員)		クラブ奉仕		専門知識		国際奉仕							
会長	広瀬祐樹	○	8 / 8	亀田秀和	×	5 / 8	金森雄気	○	6 / 8	石原康司	○	4 / 8	前好海	×	6 / 8
副会長	松本千尋	×	2 / 8	伊藤宏和	×	4 / 8	富永藍香	○	8 / 8	伊藤義之	○	3 / 8	新宅亮介	○	5 / 8
幹事	山田佳澄	○	7 / 8	松崎航	○	8 / 8	村上慶輔	×	1 / 8				西見隆宏	○	8 / 8
会計	宮成恵子	×	4 / 8	上田真輝	○	3 / 8									

○…例会出席 M…メイキャップ ×…例会欠席 *委員会の上段は委員長です

プログラム

1. 点鐘
2. ローターアクトソング
3. 来訪者紹介
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 委員会報告
7. メインプログラム
8. RCより
9. スマイル
10. 点鐘

来訪者

本日、来訪者はいらっしゃいませんでした。



会長の時間 vol.01



「いい歯の日(11月8日)」

会長の時間のネタを探したところ、11月第一例会である今日は「11月8日(いい歯の日)」ということが判明しました。ということで、「歯」について少しお話ししたいと思います。

個人的には、歯といえば8020運動が頭に浮かびます。むしろ賛同していて、実現したいとも考えています。いつまでもおいしいものを食べ続けたいもので、元気な歯は日々の手入れが重要となります。知らなかった歯磨きのチェックポイントもありましたのでご紹介します。

●歯ブラシは、濡らさない!

歯ブラシを濡らすと歯磨剤がアツという間に泡立ってしまい、長い時間磨けません。乾いた歯ブラシに歯磨き粉をつけると濡らした時の3倍ほど長く磨けるようです。

●最後の「すすぎ」は、コップ1センチの水で、30秒を1回だけ!

フッ素入り歯磨剤で磨いても、最後に何回もゆすぐとせっかくの微量フッ素が流れてしまいます。

コップ1センチの水を1口含み、30秒間を1回だけでいいようです。

他にも、歯ブラシの選び方や握り方、角度等も重要となります。また、定期的に歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間清掃具を使ってきちんと汚れを落とすことも大事なことです。かかりつけの歯医者さんに相談するのもいいかもしれません。おいしいものを食べ続けるために、自分自身で歯の健康を守っていく心がけましょう。

メインプログラム

「研修会記念誌作成」

平成24年6月9日(土)10(日)私達、熊本南RAがホストとなり開催されました、第27回研修会。

記念誌の作成がまだでしたので、今回、たくさんある写真の中から記念誌に載せる写真の選択を行いました。

研修会からはや4カ月。。。

写真を見るとみなさんの笑顔があり、改めて準備は大変だったけれどホストをしてよかったなと感じましたし、私達、熊本南RAの会員もこの研修会を機により一層仲が深まったのではないかと感じております。

研修会同様、この記念誌もRA活動の良い思い出の品として、大切に頂けるようなものになるといいなあと感じました。



幹事報告

- ①11/19(月)RCの例会に参加しペットボトルのキャップの回収を行います。
- ②12/3(月)18:30~ホテル日航熊本にてクリスマス会 18:00に集合をお願いします。
- ③12/21(金)工藤会長の自宅にて熊本南RAの忘年会を行いますので、ご参加下さい。
- ④1月の第一例会は2週目の1/10(木)に行います。
- ⑤1/27(日)RAの30周年となっておりますので、日程の調整をお願い致します。
- ⑥2/9.10全国RA研修会となっております。こちらも日程の調整をお願い致します。



例会予定

- ・11月第二例会 11/29(木)20:00~西部ガス 内容につきましてはご連絡致します。 ※年会費の徴収をいたしますので、準備をお願いします。



連絡事項

11/23.24.25(金.土.日)の3日間、興南会館にて西部ガス様の展示会。ガス・スタイル2012が開催されます。

皆様、ぜひお越しください。。。



