

2024-2025  
週報



RI会長 ステファニーA. アーチック  
RIテーマ 『ロータリーのマジック』  
地区ガバナー 五十幡和彦  
地区スローガン 『入って良かったロータリー』



国際ロータリー  
第2570地区

## 狭山中央ロータリークラブ

会長 寶積英彦 会長エレクト 江原伸夫 副会長 高田虎光 幹事 柴田讓

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48  
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366  
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org  
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ例会日: 入間☎ 所沢☎ 飯能☎ 新所沢☎ 日高☎ 所沢西☎ 新狭山☎ 所沢東☎ 入間南☎ 狭山中央☎]

## 第1397回 (3月14日) 例会の記録

点鐘 寶積英彦会長  
斉唱 四つのテスト  
第2副SAA 沼崎会員 清水(武信)会員  
出席報告 出席向上委員会 清水武信委員長

会員数	出席者数	出席率
19名	15名	78.95%

本日のお客様 高田虎光副会長

国際ロータリー第2570地区  
第3グループガバナー補佐 倉片 順司 様  
PR コンサルタント  
産業カウンセラー 澤野久美子 様

### 会長の時間

寶積 英彦 会長



～「会長の時間」を「クラブ協議会」に変更～

### 次年度ガバナー公式訪問について

次年度ガバナー公式訪問に際し、昨年引き続き新狭山ロータリークラブと合同で行うか否か、またそれに伴い訪問日を協議した。



- ・ガバナー補佐訪問  
希望日: 2025年8月1日(金)
- ・ガバナー公式訪問  
希望日: 2025年8月8日(金)  
新狭山ロータリークラブと合同開催のため夜間例会とする

以上の決定事項を新狭山ロータリーに伝え、承諾を獲た後、正式に次年度ガバナー補佐に伝えることとした。

### 幹事報告

〈柴田讓 幹事〉

#### 報告

- ・理事会で4・5月のプログラムが承認
- ・2025-26年度役員・理事・委員会委員について  
全会員に一覧表を配布
- ・令和7年大船渡大規模山林火災被害支援金について  
クラブ活動費より50,000円を支援する (決定)
- ・2025-26年度地区研修・協議会について

日時: 4月20日(日)

登録 9:30~10:00

点鐘 10:00

終了 15:30

会 場：駿河台大学  
〒357-0046 埼玉県飯能市阿須698  
042-972-1111

委員会名：地区役員  
会長部会  
幹事部会  
会員増強委員会  
公共イメージ委員会  
職業奉仕委員会  
社会奉仕委員会  
国際奉仕委員会  
青少年プログラム委員会  
ロータリー財団委員会  
ロータリー米山記念奨学委員会

※ 上記委員会に該当する方は、何卒ご出席くださいますようお願いいたします。

### ガバナー補佐より

国際ロータリー 第2570地区  
第3グループガバナー補佐  
倉片 順司 様



倉片順司ガバナー補佐  
ようこそお越しくございました！  
8月9日以来今年度2回目のご訪問を頂き  
ありがとうございます！

※ IMのお礼と、会費¥1,000×19名=¥19,000  
返金のご報告がありました。

## 卓 話

伝える力を高めよう！

リーダー寿命・  
健康寿命を延ばす  
オーラルトレーニング

PRコンサルタント

産業カウンセラー 澤野 久美子 様

### プロフィール

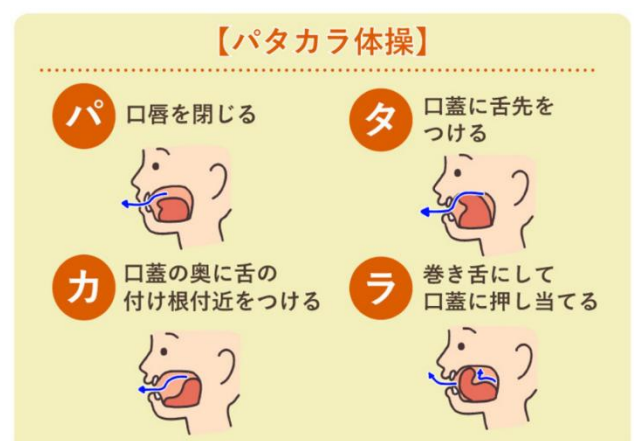
- ➡ 20年間にわたり、さやまシニアコミュニティーカレッジ「ジャーナル学科」、さやま市民大学「情報発信講座」を担当
- ➡ 狭山ケーブルテレビの番組の企画から制作のアドバイザー、CM大賞審査員、SNSを使った情報発信の講座など、幅広く狭山市の「伝える」ことに関わってきた
- ➡ 専門学校教員歴35年
- ➡ 編集・執筆・デザインから制作、ITを活用したコミュニケーションなどを指導
- ➡ 企業やクリニックのPRのコンサルティング
- ➡ 歯科医院のPRのお手伝いからオーラルケアに関心を持つ

経営者や医師は、社員や患者に話をして伝える場面が多いことでしょう。話すときに使う喉や口の筋肉は40歳代から低下するといえます。そこで簡単な喉の筋肉を鍛える体操や「**パタカラ体操**」を行いましょ。 「パタカラ体操」は、滑舌よく「話せる力」「食べる力」の向上とともに健康維持にもつながります。

### オーラルフレイルを意識しよう

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等、ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要。

### パタカラ体操で唇・舌・下顎のトレーニング



「パ」「タ」「カ」「ラ」は滑舌が低下していないかをしらべるのに有効です。

- ① 単音の発音  
「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する。
- ② 連続の発音  
「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する。

## 音読してみよう

- ① 文の発音  
パ・タ・カ・ラを含む文を発音する  
「ぱんだのたからもの」  
「たぬきがタンバリンをたたいた」  
「カラスがカアカア、かきくけことないた」  
「ラッコがらんらん、らっきょうをたべた」など
- ② 音読  
詩人 谷川俊太郎の作品「かっぱ」には、口腔体操「パタカラ」と同様に、飲み込みや発音に必要な舌・口唇の動きが詰め込まれている

かっぱ かっぱらった  
かっぱ らっぱ かっぱらった  
とって ちってた  
かっぱ なっぱ かった  
かっぱ なっぱ いっぱ かった  
かって きって かった

ゆっくり・大きな声で・はっきりと 発声・発音する

## 使わないと衰えるが、意識するとすぐに力がつく

- ① 口周りの筋肉は、舌の位置、唇の形状、顎の開きを意識して発音するだけでもトレーニングになる。
- ② 舌を鍛えるといびきの改善にもつながる。
- ③ 新聞や本などで、情景をイメージしながら音読すると、オーラルトレーニングと脳トレになる。
- ④ アプリなどを使うと、トレーニングの成果が出てやる気につながる。

## 体の筋肉とともにトレーニング

ウォーキングしながら、入浴しながら、「パパパパ…」と発音する「ながらトレーニング」がおすすめ。

「知っている」から「今日必ずやる」習慣化に！



# ニコニコボックス

〈 浜野貴子 副SAA 〉

寶積会員

週末は少々雨模様ですが、本日はあたたかくてとても気持ちが良いです。そして明日は大安です。澤野久美子様、ようこそおいで下さいました。記憶に残る卓話、楽しみにしております。

柴田会員

クラブ事務所の新岡さんが不在の中、皆様のご協力の下、なんとか例会を進めさせていただきました。向こう一ヵ月強不在が続きますが、皆様のご協力を宜しくお願い致します。

江原会員

2570地区第3グループガバナー補佐倉片様、日本医学専門学校教員、キャリア支援センター キャリアアドバイザー 澤野久美子様、お忙しいなかお越し下さりありがとうございます。本日の卓話を楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。

浜野会員

ガバナー補佐倉片様、ようこそ狭山中央ロータリークラブにお越し頂きました。本日はご指導宜しくお願い致します。本日の卓話のお客様、澤野久美子様、お話を楽しみにしております。本日は宜しくお願ひ致します。

稲見会員

澤野久美子様、今日の卓話楽しみです。よろしくお願ひします。

小林会員

稲荷山公園では、マラソン選手がトレーニングをしていました。来期向けの準備でしょう。たゆまぬ努力という事でしょう。倉片ガバナー補佐、ようこそお出で下さいました。また、澤野久美子さん、ようこそようこそお出で下さいました。ありがとうございます。

小島会員

ガバナー補佐倉片様、ようこそおいでいただきました。ご指導よろしくお願い致します。外来卓話でおいいただきました澤野久美子様、お話し楽しみにしております。宜しくお願い致します。

高田会員

澤野様、本日はお忙しいところありがとうございます。卓話よろしくお願ひします。

若松会員

本日の卓話澤野久美子様、今日は楽

しみにしていました。宜しくお願い致します。

渡邊会員

春の兆しが見え隠れする今日この頃です。ガバナー補佐倉片様、ようこそお越し頂きました。本日のお客様、澤野久美子様、お忙しい中当クラブへお越し頂き有難うございます。本日の卓話を楽しみにしておりました。どうぞよろしくお願い致します。

◆ 次の例会 ◆

3月28日(金)

例会臨時変更

お花見家族同伴夜間例会

場所：ニックス

時間：18：00より

アトラクション：マリンバ演奏

4月4日(金)

3月28日お花見家族同伴夜間例会に  
例会振替

4月11日(金)

第2副SAA：高田会員 若松会員

外来卓話：佐藤圭司様

