



2025~2026

沼田ロータリークラブ会報

よいことのために手を取りあおう
UNITE FOR GOOD

2025~2026年度 国際ロータリー会長 フランチェスコ・アレツツォ

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 塩浦敬之 幹事 小倉 仁 会報編集 高橋圭介
例会場 ホテル リブマックス 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3276回 例会報告
2026年5月19日

記録 高橋圭介

例会予告

5/26	3人制プロバスケ	大塚 俊 先生
6/2	竹中隆ガバナー	

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2026年5月26日発行 No.36

会員卓話

健康で働けるために 皆様にお知らせしたいこと

歯科医師 労働衛生コンサル

浅沼美香先生

■卓話

歯科医師の外に県保健部の長寿社会づくり推進を労働衛生コンサルタントとして労働者への健康促進や生活指導をしています。

高齢化社会で歯科医師会では8020(ハチマルニイマル)運動を行い、いつまでも美味しいものを自分の歯で食べ続けられるよう指導しています。1987年より元気な歯は日頃の手入れからということで運動を始め、80歳で20本以上自分の歯があれば食生活を満足させて生きられます。厚労省調査では約50%の方が達成されて、健康寿命の延伸になっていてようです。

このために口腔ケアで口の中を清潔に保っていただきたく、虫歯や歯周病を防ぎ「噛む、飲み込む、話す」といった機能の維持向上させることが大切です。健康な生活をおくるためにエネルギーと栄養素を取り入れ生活できるように歯の定期的な検診をされることをお勧めします。

元気で高齢者になっても働く方が増加しています。労働をしながら生きがいある生活をおくれるように、安全な労働環境を整える必要があります。国や県は高齢者の労働災害防止のための指針をだしています。令和8年4月より「労働安全衛生法第62条の2第2号」を施行しています。

この防止指針の主なポイントは、災害防止対策について労使で話し合うこと。筋力バランス能力や認知機能などの低下を考慮して作



業内容を見直す。健康診断の結果を丁寧に説明する。体力チェックを持続的に行うことが望ましい。職場環境の改善を進め働き方のルールを再構築するよう努める等を示しています。

60歳以上の労災の事故率死傷者数は2023年で135.371人内30%を占めています。その主な理由で多いのが転倒などの足元が原因となるものが42%と多くなっています。年齢から筋力量の推移は50歳をピークに下がり続け、その中でも下半身の筋力が特に下がる傾向です。

高齢者研修会を企業や地域で行い、口腔衛生と歯のケアから少しでも理解いただき健康で元気に働きながらシニア時代を楽しんでいただきたいと開催しています。

企業は大企業だけではなく中小企業でも健康管理のためにストレスチェックが2028年には義務化されます。経営者の皆様は、高齢者雇用において注意され、社員の福利厚生を充実されるよう努めていただきたいと思えます。

例会報告

■司会	南雲達也SAA出席委員
■ソング	我等の生業 北島梢太君
■会長の時間	塩浦敬之会長

最近、改めて感じるがあります。それは、「継続することの力」です。私は週に2回、ウエイトトレーニングを続けており、かれこれ10年目を迎えました。きっかけは空手の組手になった際、打たれ強いポディーと攻撃力の強化、そして持久力を増すためでした。負荷をかけるトレーニングは最初から大きな成果が出るわけではありません。しかし、少しずつでも継続していくことで、身体だけでなく気持ちの面でも前向きさや活力が生まれてくるのを感じています。またTV、トレーニングジムには男女問わず若い世代の方々も多くおり、時々会話をする機会もあります。

そうした交流が、自分自身の刺激にもなり、考え方やアンチエイジングにも役立っているような気がしております。

一方で、気分が乗らなかつたり、疲れていて「今日は休もうかな」と思う日もあります。しかし、いぎジムへ行き身体を動かしてみると、不思議と清々しい気持ちになり、「やはり来て良かった」と感じます。これは仕事でも、ロータリー活動でも同じだと思います。時には忙しかつたり、気持ちが乗らない時もあるかもしれません。例会に出席し、仲間と顔を合わせ、活動に参加することで、また新たな活力や前向きな気持ちが生まれてくるのではないのでしょうか。

ロータリーは単年度制ではありますが、その積み重ねがクラブの歴史となり、信頼となり、人との絆になっていく。私はそのことを最近特に実感しております。

本年度のRIテーマ「Unite for Good (良いことのために手を取り合おう)」も、一度きりの行動ではなく、人と人が継続して関わり合うことで初めて形になるものだと思います。

そして、沼田ロータリークラブのテーマである「寄り添うロータリー」もまた、日々の積み重ねや継続の中でこそ生まれるものではないかと感じています。これからも、一人ひとりが無理なく、しかし着実に、地域や仲間へ寄り添いながら活動を続けていければと思っております。

幹事報告

須田千秋副幹事

◎地区より新クラブ誕生の案内

群馬伊勢崎ロータリークラブ

◎沼田ローターアクトクラブ例会案内

5月31日13時より、角谷工業でSDEsの講演会開催。参加費300円、申込は幹事まで。

◎クラブ臨時総会の開催

6月9日例会

委員会報告

◎SAA出席委員会

吉田 守委員

会員数	会場出席	メーク	出席率
73名	28名	8名	64.10 %

◎ニコニコ委員会

小島隆一委員長

- ・浅沼美香さん 本日は私の卓話。少しでもお役に立つ情報をお話できればと思います。スライド・TVをみている感覚でお楽しみください。
- ・深津卓也君 16日のLLSに参加の皆様一日中お疲れさまでした。辰巳館号も出勤し無事帰ってきました。夜のアルコール燃料を入れていただければ運転手付きでいつでも車はお出します。
- ・ニコニコ一週間 連休明け久し振りの例会。家族集会も控えています。

塩浦敬之君	飯島千明君	押川幸男君
春日政志君	北島梢太君	小島隆一君
清野啓介君	関 真一君	須田千秋さん
高橋圭介君	武田 寛君	須田羊子さん
津久井功君	戸部聖之君	南雲達也君
保坂充勇君	三浦敬二君	山田龍之介君

◎財団BOX

IN

押川幸男委員長

塩浦敬之君	天野純一君	浅沼美香さん
飯島千明君	押川幸男君	春日政志君
木下康彦君	桑原 滋君	小島隆一君
清野啓介君	関 真一君	須田千秋さん
高橋圭介君	武田 寛君	須田羊子さん
津久井功君	戸部聖之君	南雲達也君
深津卓也君	保坂充勇君	西田俊太郎君
三浦敬二君	水石清治君	横山公一君
割田一敏君		

◎地区研修報告

深津卓也会長エレクト

16日に安中で「リーダーシップラーニングセミナー」が開催され出席してきました。次年度RI会長の奉仕を通じてより持続可能なインパクトをもたらすための行動計画について学んできました。2年目となった竹中ガバナーの地区方針も示されました。次年度の活動協力をお願いします。