

岡山城 別称:鳥城(りゅう)

岡山城は南北朝時代に建親朝天子を船上に迎えた名和長年の一族である上神高直が築城したのが始まりと伝えられている。



第 2640 地区 和歌山東南ロータリークラブ

WEEKLY NEWS 2009-2010

通算 1873 回

4 号

週報



本年度地区バッジ (伊藤)

例会日：水曜日
第1・第2 夜間・18:30～
第3・第4・第5 昼間・12:30～
例会場：華月殿 和歌山市屋形町 2-10
事務局：〒640-8227 和歌山市西汀 26 経済センター 7F
TEL 073-423-3666 FAX 073-423-7200
http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html
E-mail a-rotary@coral.cypress.ne.jp
会長 竹中昭美 幹事 中岡隆文
クラブ会報委員長 和田達男 副委員長 籠田 弘

本日の例会
7月29日(水)
12:30～華月殿

ロータリークラブ：我等の生業・四つのテスト
行事：職業紹介
青木(敏)会員・青木(良)会員・有本会員

次回の例会
8月5日(水)
18:30～華月殿

行事：会員卓話
前田孝道会員

先週例会報告 **ゲスト和歌山大学教育学部 教授 本山 貢様、米山奨学生 姜 学妍様** 会場監督 奥村 智子

会長挨拶

竹中昭美会長

毎日、梅雨でうっとうしい日が続いていますが、クラブ内は明るい雰囲気です。後ほど本山先生の卓話を楽しみにいたしておりますのでどうぞよろしく願います。2～3日前より新聞、テレビで報道されています皆既日食の件ですが、今鹿児島からはるか南の太平洋上、硫黄島を通り過ぎたようです。日本での観測は46年ぶり今世紀最長の6分30秒だそうです。悪石島は悪天候で観測できなかったようです。前回1963年7月21日北海道東部でしたが、次回2023年北陸、北関東などで観測されるようです。

さて、皆様ロータリーの効用をご存知でしょうか？私、恥ずかしいですが、会長をお引き受けするまで存じませんでした。ロータリーの効用は、1. ロータリーは心の友をつくる 2. ロータリーは人をつくる 3. ロータリーは信用をつくる 4. ロータリーは感動をつくる 5. ロータリーは夢をつくる 6. ロータリーは青春をつくる 7. ロータリーは平和をつくる。以上7つの効用を日々の活動に活かしましょう。

ニコニコ箱

平 平治会計

竹中君・本山貢先生、本日はよろしくお願いいたします。楽しみにしております。
中岡君・本山先生、本日はよろしくお願いいたします。
中板君・竹中様、ありがとうございます。
駒阪君・本山先生、本日は卓話宜しく願います。
中谷(伸)君・本山先生、本日はよろしくお願いいたします。
和大では、一日でギブアップしてしまってますみません。
08-09年度 皆出席表彰会員・溝落君・山本君・山田君。

40周年記念 BOX

竹中君・皆様そろって素晴らしい40周年を迎えられますよう 保田委員長頑張ってくださいネ！
中岡君・松浦さん、お世話になりました。
辻本君・保田さん、よろしく。
楠本君・保田委員長、頑張ってください。
保田君・40周年記念BOXへの寄付金への努力、よろしくお願いいたします。

幹事報告

中岡隆文幹事

- 定例理事会報告 (2009年7月22日)
- ・JR 和歌山駅正面メイン花壇の花の植え替えに関して、各クラブ3万円の寄付を決定しました。
- ・JR 和歌山駅西口地下連絡通路の9クラブ合同の掲示板の内容変更に関して、市内9クラブ会長幹事会の決定に従います。(東南ロータリー独自のものは今後検討します)
- 新入会員向井様へ本日、入会承諾書をお送りさせていただきます。
- 国際ロータリーより円レート94円の案内が届いています。
- 和歌山新報への東南ロータリーの記事掲載は、7月25日、又は、27日になる予定です。
- 事務局の引越は7月30日(木)午前8時より午前中の予定で行います。ご協力お願いします。

ロータリー財団

山田君・完成です。

米山記念奨学会

竹中君・鯨さん、サインに行ってくださいありがとうございます。涙が出る程うれしいです。

《委員会報告》

社会奉仕委員会 松浦 薫委員長

11月1日(日)に今年度の社会奉仕活動といたしまして、マリーナシティにて特別養護老人ホームのお年寄りの方々をお招きし、学童野球東支部の生徒やご父兄の皆さまにもお手伝いをして頂き、お年寄りの皆様に喜んで頂ける活動をしたと思います。大成高校美里分校の太鼓部にもお越し頂き、演奏を楽しんで頂きます。会員の皆様、ご家族の皆様のご参加、ご協力よろしくお願ひ申し上げます。

「筋トレ&脳トレが同時にできる
シニアエクササイズ」

和歌山大学教育学部教授
博士(体育学) 本山 貢様

	ニコニコ	米山奨学金	ローレ-財団	東南育英会	40周年記念BOX
累計	537,000	36,000	32,000	0	53,000

出席報告			出席者	出席率
会員総数	44名	7/22	33名	78.57%
出席免除会員	2名	7/8	38名	92.68%

私たち誰もが、いつまでも健康で若々しく、年齢を重ねることを願っています。年をとるたびに心が豊かになり、多くの仲間とふれあうことで感動と喜びを味わい、幸福感や健康感をわかちあいながら自らの健康度を一段と高めることによって、幸福な老い「サクセッフル・エイジング (successful ageing)」が実現できると思っています。まさに私たちの究極的な課題は、「サクセッフル・エイジング」です。「サクセッフル・エイジング」の実現には、日々の生活の中で意識して実践する「健康づくり」や「体力づくり」への取り組みが重要です。特に年を重ねるごとに、歩く動作に変化が生じます。その原因は膝を持ち上げるために必要な腰椎と大腿骨を繋ぐ**大腰筋**が弱り、歩幅が狭く前傾姿勢となります。その上、膝が上がらなくなるためにすり足で歩くようになり、つまずく機会が多くなります。さらに太もも前面の**大腿四頭筋**が弱ると歩幅が狭くなり、早く歩くことができなくなります。すなわち、腰椎から下部の大きな筋群、特に**大腰筋と大腿四頭筋**を弱らせないように、膝や脚を持ち上げるトレーニングが必要となります。今回は簡単な筋力トレーニングをご紹介します。筋肉を弱らせない、できれば筋肉を太くさせる「シニアエクササイズ」の筋力トレーニングの方法をお教えます。

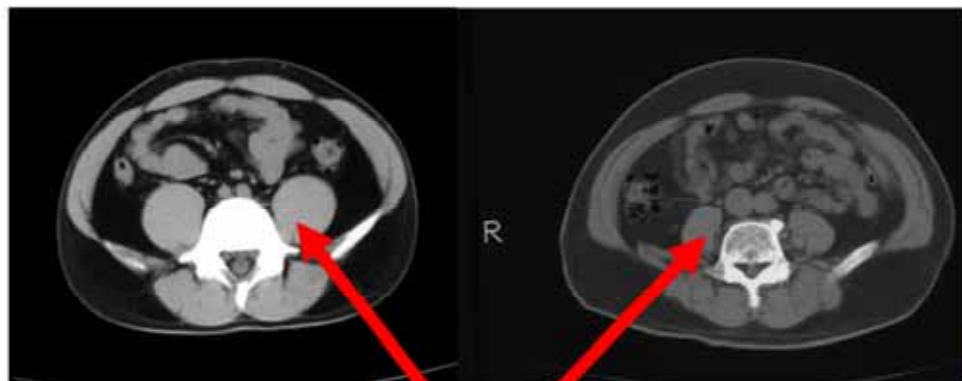


「シニアエクササイズ」の筋力トレーニングの方法

筋力トレーニングの特徴は、道具や器具を使用しないで自分の体重のみを利用したトレーニングです。このトレーニングでは**ダイナミックな動きをできるだけゆっくりと、動作を止めないようにして動かし、音楽を聴きながらゆっくりとしたリズムに合わせてトレーニングを行います。**音楽を聴きながら、または歌いながら運動すると**脳の活性化**にやくだちます。具体的には**1分間に60テンポで4拍子の音楽に合わせて、4つのリズムで膝や脚、上体を持ち上げ(力をいれる)、4つのリズムで元の状態に戻す運動を10回繰り返します。**6回目から7回目まで「ややきつい」という主観的運動強度になるように、動きの大きさをコントロールすることが重要なポイントです。このような運動を継続することで、筋肉が強くなり、そして太くなります。さあ、皆さんも体力に合わせてトレーニングを行ってみましょう。

最後に、「筋トレ&脳トレが同時にできるシニアエクササイズ」の著書が8月中旬に発売されます。トレーニングの方法を解説し、また、懐かしい曲で脳を活性化させるCDと実演DVDが付いています。定価は1800円(税別)で、現在予約受付中です。お申し込みは事務局までお願いします。

さあ！アクティブシニアを目指して、皆さんも今回ご紹介した「筋トレ&脳トレが同時にできるシニアエクササイズ」を体験し、サクセッフル・エイジングを追い求めてください。



23歳男性

70歳男性

大腰筋

