

脳のアンチエイジング

同 主査(保健師) 河田聡子様

<エクササイズ①>

「日」に線を1本足して、他の漢字にする。(10個)

<エクササイズ②>

5色の色の付いた棒を指示に合わせて瞬間に掴む。

*各会員、真剣にチャレンジしていました。



頂上に立ちました。本来の頂上である剣ヶ峰(1729m)までの稜線は崩落が進んで危険なため登山禁止となっており、弥山が頂上ということになっている。

ほとんどの登山道は土砂崩れの為か、階段状に木で補強されており、自分のペースで登れずしんどい。8合目(1600m)まで直登で、その後はダイセンキャラボクの群生地の中の木道が頂上まで続いており、景色を見る余裕が出てきた。天気は快晴であるが、宍道湖・中海・日本海が霞んで見える。最近ではこのような光景が多いとのことであった。



報告事項

幹事報告: 宇野晃成幹事

第23回武商デパートが10月20日に行われます。

課外授業のコラボをしている学校です。皆さん是非お越しください。

会員記事

○同好会情報: 武生 RC グリーンクラブ (TRGC)

10月14日(月・祭)武生CCにて、今季2回目のクラブ内コンペが快晴の中行われました。

優勝: 矢尾主成 G87 HC11 N76

準優勝: 宮前貴司 G88 HC10 N78

3位: 谷尾榮一 G86 HC7 N79

【矢尾会員 優勝コメント】

天候に恵まれ、メンバーに恵まれ、おまけにハンディに恵まれ、優勝できました。ありがとうございます。



○同好会情報: 武生 RC トレッキングクラブ (TRTC)

「TRTCの大山遠征記」 奥村 忠

10月14日、百名山の一つで別名伯耆富士とよばれている大山・弥山(1709m)にTRTC14名で登ってきました。最初から途中までの予定2名を除いた12名が

ニコニコ箱 …… 14,000円 累計 487,300円

- ・連休にTRTCで大山(1709m)に登ってきました。足が痛いです。【奥村 忠】
・お久しぶりです(笑)お元気ですね。【小林幸一】
・朝夕涼しくなりました。風邪をひかないように注意したいですね。【佐々木忠彦】
・市の池泉・河田保健師さんいつもお世話になっています。【小泉義廣】
・昨日のロータリーゴルフコンペで優勝させて頂きました。参加された皆さん、ありがとうございます。【矢尾主成】
・ちょっと 【竹内紀昭・田中大成・宇野晃成】

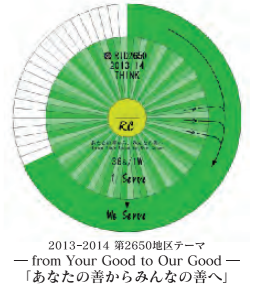
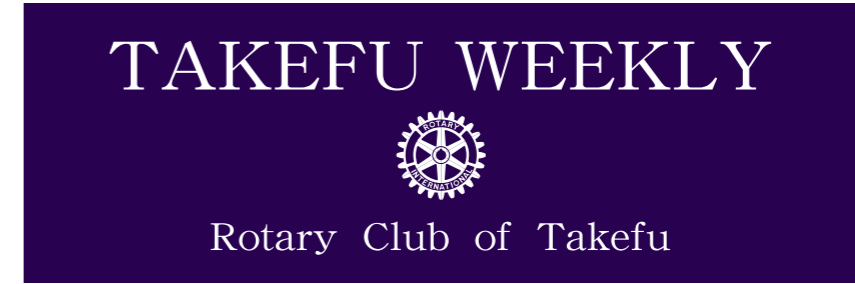
例会変更情報/福井県内ビジター受付(10月23日~11月5日)

- 10月17日 福井RC 12:00~12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
10月17日 福井水仙RC 18:00~18:30 パレスホテル
10月22日 若狭RC 休会 受付なし
10月23日 丸岡RC 12:00~12:30 JA花咲ふくい丸岡支店1階ロビー
10月24日 福井RC 12:00~12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
10月31日 福井水仙RC 休会 受付なし
10月23日 福井北RC 12:00~12:30 ホテルフジタ正面玄関
10月25日 福井西RC 12:00~12:30 バードグリーンホテル
10月29日 福井南RC 12:00~12:30 織協ビル正面玄関
10月28日 敦賀西RC 12:00~12:30 ニューサンピア敦賀ロビー
10月29日 勝山RC 受付なし
10月29日 若狭RC 休会 受付なし
10月30日 大野RC 12:00~12:30 大野商工会議所内事務局
10月30日 丸岡RC 休会 受付なし
10月31日 武生府中RC 12:00~12:30 JA越前たけふ会館1階
10月31日 福井水仙RC 18:00~18:30 パレスホテル
*変更の無い各クラブの定例会については、ロータリーのホームページ等にてご確認ください。

Table with 4 columns: Date (10月29日, 11月5日, 11月12日), Event (例会, 第一例会行事, ロータリー財団月間に因んで), and Location/Committee (休会, ロータリー財団委員会).



2013-2014 RI テーマ ロータリーを實踐し、みんなに豊かな人生を



創立/1954年(昭和29年)6月30日 例会日/毎週火曜日 例会場/武生商工会館
事務局/〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内 TEL.0778-23-5210 FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp
会長/奥村 忠 幹事/宇野晃成 会報委員長/宮前貴司

第2887回 例会記録 平成25年10月15日(火)

本日出席会員36名

メイクアップ(前々回) 6名

出席率(前々回補正) 78.18%

会員総数 59名

ロータリーソング「それでこそロータリー」

ゲスト 越前市長寿福祉課地域包括支援センター

主幹(保健師) 池泉さおり氏

主査(保健師) 河田聡子氏

会長挨拶 第60代会長 奥村 忠



本日のゲストは池泉さおりさん・河田聡子さんです。後ほどアンチエイジングの卓話を予定しております。よろしくお願いたします。

13・14日にTRTCは鳥取

県にある百名山でもある大山1709mに登ってきました。天候に恵まれ良かったのですが、整備された階段状の登山道がずっと続き、とても登り難い山で、初めての経験で疲れました。

日本では野球が大変盛んですが、本日は野球について述べます。野球が生まれたのはアメリカということはおもひのうたの方か知っていますことと思います。軍人のアブナー・ダブルデーが考案し、1839年にニューヨーク州のクーパーズタウンで最初の試合が行われたといひます。その頃は、現在のような回数制でなく、規程得点制で行われ、21点先取した方が勝ちというルールでした。これでは時間がかかりすぎるといひます。1857年にヘンリー・チャドウィックという新聞記者が、9インニング制したらどうかと提案。これが採用されて9インニング制になりました。なぜ10でなく9だったのか。それはアメリカでは12進法がポピュラーだったことに加え、3という数字がキリスト教において聖なる完全無欠を表すものであったので3の倍数である9が選ばれたといひます。

日本に伝わったのは1871年で、南校(後の東大)

の教師として来日したホーレス・ウイルソンが同校で教え、それが全国的に広がっていきました。1877年、アメリカ留学から帰国した平岡澂が本場仕込みの野球を披露した。その翌年には「新橋倶楽部」といひチームを作り、ユニフォームを着て試合を行いました。ちなみにベースボールを「野球」と訳したのは正岡子規といひ説がありますが、それは誤りで、実際には、一高(旧制第一高等学校)の野球部員だった中馬庚が帝国大学在学中に「テニスはコートでプレーするから庭球、ベースボールはフィールドで行うから野球」と命名したといひます。

それ以後、野球は日本中に広まっていき、1903年、東京・三田の慶応義塾大学グラウンドで、早稲田大学との試合が行われました。その結果11対9で慶応が勝ち、その後、両校の戦いは「早慶戦」といひられ、六大学リーグ戦の中でも最も盛り上がる伝統の戦いになりました。

プログラム 認知病予防の時代

越前市長寿福祉課地域包括支援センター

主幹(保健師) 池泉さおり様

・認知症は脳の病気です。「ちょっと変?」と思ったら病院へ。早期発見・治療が必要です。

・専門科の病院もありますが、まず、かかり付けの病院に相談を。

・症状は進行していひます。薬で完治はできませんが、進行を遅らせることができます。そのためにも早期発見・早期投与を。

- ・予防のポイントは<生活習慣>と、<運動>。
○生活習慣を変え、脳血管障害のリスクを減らす
○魚や野菜・果物を積極的に食べる
○有酸素運動を行う
○急激な環境の変化を極力避ける

