



Peace Through Service
Sakuji Tanaka
Rotary International President
2012-13

御坊東ロータリークラブ

Club Weekly Britain

since 1996.2.14



例会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市齒350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

四つのテスト(Four way Test)
 (1)真実かどうか (2)みんなに公平か
 (3)好意と友情を深めるか
 (4)みんなのためになるかどうか

会長 龍田安廣
 副会長 小林隆弘
 幹事 小池佳史

☆ 司会進行 SAA 細川幸三 君
<ゲスト>

健康運動指導士
元田 真由美 様
大川 寿樹 様



当を食べるのが、慣例となっております。
 年配者の方が今でも、みんな連れて一緒に食事をする習慣が残っております。今にいたっては中々そういう事も少なくなってきたと思いますが、私は昔の良い習慣だと思っておりますので、時間があれば桜の下で一献を皆さんと飲み交わしたいと思った昨今であります。

Celebration

龍田安廣君 S30.4.4



本日のプログラム

「健康脳体操」

健康運動指導士 元田 真由美 様

みなさん今晚は、ご紹介頂きました健康運動指導士の元田真由美と申します。これから30分の間ですが、皆様の健康のためにお手伝いをさせて頂きたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

日頃は、アクオヤスポーツクラブ、各種イベントで運動指導をさせていただいています。また趣味でマラソンやトライアスロンにも参加をしています。

こちらの大川さんとは同じ「日高鉄人会」と言うチームでトライアスロン等にもチャレンジをしています。約1週間先ですが、大川さんは、宮古島トリアスロンに、私は富士五湖の100kmマラソンにチャレンジする予定となっております。現在お互いに日々トレーニングに励んでいるところで

【ご婦人お誕生日】

小林 千保子 様 ・ 白井京子 様

【ご結婚記念日】

小池佳史 君
S59.4.30



みなさん健康の為に日々運動するのが良いとわかっていながら仕事が忙しい等、なかなか運動をされる時間がとれないと思います。今日は、家にいながら簡単に出来る運動をご紹介したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



まず最初は、ウォーミングアップでじゃんけん脳トレーニングをします。

会長告知

会長 龍田安廣 君

皆さんこんばんは。本日のゲストとして、元田真由美様、大川寿樹様をお迎えしています。元田様には後ほど卓話をして頂く事になっております。宜しくお願い致します。

大川様についてはご存じ元メンバーであります。この機会を通じて、当クラブに戻ってきて欲しいとメンバー一同の思いであると思います。どうか私たちのご期待に応えて頂くようお願い申し上げます。

本日は4月3日でありまして田舎では、節句と呼ばれています。ちなみに私の少年期の頃は、この日は必ず親が巻きずし・き寿司などを家で作り、折り箱に詰めて桜など観ながら弁

ひとりじゃんけん

- ①両手を使ってひとりでじゃんけんをする。
- ②右手はグー、チョキ、パーの順に出し、左手はそれに対して必ず勝つように出す。
- ③グー、チョキ、パーで1回として、10回行ったら、次は②と反対に必ず負けるように出すのを続けて10回行う。これも徐々にスピードアップしていこう。



すりすりトントン

- ①右手をグーにして机をトントンとたたき、左手はパーにして机をすりすりとする。
 - ②左右の動きを同時に、同じリズムで行う。
 - ③10回数えたら、左右逆にして、続けて10回行う。徐々にスピードアップしていこう。
- ※慣れてきたら、机を使わず、空中でやってみよう。



カラダを使った脳トレーニング

ある一定のルールにしたがった働きをしている脳に、逆の指令を出すと脳が軽く混乱して戸惑います。その混乱を修正しようとするとき、前頭葉の、とくにイメージにかかわる右側の部分が強く働くことがわかっています。ここでは2つの動作を紹介します。ゲーム感覚で楽しみながら行ってみてください。

旅の行程を映像とともに思い出す

記憶を定着させて再現させるという「前頭葉⇔海馬系」の働きを鍛えます。もっとも最近訪れた旅での出来事を、時系列にそってビデオを見るように思い出していきましょう。訪れた先で出会った人たちの服装、食べたメニューなどの映像を頭の中で呼び起こしてください。最後は、写真などを見て、思い出せなかった部分を確認しておきましょう。

それでは、最後にゆっくりからだをほぐします。右手を上へ上げて左手は、イスの端を持ていただきます。ゆっくり右手を左に倒していきます。今度は左手を上へ上げて右手でイスを掴んで、ゆっくり左手を右に倒していきます。

はい、ゆっくりと倒して行って下さい。この運動は、脇の筋を延ばすことで腰痛の改善にも効果があります。



はい、OK です。どうも有り難うございました。一寸これぐらいの運動をただけでも健康や脳の活性化に非常に効果がありますので出来ればお家でも毎日この運動を行って頂きたいと思えます。お手元にプリント配っていますが Idea.1~Idea.7 まであります。この本をお書きになった篠原先生は、この脳トレの分野では非常に有名な方で色々な本を出されています。興味のある方は、本を買っていただきゆっくりと中身を読んで頂い

たらと思えます。

今日は、脳トレーニングという事でお話をさせていただきました。また皆さんお家のほうでも今日の様な簡単な方法で脳トレ健康法を実践して頂きたいと思えます。本日はどうも有り難うございました。



幹事報告

幹事 小池佳史 君

- 例会変更
有田南 RC 4月30日・5月7日 休会
- 御坊 RC・社会奉仕委員会
気仙沼復興に関するご協力のお願いが来ています。ご一読下さい。

委員会報告

- 【親睦委員会】白井 勇 君
4/10(水)の花見例会は、4/17(水)に変更お願いします。
- 【週報委員会】尾崎達哉 君
当クラブのホームページアドレス変わりました。

ニコニコ箱

SAA 細川幸三 君

- ◇龍田安廣 君 元田様、大川様ようこそおいで頂き有り難うございます。
- ◇森本弘之 君 元田さん本日よろしくお願ひします。大川さん来週も待っています。
- ◇細川幸三 君 元田様、大川様本日ヨロシクお願ひします。
- ◇白井 勇 君 元田様本日宜しくお願ひします。大川君入会オメデトウございます。

出席報告

出席委員会 栗本 浩 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
12名	名	12名	0	100.0%
3月16日 の修正出席率				なし

今日のた

4つのテスト

次回例会のご案内

- ★4/17 例会は
「お花見」移動例会
PM6:00-「かぎわら」です。