



国際ロータリー第2610地区 南砺ロータリークラブ
クラブ会報

なんと

NO. 2099



URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/金沢信用金庫福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ふくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

撮影 写真同好会 片山道代会員



初滑り
↑↑OXアローゼにて

第2159回例会 平成24年1月17日(火)曇

◆点鐘 12:30 司会 税光信作 SAA

◆ソング「奉仕の理想」

◆会長の時間 松井洋司会長

約1ヶ月振りの例会場での例会となります。今月は『ロータリー理解推進月間』となっています。ロータリアンの三大義務、「出席」「会費納入」「『ロータリーの友』の購読」となっていますが、「友」は買っただけでなく、確りと読んでいただきたいと思ひます。内容は多岐におよび奥深い記事も多く、少しの我慢でロータリーへの理解が広く進むように思われます。

富山第4分区より、G.S.E (研究グループ交換) の協力打診がきています。一つの国から別の国へ事業専門職務に従事する人でチームを編成し、交換し合う事により、異なる文化の中で自分の職業がどのように遂行されているかを見聞体験する事を目的としています。

ロータリー財団の活動の一端として実施されます。当地区から昨年9月、カナダ7010地区へ中川パストガバナーをリーダーとしてG.S.Eが実施されております。これに対し、3月25日～4月24日の間カナダからチームを受け入れる事となり、富山第4分区は4月10日(火)PM～4月12日(木)PM迄お世話をするそうです。この件については、財団、国際両委員会と検討をさせていただきたいと思ひます。

後期、特に会員増強を確実なものとしたいと思ひます。RAについては委員会の御努力により、何とか成果が実りそうだと聞いています。R委員の方も、全会員の協力をいただき、増強に努めたいと思ひます。宜敷くお願い致します。(G.S.E=Group Study Exchange)

◆幹事報告 渡邊秀一副幹事

①齊藤ガバナー補佐より…G.S.E (研究グループ交換)メンバー受入れの依頼。4/10(月)～12日(木)午後まで。受入人数:男性1名・女性3名のお世話が可能であるか。・一日または二日の連泊(人数不問)が可能であるか。

◆出席報告 古瀬喜八郎委員長

会員数	1月17日出席率	12月20日の修正
51	88.23% (欠6)	98.03% (欠1メーク2)

メークアップ:永井則平君、渡邊秀一君

- ②書き損じハガキキャンペーンについて
中田裕二世界社会奉仕委員長担当
- ③地区青少年交換委員会より
・2010-11年度 青少年交換学生帰国報告書 1冊
・「ロータリーがかけた橋」(ベルギー短期留学生報告書) 1冊
- ④小矢部RCより例会変更のご案内
- ⑤わらび学園より「園便り」が届いております

◆1月のお祝い

◆会員誕生祝

18日岩木貴之君 26日東 勇毅君 27日松本敏博君
30日渡辺秀一君

◆結婚記念月祝

20日東勇毅君

◆委員会報告

○世界社会奉仕 中田裕二委員長
・書き損じはがきの回収などにより資金の援助をしたい。

○雑誌広報 岡部一樹委員長

「友」1月号の紹介

○NOP福光報告 高野 実会員

辻野氏より 3月25～30日の6日間 一般参加今週〆切り
カンボジア村を支援する会 鯰養殖池が冠水して崩れてしまった(タイ洪水影響)ので、新たに挑戦したい。

◆二ここBOX 丹羽 武委員長

松井君「ロータリーの友」を読んで理解を深めましょう。東君 新年会、みや川さんにお世話になりました。本日、誕生祝、結婚記念と二重のお祝いありがとうございます。岩木君、渡辺君/誕生祝い、ありがとうございます。北島君 ローターアクトクラブに入会者ありました。くわしい事は後日、改めてご案内します。ご支援ありがとうございました。古軸君 丹羽さんと目が合っちゃいました。今日は阪神淡路大震災から17年目ということですが、早いものです。災害のない日々を期待したいものです。中田修君 丹羽さんありがとう。おかげでWで酔いました。船藤君 本日も早退します。藤田君 都合により早退します。

本日のプログラム 1月24日(火) 第2160回
卓話

会員 畑山久雄君担当

次回の予定 1月31日(火) 第2161回
クラブ協議会(中間報告)

会長 松井洋司君担当

会員卓話 「ボケ対策」について

会員 谷村信之君



年を重ね、ロータリーメンバーの平均年齢になってくると記憶があいまいになってくるのは実感できるのではないかと思います。一般に「ボケ」と言われる症状が出てきます。

記憶を司る脳細胞は海馬というところ。この海馬は年とともに衰えやすいので、昔のこと（長期記憶）は覚えていても、最近の出来事や人の名前、カタカナ文字等は思い出せない事が多くなってきているのではないのでしょうか。

しかし最近の研究では、この海馬の細胞が70才を過ぎてても増えていることが発見されました。

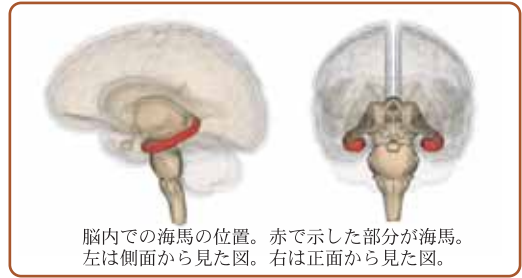
そこで、この細胞をもっと増やし、もっと活性化させるにはどうしたらよいかという事になりますが、これには、次の3つの方法が有効であるという事です。

- ①からだを動かす事
- ②刺激ある環境にいる事
- ③楽しく頭を使う事

具体的には、まず①「からだを動かす事」ですが、これは筋肉を鍛えるような激しく運動をするという事ではなく指を動かすといった軽度の運動が有効であるという事です。草むしり、編み物、軽度の畑仕事やジョギングがこれにあてはまります。今まで続けてきたこれらの事をやめると急にボケるという事がよくあるそうです。

次に②「刺激ある環境にいる事」ですが、これは例えば仲間と一緒に歌を歌ったり、散歩したり、山歩きをするなどして、適度な刺激のある環境で生活すると、海馬の細胞が増え、認知症になりにくいといわれています。「引きこもり」はボケの近道だそうです。

そして③「楽しく頭を使う事」ですが、これにはマージャン、囲碁、将棋、ナンプレ、パズルといったゲーム系のものが順当で、趣味の一つに加えるのも得策ではないのでしょうか。



脳内での海馬の位置。赤で示した部分が海馬。左は側面から見た図。右は正面から見た図。

ウイキペディアより

☆基本ルール☆

- ◆マスには1～9の数字がひとつずつ入ります。
- ・すべてのタテ列(9列あります)に1～9までの数字が1つずつ入ります。
- ・すべてのヨコ列(9列あります)に1～9までの数字が1つずつ入ります。
- ・太線で囲まれた3×3のブロック(9個あります)に1～9までの数字が1つずつ入ります。

QUESTION 8
10級

チェック 1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間 5分00秒

所要時間 分 秒

6			9	2				1
9	3	5				2	6	4
	7		4		6			5
4	2	3				6	1	7
			1	6	3			
8		6				3		5
	6						7	
1	9						8	3
	8		7	9	1			2

QUESTION 35
7級

チェック 1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間 12分00秒

所要時間 分 秒

3	9			4	5			1	
4			6	3			5	2	8
				2				3	
	8								3
9	3	5					4	7	2
6								9	
	6				7				
5	4	9		1	6				7
	1		5	8				6	9

(今回の会報 担当永井則平)