



2016～2017年度国際ロータリーテーマ

Rotary



CHINO



茅野ロータリークラブ活動指針

「楽しく奉仕・広がれ友好の輪」

茅野ロータリークラブ

創立1981. 1. 26

2016 - 2017 会長 田中 淳喜 幹事 桑澤 一郎

Vol.04 1670 2016.7.27

会長挨拶

みなさんこんばんは

まずはゴルフの話で恐縮ですが、今年もほとんど毎週ゴルフにいらっているんですが、スランプといいますか、実力通りといえますか、90台後半ばかりで、いまいち納得がいくゴルフができていません。

そこで先日、飛ぶボールを買いました。「飛匠レッドラベル・極」という、飛びそうな名前のボールでして、スポーツニッポンには「世界最高反発で噂の38ヤードUP」と書いてありまして、大いに期待しておりましたが、実は、飛ぶボールというの、当たれば飛ぶボールでありまして、しょぼい当たりばかりで、効果なしでありました。飛ぶボールにしても、飛ぶクラブにしても、当たれば飛ぶわけでありまして、皆さんもお買いになるときは注意していただきたいと思います。

さて、今日は、夜間例会ということで、奥様方大勢いらっしゃると思いますので、「認知症にならないためには、ゴルフが一番」という話をしたいと思います。先ごろ、厚生省が発表したデータによると、65歳以上の10人に1人が認知症だそうであります。

日本は今、超高齢化社会であり、また長寿社会でもあります。今日も、平均寿命が男女とも過去最高というニュースがありましたが、今の世の中、お年寄りが多く、また、いやでも長生きする時代ということになります。長生きしても、認知症で、ただ生きているだけでは、周囲に迷惑をかけるだけで、認知症になれば、それさえも自覚できないわけで、辛いものがあります。

「前途に、生きる希望が満ちあふれてこそその長寿」であります。幾つになっても、若々しく健康でいたいと、誰もが思うわけで、認知症にならないためには、どうしたら良いか、気になるころであります。

この認知症予防のポイントは、①食生活 ②運動 ③生活習慣 ④頭を使う の4点だそうなんです。では具体的に何をすれば効果的かといえますと、ゴルフが最も効果的だという説があります。

NHKのニュースによると、認知症の研究を行っている国立長寿医療研究センターが、ゴルフが認知症の予防にどのような効果があるかを実際に確かめるため、埼玉県日高市のゴルフ場を使って、10月から半年間にわたって検証を行うことになり、65歳以上の方、120人を募集だそうです。

ゴルフの一番の効能は歩くことです。1日1ラウンドをプレーすれば、カートに乗っても、およそ15,000歩前後は歩きます。カロリーを消化し、血液の循環をよくします。

通常は1日5,000歩あればいいほうで、家に閉じこもっている人は、2,000から3,000歩程度です。これでは、体内にカロリーや老廃物が溜まる一方で、血のめぐりも悪くなります。

長時間、長距離歩くことで、足腰の鍛錬にもなります。ではゴルフは歩くだけかということ、頭を使います。ホールの攻め方、ショットの距離感、アプローチの力加減、パットの読み、握っているバットの握り引きもあれば、心の探りあいもありまして、



負けまいとする闘争心で、心も体も活力が湧きます。この結果、脳が活き活きとしてボケるヒマもなくなります。認知症の予防には、趣味を持つことが大事です。好きなことに没頭すれば、脳は活性化し、働きが良くなります。その点ゴルフは一度やったら、はまり込むスポーツです。年をとったから、止めるのではなく、年をとったからこそ、ゴルフに励んであります。

私の父は、昭和2年生まれで、今88歳ですが、60を過ぎてからゴルフをはじめ、今も現役で、月2、3回ゴルフに行きます。年のせいか、多少ボケてはいますが、認知症ではありませんし、ゴルフ代を稼ぐために、今でもパセリを出荷しています。まさに認知症予防の効果を立証しているのではないかと思います。

奥様方には、是非ご主人に、毎週ゴルフに行くように勧めて頂きたいと思ひますし、まだ一度もゴルフをしたことが無いという方は、是非この機会にゴルフを始めてみてはいかがでしょうか。絶対に効果があると思ひます。

幹事報告

※別紙幹事報告書

田中年度スタート夜間例会

フォークグループ
「青い三角定規」
の若久茂氏のライブ演奏



ニコニコBOX

人数
29人
金額
58,000円

◎田中淳喜会長 平吉君に負けました。
◎北沢平吉会長 会長が出せないで私が出します。今回夜間例会楽しくやりましょう。
◎平出公仁会員 田中年度第1回目夜間例会、さらに友情を深めよう。
◎五味徳雄会員 8/1お舟祭り、事故・けが無く氏子の皆様方が楽しむ事を願って、また元気に恵まれますように。
◎矢崎敏臣会員 本日は、女房共どもよろしくお願ひします。
◎藤本稔会員 ゴルフ完走できました。
◎堀江藤夫会員 結婚記念日のお花有難うございます。ようやく30周年を迎えました。でもこれからは人生の半分を越えていきます。これからもよろしくお願ひします。
◎浜整之介会員 吉江さん、体調不良だそうです。早くよくなりますように。

出席報告

会員数 57名
出席 53名
出席率 98 %