



奉仕・親睦・多様性

第2780 第8G 平塚北ロータリークラブ週報

例会日：毎週火曜日 12:30~13:30

例会場：レストラン大原2階〒254-0074平塚市大原1-1

会長：大胡輝雄 会長エレクト：杉崎 正

事務所 〒254-0046 平塚市立野町 17-20

副会長：大澤一之 幹事：新倉裕明

Tel. 0463-30-6336・Fax. 0463-30-6616

会場監督：山口公司 会報担当長：野村知広

E-mail: desk@hiratsukakita-rc.jp

姉妹クラブ：台湾・桃園ロータリークラブ

<http://hiratsukakita-rc.jp>

第2146回

2014年4月15日（火）

合唱：「手に手つないで」「職業宣言」

司会：金谷広志副幹事

ゲスト：平塚商工会議所会頭＝福澤正人様

結婚祝い：4/16 高本 努さん・田中勝男さん、4/17 新倉裕明さん、

4/29 大胡輝雄さん・大石猛男さん。

誕生祝い：4/23 杉崎 正さん、4/25 田中賢治さん、5/4 野村知広さん。

【出席報告】（本日）4月15日（火）

賜暇会員 18名在席

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
47(4)	29	23	85.0%	6		23	85.0%

（前回）4月8日（火）

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
47(4)	29	20	77.50%	9		20	77.50%

【会長報告】

本日予定していました、神奈川銀行新支店長 奥津様の入会式は都合により5月20日の夜間例会に変更となりましたので、よろしくお願いいたします。

次回の例会は、4月23日(水)平塚湘南クラブ、平塚西クラブ、平塚北クラブとの3クラブ合同例会ですので、4月22日(火)は休会となります。

場所：カルチャーボンズ平塚 点鐘12:30となります、お間違えの無いようにお願いいたします。

尚、例会後15:00より平塚市役所にて市長宛てに車椅子の贈呈を行いますので、ご指名の委員の方はご参加をお願いいたします。

本日のお客様紹介は、平塚商工会議所 会頭 福澤正人様です。卓話をお願いしています。よろしくお願いいたします。



ポールハリスフェロー 梅原 謙司さん



誕生祝い 杉崎 正さん



誕生祝い 野村 知広さん



結婚祝い 田中 勝男さん



結婚祝い 新倉 裕明さん



結婚祝い 大胡 輝雄さん



奥様誕生祝い 高橋 好文さん



平塚商工会議所会頭＝福澤 正人様



本日の卓話 福澤 正人様

【 幹 事 報 告 】

- ・ 4/23 (水) 3RC 合同移動例会 12:30～点鐘 カルチャーボonz平塚 4F 富士の間にて
- * 4/22 (火) の例会は、休会となりますのでお間違いのないようお願い致します。

【 スマイルBOX 】

- ◎福澤正人さん(平塚商工会議所会頭)＝娘がお世話になっております。
- ◎樋口大人さん＝先日のゴルフ、大変楽しい一日でした。
- ◎田中勝男さん＝結婚祝い、ありがとうございます。小生、忘れていました。
- ◎上原公夫さん＝破竹の7連勝です。第8節は4/20 大分戦です。皆様、球場へ。

◎櫻田 敬さん＝福澤会頭、卓話よろしくお願いします。女房がゴルフお世話になりました。

◎大胡輝雄さん・田中克久さん・高橋好文さん・米澤松文さん・比企 武さん・野村知広さん・栗原幹樹さん
相原 清さん＝福澤会頭、本日の卓話よろしくお願い致します。

◎真壁佐一さん・原 和久さん・新倉裕明さん・八日市屋敏雄さん＝福澤会頭、卓話楽しみにしております。
お元気になられうれしく思います。

◎渋谷精一さん・梅原謙司さん・林 啓之さん・赤塚 健さん・佐々木重輝さん・福澤陽代さん・
荻谷政夫さん・根岸君代さん＝福澤会頭の卓話を楽しみにしております。

◎富田洋子さん＝ベルマーレ7連勝おめでとうございます。先日の女子会楽しかったです。お疲れ様でした。

※4月15日スマイル合計額は30,000円でした。

脳トレ、脳活もいいけれど

近年とみに盛んな脳トレ・脳活ブーム。いわゆる「知的遊び」が目立ちがちだ。しかし、脳の健康を図ろうと思えば、脳トレ以前に、まず脳の活力をつくるブドウ糖の適切な摂取が重要になる。さらに脳の活動に必要な量のブドウ糖は、栄養バランスのいい適切な食事から摂るのが一番。栄養バランスとは、三大栄養素の蛋白質、脂肪、糖質のバランスを意味する。適切な栄養素で摂取した栄養素は、適度な肉体活動によって全身にくまなく循環することで、脳も含めた全身の健康の源となる。もちろん適度な睡眠と休息も重要なことである。

中高年世代が脳トレや脳活を意識するおもな目的は、ぼけ防止や脳の健康だろう。しかし、その成功は食事や運動、睡眠などの日常生活の充実が基礎になることを忘れてはいけない。

それをおさえたいで脳トレや脳活プログラムを行えばより効果的なのだ。逆に日常生活が乱れたままなら、脳トレも小手先だけの行為に終わってしまう。

何事もインスタントにはいかないということだが、堅苦しく思うことはない。普通の生活をまず大切に、あとは興味のおもむくまま好奇心を大いに発揮し、様々なトライをすればいいのだ。

脳トレや脳活は普段使わない感覚や思考回路を使うことで脳細胞を活性化し、瑞々しく保とうとする試み。何歳になっても日常生活の瑣事に新鮮な歓びを見つけられる人は、日常そのものが脳トレなのだ。

主治医 5月号