



新富士ロータリークラブ会報

Be a gift to the world
— 世界へのプレゼントになろう —

R I 会長 K.R.ラビンドラン
第2620地区ガバナー 野口 英一
新富士 R. C. 会長 長原 幹
幹事 小山 哲

事務所：富士市平垣本町8番1号
例会場：ホテルグランド富士内
TEL(0545)61-0360
例会日時：毎週火曜日
12:30～13:30



第1208回例会 (2015. 12. 8)

司会 川口 平吾会場監督

ソング 「我等の生業」

四つのテスト唱和・本年度新富士 R C テーマ唱和

R I テーマ唱和

会長挨拶

先週の続きになりますが、「リンゴをかじる認知症」という、沼津リハビリテーション病院の塚本先生の講演のタイトルですが、どういう意味か分かった方はいますか。意味は、認知症になると、リンゴをかじるとリンゴがかけるように、脳も同じような状態になるということです。

ということで、今日は脳にもトレーニングが必要なことをお話したいと思います。

からだの筋肉は、適度な運動を行うことによって健康を保つように、人間の脳も「簡単な計算」や「文章を声を出して読む」といった練習をテンポ良く行うと、脳を健康を保つために良いトレーニングになると言われます。

私の取り組みは、車に乗っていて信号で止まった時、前の車の番号を瞬時に足し算して、バカラの勝負をします。前の車が19で、右の車が24。9が一番強いので、前の車の勝ちとか、前の車の番号「4387」を瞬時に読み、横を向いて反対からの数字「7834」といつてから、前の車の番号を確認します。このようにして、脳を使うようにしています。積極的に会話することが、脳を健康維持に効果的と言われております。



会長挨拶
長原 幹
幹会長



幹事報告
小山 哲
幹事



出席委員会報告
久保田元久
委員



私のスマイル
和田三郎
親睦委員長

また、手や指を動かすことでも脳は活性化されるようです。私はマーじゃんをする時は、極力「盲牌」で指を使うようにしています。料理を作ることも脳にものがよく良いと言われてます。料理を作ることが大変だからといって、料理作りをやめさせたたん認知症になってしまったという話をよく聞きます。私の母も料理を作るのをやめさせてしばらくすると、徘徊をするようになりました。

沼津リハビリテーション病院の塚本先生も『毎日、日曜日の人』はすぐに認知症になると言っていたので、皆さんも今日から脳を鍛える生活習慣を身につけましょう。



幹事報告

①例会臨時変更のお知らせ

・富士山吉原 R C 12/17(木) 忘年家族会 18:00～
ホワイトパレス

MUは11:30～12:30ホワイトパレス
フロントにて行います

12/31(木) 特別休会

・富士宮 R C 12/7(月)→12/5(土) ファミリー忘年会
18:30～

12/28(月) 例会時間変更 12:30～

H28. 1/ 4(月) 特別休会

1/11(月) 祝日休会

②一般財団法人比国育英会バギオ基金より2014年度事業報告書の送付と基金への寄付のお願い 受信回覧

③週報受信回覧 富士山吉原 R C 沼津西 R C

プログラム予定

12月22日(火) 通常例会 会員卓話

2016年 1月12日(火) 夜間例会 新年会

出席報告

例会回数	計算会員数	出席者数	欠席者数	MU	出席率
第1208回	30	22	8		暫定73.33%
第1206回	30	19	11		確定63.33%

《本日の欠席者》

雨森 和彦君 佐野 昌宏君 長谷川 勝君
鈴木 一也君 堀井 健治君 鈴木 清久君
井上 晴雄君 渡邊 哲男君

《他クラブへの出席者氏名》

(指名委員会) 林 和子君



私のスマイル

長原 幹君 本日の新入会員の坂口さんの会員卓話を楽しみにしています。
小山 哲君 いろいろ皆様には迷惑をおかけし続けてやっと半年、来週は夜間例会楽しみましょう。
林 和子君 今年もあとわずか！1年の過ぎ去るのが年々早くなる様な気がします。
赤渕 浩雄君 「今年のリンゴはまだ美味しくないからもう少し遅くなる」雪をかぶって味がしまる様です。

小串 民義君 坂口さん卓話よろしくお願ひします。クリスマス会、来週よろしくお願ひします。
久保田元久君 久しぶりです。
本多 脩身君 クリスマス会、多数の参加者ありがとうございます。楽しんで下さい。
篠原 一恵君 恐怖の三者面談が近づいて来ました。
川口 平吾君 小・中学校の同窓生と東京の雑司ヶ谷を歩いて楽しみました。浮世絵の春画コレクションは若い女の子がいっぱいで、じっくり楽しむことができませんでした。
川村 武君 寒くなりました。体調管理気をつけて下さい。
高橋 孝行君 今年も、暦が残り1枚となりました。1年早いですネ。
木村 憲司君 12月1日に76才になりました。
仲澤 千尋君 幼稚園の長男が、かぜをひくと、必ず自分がもらいます。女性3人はピンピンしているので、我が家では、これを「男かぜ」と言っています。
和田 三郎君 来週は、クリスマス会です。楽しくやりましょう。

卓話

ヨットの醍醐味

坂口 勝一 会員

みなさん、本日は私が大学時代やっておりましたヨットについてお話しさせていただければと思います。ヨットは大きく分けて2つあり、私がついていた二人乗りのディンギーと多人数搭乗できるクルーザーに分かれます。

まず、ヨットはなぜ風向に向かって帆走することができるのでしょうか。それは、風のエネルギーをセイル(帆)に受けて推進力に変えて走らせることができるからです。

飛行機の翼のたとえを基にヨットの帆走原理を説明すると理解しやすいのですが、ヨットのセイルは特殊な布を左右どちら側にも膨らむようにカットし、つなぎ合わせて作られています。この膨らみの内側と外側に風が通るとセイルの外側、つまり膨らんだ側に揚力が発生します。しかし、これだけではヨットは横に流れるため、ヨットの下に出ているセンターボードと言われる板状のボードが横に流れる力を抑え、前進する力に変えるわけです。

ヨットの醍醐味の一つとして、ヨットレースがあげられます。ヨットレースは、他の船より強い風をつかみ海に設置したブイをできるだけ早く回り終わった船が勝ちとなります。インカレ(大学体育会)のヨットレースでは、多い時で120~150艇レースに出場することもあり、スタート地点では一番いい風を獲得するため艇同士の場所の取り合いが激しく繰り広げられます。風は常に一定方向から吹いているのではなく、その場所、季節、天気によって全く異なります。レース中の風向のパターンを予測し、強い風をいい位置で獲得することが勝つための第一条件となるのです。

また、ヨットは自然を相手にするスポーツ、自然の変化に常に対処しなければなりません。しかしながら、事故が後を絶ちません。2013年、フリーキャスターの辛坊治郎さんが太平洋横断の途中で遭難しました。マッコウクジラとの衝突が原因だったそうです。ヨットFRP(強化プラスチック)という素材でできており、横からの衝撃に弱くマッコウクジラにはかなわなかったようです。11時間の辛抱だったようですが、陸のようにすぐ避難できる環境でないで、本当に怖かったのではないのでしょうか？

ヨットというと非常に高く危険なイメージがありますが、実際は心配するほどのことはありません。ヨットは風さえあればどこにでもいける便利な船で、乗るだけで非日常的な一日を過ごすことができます。来年は、ぜひ一度ヨットを体験されることをおすすめします。

