

西中山 さくら会 通信

2023年5月吉日

活動紹介 (第8回マレットゴルフ 大会)



山田市議会議員



5月17日(水)晴れ
開会式

会長中島文夫

部長 岡部 忠

太田区長



元気よく 準備体操



誰から?



一番スタートの有田さん



これが入ればパーティだぜ



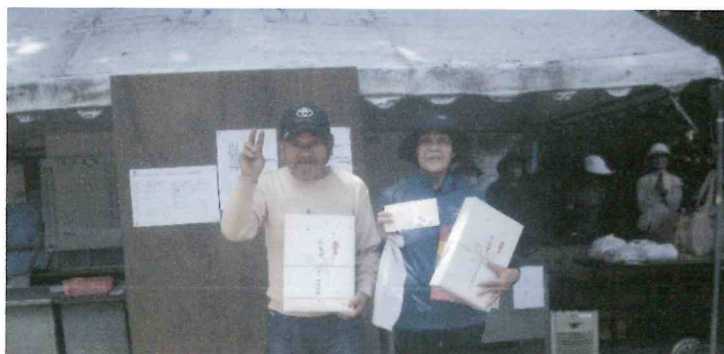
俺のバズカーショット 見せてやるぜ



少し 休憩です



優勝の中村史さん 中村澄美子さん





(第 24 号)

令和 5 年 10 月 25 日

責任者 深津 道典

電話 090-9192-2161

老い方 死に方 (東大名誉教授 養老 孟司)

◎現代は長寿社会ですが寿命は遺伝しません。

○人間の寿命は環境要因が 75%、遺伝要因が 25%とも言われています。

- ・家系的に短命だと思われる方も、不安になる必要はありません。
- ・人類で最も長く生きた人はフランス人の女性ジャンヌ・カルマンさんで 122 歳。
- ・長寿の秘訣は規則正しい生活と 3 食しっかり食べること。夢中になる趣味をもつこと。そして、社会との関わりをもつこと。

◎品がいい人の、こんな「習慣」、こんな「性格」

○第一印象をよくする、たった一つのコツ。

- ・初対面では「感じよく」という点だけを心がければ十分です。
- ・品格のある人ほど、見栄を張らず、無理をせず、ありのままの自分で勝負するのです。

健康寿命を決める70の選択肢 (医師 森田 豊)

Q1 「あるもの」が多い街に住んでいると、重い糖尿病になる危険が少なくなるという研究があります。さて、なにが多い街でしょう？

- ①信号 ②ビル ③坂道

Q2 脳梗塞になりやすい曜日。さて、何曜日でしょう？

- ①日曜日 ②月曜日 ③金曜日



ヒガンバナ(ヒガンバナ科・属)

花ことば 悲しき思い出 中国から渡来



ホトトギス(ユリ科トリキルティス属)

花ことば ひめられた恋



メタセコイア(スギ科メタセコイア属)

中国原産生ける化石、幹が硬い

足元から姿勢が整う! 正しい靴の履き方

◎正しい靴の履き方をすると、足を支える機能がはつきされます。足のゆがみを防ぎ、足の不調が起きにくくなります。靴を履くときは毎回ひもを結びましょう。

◎まずチェック。靴をゆるくはいていないか?

・靴ひもを結んだまま脱いだり、ゆるいままはいたりするのはNGです。

◎やってみよう。

・ひもやベルトを甲のあたりまでゆるめて足を入れる。 ・かかとを軽く1回「トン」 ・つま先を上げた状態で、ひもをしっかり締める。



健康長寿を決める70の選択肢 (医師 森田 豊)

Q1 運動とストレッチに関して正しいと報告されているのは3つのうちどれでしょう。

- ① 運動する前と運動した後に、しっかりストレッチを行う
- ② 運動前にしっかりストレッチを行う。
- ③ 運動後にしっかりストレッチを行う



ツバキ(キク科ツバキ属 葉がフキに似ている)



緑化センター日本庭園(11月3日現在 紅葉早し)