

## 新役員のご紹介と役割分担

会長	脇田 隆夫	会の代表・責任者。渉外・クラブの運営統括する
副会長兼 幹事長	山本 一成	会長の補佐及び調整役・併せてイベント補佐役
理事(会計・編集)	倉田 勲	会の活動プラン管理。理事会・例会担当
理事(行事)	夏原 正年	会計業務全般、広報編集サブ担当
理事(行事)	和島 繁利	行事の企画・実行・推進・総務の一部担当(名刺)
理事(分科会)	林 英彦	行事の企画・実行推進《写真・アルバム整理》
理事(技術)	鳥居 康信	分科会推進担当・技術の補佐
理事(広報・編集)	大久保貴枝子	技術(装置)に関する全般(装置設定・管理)
理事(ウェブマスター)	山崎 光明	外部への広報担当・会報・分科会チラシ作成
顧問	高橋 敏郎	HPの管理運営
顧問	佐藤 久男	会の運営、発展の為のアドバイス
顧問	堀端 俊雄	同上
		同上

**平成三十年度新人事決まる**  
四月二十九日、例会後の定期総会において平成三十年度の役員選出を行いました。皆様の賛同を頂き次の方々に役員をお願いすることになりました。これからも会員皆様のご協力とご理解をお願い申し上げます。

当クラブも80歳を越えてお元気な方が多くなりました。そこで日頃の健康法をお話し、ご自分の生活にも取り入れることができれば有意義なことだと思います。今後、お元気な80歳前後の方に「私の健康法」を披露していただき、皆様にお伝えしていきたいと考えています。

**健康管理**

### 私の健康法 第一回

スポーツジム通いを始めたのは、70歳近い頃(12年ほど前)に友人に誘われて柏のスポーツジムと一緒に行くことになったのがはじまりです。

当時はもちろん既に毎日日曜日であり、午前中にジムに出掛け朝食は何時も友人夫妻などと一緒に帰路の途中にランチを済ませて、寄り道をしながら帰宅していましたが、8年前、我孫子の駅近くに新しくスポーツジムが出来たため早速柏から現在通っているジムに変更して以来、今年の5月で9年目を迎えます。

初めの頃はストレッチや器具を使ったウォーキング、自転車こぎその他の運動もやっていましたが、ここ数年間はもっぱらプールで体を動かすことだけとなっています。

通常ジムの週一回の定休日以外の4日間は、比較的空いている夜間にプールで水中ウォーキング、アクアビクス、スイミングなどで全身を動かすようにしています。絵画教室のある土曜日は休んで日曜日は入浴のみと決めています。そのほかでは交通機関を利用しての外出時は駅のエスカレーターなどは出来るだけ使わないで階段を利用するようにしています。

## ● 会員情報

新会員の皆様です

2017年4月～  
4月 水野 行雄  
5月 和島 繁利  
10月 堀田 正見  
10月 安川 武年

会員数64名



記事の詳細は、HPでご覧いただけます。



それから体を動かすことは全く違いますが音楽を聴くことは若い頃から好きでレコードを買って(現在殆ど手許には有りませんが)良く聴いたものでした。

最近では音楽の鑑賞はテレビでの視聴(録画を含む)が殆どでたまにCDを聴いたりそれ以外ではAAFCの例会場などにおける例会や分科会での鑑賞が増えています。これが気分転換になっていて精神的にも良いように思っています。

考えてみると以上のようなことが健康に良い結果をもたらしているという明確な答えを出すことは出来ませんが一年中殆ど風邪を引くことも無く、病院に治療に行くことも有りません。また日常的に薬を服用すること無く過ごしています。ジムを利用するためにはもちろん料金が必要ですが、病気になって苦しむ思いをしながら病院通いをして治療費や薬代を支払うよりも、よほど有益な出費だと割り切っています。

倉田 勲