

01/17	丸亀東 R C	半井君
01/19	観音寺 R C	大庭君、藤井君、木場君、三好君
01/23	eCLUB ONE	堀尾君

ニコニコBOX 創立第2351回例会 10件 計 33,000円 累計 1,164,000円

長瀬さん、中村さん、長谷川さんにお世話になりました。 (上野君) 坂井さんにお世話になりました。高松城の復元をすすめる 市民の会、署名の件、引き続き募集しています。ご協力よろ しくお願い致します。(西山君) 新年会ありがとうございました。たくさんの出席感謝して ます。(上野君)	半井さんにお世話になりました。(松村君) 高松中央RC、高松東RC、対抗ゴルフ大会開催。(石橋君) 新年会ご出席ありがとうございました。2/14雪見の会もよろ しく願います。(長谷川君) 古希お祝い。(佐野君) 誕生祝い。(佐野君) 早退お詫び。(熊井君、北岡君)
---	--

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
02/08	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	02/08	水	香川県立高松養護学校	12:30
02/14	火	当クラブ	リーガホテルゼスト高松	→	02/14	火	銀波亭	18:30

客話「身体のトラブルを改善する食生活と運動」 ～絶対に知っておきたいシンプルな方法～

普段の生活において良い姿勢をキープすることで、生活の質が改善します。
正しい姿勢は「血液循環の改善」「体の痛みの解消」「ゴルフのスコアアップ」に繋がります。
人それぞれの状況にはよりますが1日5分程度のトレーニングで構いませんので是非皆様もチャレンジしてみてください。
トレーニングの一つに「ドローイン」があります。体幹（お腹の奥深くの筋肉）を鍛えるトレーニングです。
これは、呼吸によるトレーニングですが、自然な呼吸と複式呼吸をお腹に意識を集中させながら繰り返します。この時、
耳と肩の距離がなるべく遠くなるように心がけてください。誰でも簡単に組みめると思いますが是非、ご家庭で行っ
てみてください。
食生活に関してですが、炭水化物ダイエット等、偏った食事によるダイエットもありますが、やはりバランスの良い食事
によるダイエットをお勧めします。ただし、量を減らしていくことは重要です。夜の10時から2時の間の食事は、最も
脂肪が付きやすい時間帯です。一方昼の2時頃が最も脂肪が付きにくい時間です。「食べたいものは昼、夜は粗食」
を心がけて量を減らしてみてもいいかもしれません。
また、起床時に50℃程度の「お白湯」を飲むことで内臓温度を上げ新陳代謝をよくすることで、1日を快適にすごせます。
是非実践してみてください。
最後に、筋肉は加齢によって減ってきますが、逆に筋肉は体の組織の中で唯一、加齢に抗えるとも言われています。
90歳の人でも、トレーニングをすれば筋繊維が太くなることがわかっています。若い方が効果が出やすいのは確かで
すが、始めるのに遅すぎることはありません。
人生で一番若いのは「今」なのですから。

パーソナルトレーニングスタジオ
ボニーズ代表 玉井裕一様