

ニコニコ箱(4月26日)

秋山 千尋 =IM1組から8組までのインターシティ・ミーティングも1月26日より始まり4月20日で全部終了致しました。

今年は特にどのインターシティ・ミーティングも良かったという事で好評でした。皆様ありがとうございました。

川上 大雄 =早退します。

河田 英子 =学園の庭のつつじが咲き乱れています。「つつじのお花、いやちょっとまちがい……つつじね」と幼い子たちはすぐにお花の名前を覚えてくれました。さくら(桜)さん、さようなら!

小林 知義 =明日から三連休。初日は地区協議会。二日目はゴルフ。三日目は芝居を見に行きます。全部 埋まりました。

久保田秀一 =つるやオープンに息子の友達がアマチュアで一人出場しました。昨日応援に行って来ました。

なんとか予選通過してもらいたいです。

森本 良嗣 =初孫の雄大が昨日ハイハイが出来る様になってくれました。おばあちゃんの元気付けに帰って来て来てくれています。

中井さん、司会ご苦労様です。

中根三恵子 =明日、4時起きのゴルフで憂うつです。

斧原 邦夫 =物騒な世相、やり切れないですね。ほのぼのとした葉桜の美しさ!せめて自然環境から豊かな心を学びたいです。

龍岡 恵子 =本日卓話当番です。よろしくお願い致します。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 9000円	今年度合計 3082268円
-------	-----------	----------------

卓話(4月26日)

「高齢者の健康長寿ガイドブック」 龍岡 恵子 会員

今後のご自身や親御さんの為に今から高齢者の健康長寿について考えておくことが必要と思われる。

- * 今の元気を維持するために。
- * 健康診断・人間ドッグのすすめ
- * 血管の老化について
- * 運動で健康維持
- * 積極的明るい生活を
- * ストレスとうまく付き合う
- * 酒は適量、タバコは禁煙
- * バランスの良い食事
- * 口の中を健康にして全身の健康度アップ
- * 高齢期になりやすい病気
- * 認知症の早期発見で予防
- * 鬱に気を付ける
- * 身近な医師・歯科医を持つ
- * 上手な医療費節約
- * 地域の介護プログラムを利用
- * あんま、マッサージ、針、灸のかかり方
- * 交通事故に遭ったら

GSEドイツハンブルグチーム受入れ

GSE 職業研修報告

RI第1890地区 GSEハンブルグチームが3月30日~4月30日まで来日し、ハンス団長を始め、4名の団員が関西を中心に、広島、東京などを訪れました。

当クラブは、4月19日(金)にフィリップポップ氏を受入れ、職業研修を行いました。午前中は、神戸の安養寺を視察。鈴木会員が設計された建築中のお寺で、建築構造や伝統的な大工道具を目の当たりにし、熱心に見学しました。その後、クラブ例会に参加し、自己紹介の後、高野会長より記念品の贈呈など、会員と交流し楽しい一時を過ごしました。

午後は、奈良の薬師寺を視察。東塔の歴史的な解体修理現場を間近で見学し、長年の風雨で傷んだ木部や釘などの解体作業の様子に興味深く見入っていました。日本の文化、伝統に触れ、記憶に残る一日となったと思います。



大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日
事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459
会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか