



### 新春餅つき

1月8日



会長も一応手伝ったみたいですよ。

マリーナ主催の餅つきがあり、新春の気分を味わいました。



(左) 大盛況です  
(左下) お姉さんトラがいました。  
(下右) お姉さんトラもお餅をこねこね



### ヨットクラブ員も大活躍

(左) みんなで楽しくおもちをこねこね



迫力ある柿原理事の餅つき



こいさんのみーちゃん、頑張りました。

### 告 示

2010年2月8日  
会 長 沼谷裕正

- 第27回定期総会の開催 (平22年度)  
日 時 3月28日(日) 1400~  
場 所 ヨットハウス 1F 会議室  
議 題 次号ノクチルカにてお知らせ  
その他 終了後さくらレース表彰式
- 2010年度役員立候補受付  
期 間 2月14日~3月7日  
種 別 会 長 1名  
副会長 3  
理 事 16  
会計監査 1  
届 先 クラブ事務局

以 上

### レース公示

2010年2月8日  
レース委員長 佐藤明

- レース名 さくらレース (月例)
  - 日 時 2010年3月28日(日)  
出艇申告 0830  
艇長会議 0900  
スタート 1030
  - その他 総会のため1レースのみ予定
- 以 上

[レース当番艇へのお願い]

2010年度行事予定表に記載されている当番艇のオーナーの方(1レース2艇)は、年間分を一括してマリーナ協会へ届けますので、なるべく急いで次の項目をレース委員長佐藤まで連絡してください。

- 2艇(淡パト乗艇関係なく)の艇名、オーナー名 および船検番号
- 本部船および淡輪パトロール乗艇予定各2名づつの氏名、ケイタイ番号、海技免許番号、生年月日
- 連絡方法 FAX 06-6661-3649  
または 090-1915-4748 (佐藤まで)

# 新春の集い 1月17日



講演の様子

## 2010年 新春の集い

【はじめに】

本年最初のクラブ行事「新春の集い」は1月17日に、クラブハウス2F会議室で行われ、クラブ員25名が参加した。

第1部はイーハトーブの今中理事のマネージメントによる、北田洋三先生を講師とする「バランスの取れた体作り・健康に暮らすための身体の使い方とその方法」の講演と実技指導。

まず、今中さんより北田先生の紹介によれば、先生は大学工学部卒業後、鍼灸及び柔道整復の専門学校を卒業、その後、正体学世界の最高権威、故橋本敬三医師に師事し、「操体」を学ばれた。現在(有)メディカルトレーナーズオフィスの代表及び(法)アムス柔道整復師養成学院の教務部長として、高齢化社会の健康問題を担う後進の指導・育成のみならず、スポーツ選手やミュージカル俳優などの健康管理や、治療に当たるなど、幅広い活動をしておられる。

なお、終わりの方で先生ご自身、以前に甲状腺癌や手術を要する腰痛を体験していると述べられた。筆者は工学部卒の人が、なぜ「操体」の道へと思っていたが、それで疑問が解けた気がした。

### 【第1部 講演 (要旨)】

一口に体操といっても、筋力の落ちた人、酒ばかり飲んでいて運動が苦手な人など様々で、各人の状況に合わせたものを行う事が大切です。今日の参加者はは60歳前後の男性ばかりと聞いていたので、一寸でも雰囲気や和らげればと、私の家内を実技のインストラクターとして連れてきました。これから実技を行い、それが終わってから理論的な説明をすることにします。

(実技指導)

まず、両眼を開けたまま片足で何秒立っておられるか・10秒くらいから脱落する人が続出、早くも運動不足が露呈。これではあかんと、以後30分ほど熱心に手、足、腰やグー・チョコ・パーの脳や運動神経の体操に取り組んだ。

(講演つづき)

お疲れ様でした。続いて健康の仕組みについて説明します。健康とは呼吸により酸素を体内に取り込む、食べて栄養を取り込む、体を動かす、物事を考える。この4要素がバランスよく「環境」の上に適応していることです。その能力を高めるには、常に健康を意識し、目標を持ち、決して無理をせず、痛いことは避け、自分に合った心地よいトレーニングをコツコツ繰り返す事が大切です。

### 【第2部 新春パーティー】

沼谷会長の力強いカンパいの挨拶で始まった「寿司パーティー」は、トレーニングで体を動かした後だけに、ビールも寿司も一段と旨く、時間の経つのも忘れて、去年の事、新しい年のことなど、いつまでも歓談が続いた。(吉田 記)



今中理事による講演の先生の紹介

一応、沼谷会長の挨拶



今回、お世話になる先生方です



実技の様子 (座って出来る体操)



新春パーティの始まり 「カンパイ」

谷理事はいつものようにフライング

手相占いで盛り上がっています。



占いの結果はどうだったのかな？ 微妙な表情の人も・・・。

