

5²⁰⁰⁷
May

支部便り みつわ会東北支部



白井さんの墨絵第2弾です。
まだありますよ。次回をお楽しみに。
花が過ぎれば、みちのくは美しい
新緑の時。そして支部総会です。
飲兵衛さんも下戸さんも奮って
ご参集下さいます様。



19年度支部総会のご案内



日時：平成19年5月15日（火）

総会 午後4時～4時40分位までの終わり次第

懇親会 午後5時～7時

3時40分までは受付を終えて下さい。

会場：KKR ホテル仙台

仙台市青葉区錦町1-8-17 Tel022-225-5201

（NHK裏、前々回までと同じ会場です）

会費：・7,000円 内訳（年会費2,000円 懇親会参加費5,000円）

・総会のみ出席の方は2,000円を当日お支払い下さい。

・欠席の方は後日郵送される郵便振替用紙で2,000円をご送金下さい。

その他：・同封の回答ハガキは5月8日（火）必着で。（前月お願いの通り）

・県外からの参加者には交通費実費の半額を、宿泊者には一律3,000円を支払います。

・総会終了後記念撮影をします。総会のみ出席の方も待機して下さい。

・今回は特に二次会の用意はしていませんので、それぞれのグループ、それぞれの場所で旧懇を暖めて下さい。

アトラクション：琵琶を予定しています。

・高橋旭盛さん（筑前琵琶連合会会員）が“筑前琵琶”を奏でます。

無理せず楽せず 丹治 博

早 起きは三文の徳と言われておりますが、早朝に目が覚めて時々朝のラジオ番組の健康ライフ（NHK第一放送5時38分）を聞く事があります。

今回聞いたのは、以下の内容で、阿保先生（新潟大学大学院教授）の朴訥とした話し方に親しみを感じながら聞きました。

私たちの身体は、無理をしても楽をしても、交感神経と副交感神経の働きが上手く働かないと言うものです。この両者の働きが悪いと身体の血流に悪い影響を与えます。

交感神経、副交感神経の働きについては、医学辞典等で調べて頂ければ判ると思いますが、簡単に言えば、交感神経は日中身体を動かすのに必要な神経で、副交感神経は、夜の睡眠中に稼働する神経です。

日中に身体を酷使すると、疲労が溜まり具合が悪くなり、逆に日中ゴロゴロしてテレビを見ているだけの状態を続けると、身体の張りが無くなり、具合の良いものではありません。この様な不摂生な生活を続けると、血流が悪化し身体のバランスを崩します。

血流が悪くなると、私たちの身体は様々な病気を引き起こします。

身体を酷使すると顔色が悪くなり、ごろ寝の生活をしていれば夜眠れない、と言った経験は誰もががしていると思います。そこで「無理せず楽せず」の提言が物を言ってくるのではないのでしょうか。

快眠・快食・快便を持続する為には、阻害している生活状態を改善することではないかと思えます。

老化が進む私たちの健康を守る為に、参考として頂ければ幸いと筆を執りました。

5月の行事など

支 部

幹事会

5月9日（水）3時～
総会資料確認、総会役割分担ほか

みちのく損保

アルコール会

5月10日（木）天童 出羽桜美術館

麻雀

5月12日（土）

予 告

6月8日（金）みちのく総会



福島県富岡町「夜の森」(よのもり)の並木