



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

平成28年 総会開催

平成28年2月6日(土)、郁文小学校体育館において、平成28年(2016年)の美心会総会が開催された。審議事項に先立ち議長に野口会長が選出され、議事が進行。最初の審議事項は、美心会会則の改定について。

事前に改定案が会員に提示されており、現行の会則から役員に、監事が追加されたこと。任期が1年から2年に変更になったこと。総会開催日が2月の第1土曜日となったこと。昇級試験並びに修了審査が明文化された事等が説明され、原案通り可決した。

続いて、平成27年の事業報告、平成28年の事業計画が報告された。その後、平成27年の会計報告が大内さんから説明され、監事の江澤茂子さんから出納簿、領収書、現金が適切に管理されていたと監査報告があり、承認された。また、今年から予算案が作成され承認された。最後に平成28・29年の役員改選になり、次のとおり可決した(敬称略)。

会長	野口洋子
副会長	齋藤きみ子
副会長	村上貞信
会計委員長	大内誠子
会計副委員長	足立紀久子
監事	江澤茂子
監事	江澤ミサ子

皆様のご協力よろしく申し上げます。

朝食抜き 脳出血の危険増

朝食を抜く人は、毎日食べている人に比べて脳出血を起こしやすいという調査結果を、国立がん研究セン

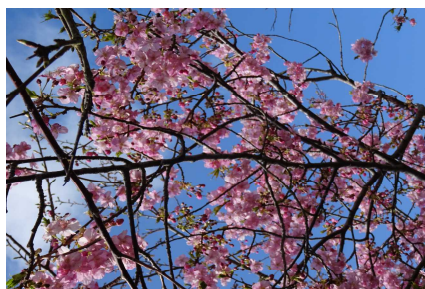
ターなどの研究チームがまとめた。朝食を抜く食習慣と脳卒中との関連が示されたのは世界初という。

研究班は、45～74歳の男女約8万人を平均13年間追跡。1週間に食事をする頻度を0～2回、3～4回、5～6回、毎日の4群に分けて調べた。

その結果、期間中に3772人が脳卒中を発症。朝食を週0～2回しか摂らない人の脳卒中の危険度は、毎日摂る人に比べて18%高かった。特に脳出血の危険度は、週0～2回の人は36%、3～4回で22%、5～6回で10%と、朝食の回数が少ないほど高かった。

くも膜下出血や脳梗塞、心筋梗塞などの心疾患では、関連性は出なかった。高血圧は脳出血の原因に挙げられ、朝食を摂ると血圧上昇が抑えられる一方、抜くと空腹によるストレスで血圧が上がるのが過去の研究で分かっている。

桜・2輪 仲間入りしました



勝浦燈台付近の河津桜

春は名のみ風の寒さやへの詩のとおり、寒風吹きすさぶ中2輪の早咲きの桜が1月から新しく美心会に仲間

入りした。

小沢まち子さんは、勝浦市赤羽根在住。太極拳を始めようと思ったのは、運動不足の解消が目的で無理なく長続きできそうだからだそうです。

伊達ひろみさんは、勝浦市沢倉在住。太極拳を始めようと思ったのは、以前、公園で太極拳を行っている人を見て「優雅な舞に」びっくりポン！他には、ピラティスと軽体操サークルでも活動しているそうです。

皆さんよろしく申し上げます。