



ゆう

発行
シャープ社友会本部
〒581-0066
八尾市北亀井町3丁目1-72
シャープ健康・環境シ(事本)内
TEL 06(6794)8850
ホームページ
「シャープ社友会」で検索



写真：神田和一さん

ぐらり出かけよう! 奈良の夏の夜は幻想的!

1300年前に都として栄え、古の面影が今も残る奈良の緑と歴史の中に、8月5日から14日まで、「燈花会」の灯りがとまります。奈良公園を中心とした8ヶ所の会場を、毎晩約2万本のろうそくの灯りが彩ります。また、東大寺万灯供養と奈良大文字送り火が8月15日に、春日大社の中元万灯供養が8月14日、15日にあります。

7月14日(土)～9月30日(日)は、「ライトアッププロ

ムナード・なら2018」が開催され、浮御堂、猿沢の池、東大寺、興福寺五重塔、国立博物館、など歴史を感じる世界遺産や歴史的建造物を幻想的にライトアップします。写真は猿沢の池から興福寺五重塔を望んだものです。

●アクセス

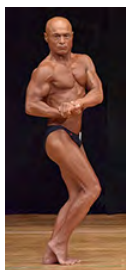
【電車】JR 大和路線の奈良駅、または近鉄奈良駅

【車】 第2阪奈道路、国道24号線、国道169号線(市内に駐車場有)

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



筋トレとボディビルにハマっています

川原 清吾さん(No.6322)

現役の頃メタ予備軍と診断され、体質改善の為にジム通いを始め、ボディビルダーと出合い感動。名門ジムに転進して本格的に取組み、全日本マスターズで入賞する活躍ぶりです。

- 2018年度 重点取組について 情報量を高め3つの重点施策 **2ページ**
- 健康第一シリーズ 夏を乗切る健康対策について **3ページ**
- 同好会活動紹介 絵手紙同好会 **4ページ**
- 社友会 社会貢献活動 **5ページ**
- WE LOVE SHARP 「買ってくださいシャープ製品」 **6ページ**
- 私の近況短信 新入会員紹介等 **7ページ**



独り言

「独り言」父・母を想う・・・

父を思う事が多くなって来た、母を想うことも多くなって来た最近の自分が居る。父母の亡くなった年令に近づいて来たのかも知れないが・・・

父は一ヶ月の入院の後、逝ってしまったが、母は十年もの間、介護に付き合った。父が逝った後、暫くしてイタリアに行くことがあり、湖の辺の教会で、ある光景に出会った。

蠟燭の火を見ていたら、やたらと父の事が思いだされた。今の自分はこの父の残した道を分野は違うけど歩んでいるようである。

自分で手を下すものづくり、父の残した道具を使う度に父への想いが蘇る。蠟燭の炎を見る老婆と共に父に祈った。

母は長い介護の中で私の定年と共に逝った。10年の介護の中で何十回と無く役所の介護福祉課に足を運んだ。介護の仕組みが毎年変り、対応に悩んでいた時代でもある。役所に通う道すがら、噴水を眺めながら生と死の世界を考えていた。世の中の不条理に悩まされ、福祉政策の仕組みに怒りを抱いていた時代でもあった。

この国は本当に弱者の立場で物事を組立てているのだろうか?国の事情で組立てている様に思えたのである。誰のことを一番に考え行動すべきか、今の自分の在り方を多く学んだ時期でもあった。 北井 勲

平成30年度 社友会本部活動方針

4月19日に社友会総会を行いました。その中で平成30年度の活動方針が決議されました。社友会の課題は、仲間との情報量を高め、年々減少していく会員数をいかに確保していくかにあります。平成30年度はこうした会員減少傾向にハドメをかけるため、以下の3つの重点取り組みを進めてまいります。

重点取り組みのポイント

- ① 会社や仲間との絆を強める情報発信の強化
- ② 多くの会員に参加頂ける活動の強化
- ③ シャープファンである社友会会員の増加促進

【具体的な行事計画】

- ① 総会・支部長会議を実施し交流を深める
- ② 2月に新春懇談会兼経営報告会を開催予定
- ③ 社友会会員限定の特別価格謝恩祭を開催
- ④ 親睦を深める旅行会の実施

【本部活動計画】

- ① 入会促進へシャープ・フレンド制度実施
- ② 現役社員へ社友会の活動状況を紹介
- ③ 会報「ゆう」年6回発行の継続
- ④ 会社の情報を伝えるシャープ通信の発行
- ⑤ COCORO MEMBERS への加入促進
- ⑥ 社友会ホームページの積極活用促進
- ⑦ メール便によるタイムリーな情報提供
- ⑧ ご長寿慶事の継続実施
- ⑨ 高野山供養廟追悼法要



【同好会活動】

- ① 参加者増大のための広報活動の強化
- ② 気軽に参加頂けるカルチャー教室の開催同好会入会のキッカケになる教室、生活に役立つ教室等を開催予定

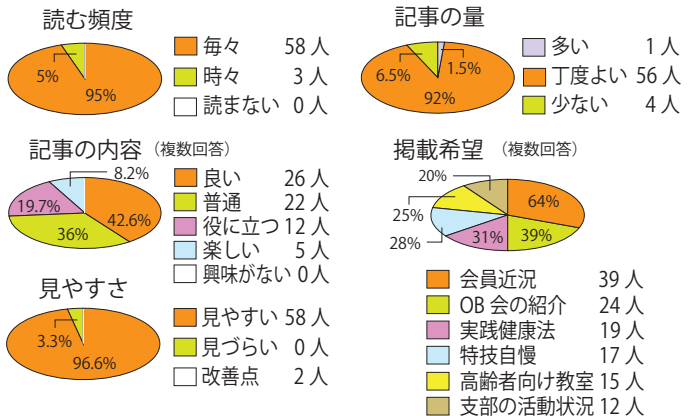
【社会貢献活動】

- ① 神於山・明日香村・若草山の里山保全活動
- ② 会員の趣味を生かしたボランティア活動
- ③ 多くの会員に参加頂けるボランティアの企画



会報「ゆう」アンケート結果

★有効回答者数：61名

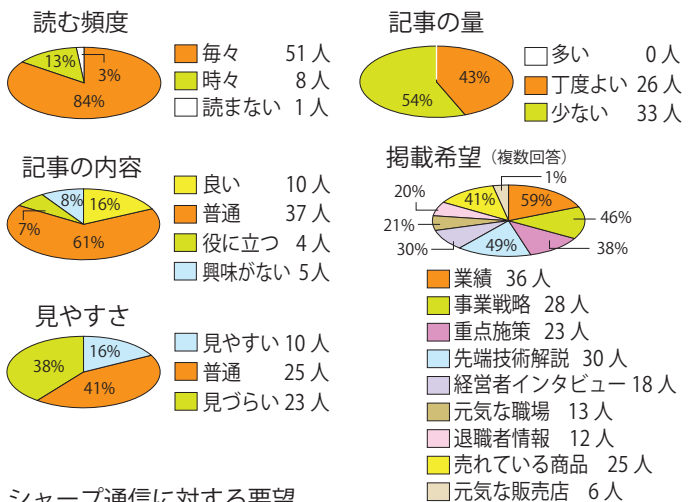


会報「ゆう」掲載要望

- ・職場の仕事紹介
- ・内容が良い、もっと会員紹介の欄を増やしては
- ・会員を増やす手段として、隔月の通信時に単ピラを同封しては
- ・事務局に行くとき車可に交渉してほしい (額の搬入)
- ・癌が増加傾向にあるが、会員でガンの手術を受けた、または療養中の会員の体験談を掲載し、健康促進の手助けに
- ・文字サイズを大きく
- ・多い→豊富な意味、事務所の動き
- ・寿命100歳時代への提案 (健康、家計資産運用など)
- ・文字大きく、イラストグラフも色彩を濃く
- ・保険などの優待がもっとあってもよい (SFC)、社友会員としてのお得な情報を満載すべき
- ・テーマに特化したパソコン (エクセル、ワード、はがき)

「シャープ通信」アンケート結果

★有効回答者数：61名



シャープ通信に対する要望

- ・白黒で寂しい、カラー化してほしい (12人)
- ・文字サイズを若干大きくしてほしい (8人)
- ・売れ筋商品情報、競合他社製品 (4人)
- ・もっと多岐にわたる内容がほしい。
- ・会社からの唯一の情報源であり継続を期待する (8人)
- ・職場や海外拠点の様子が知りたい (4人)
- ・MADO程ではないがシャープ情報提供レポートとしては重要 (9人)

健康第一 シリーズ <第20回>

夏を乗り切る健康対策について

いつまでもいきいき元気で!

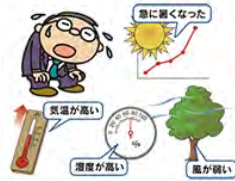


夏を乗り切る最大の課題は「熱中症」ではないでしょうか。野外・室内関係なく気を付ける必要があります。特に歳を取ると体温調整の働きが弱くなって気温の変化を感じる感覚が鈍くなっており、熱中症にかかっていることに気付かない場合もあるそうです。また熱中症だけでなく夏バテを含めた暑さから身を守る基本的なポイントを紹介し、日常生活にこれらの対策を取り入れ、厳しい夏を無理なく乗り切りましょう!

日常生活の中で増加している熱中症は、重症化すると生命にも係る病気ですが、適切な処置をすることで、予防することができます。

■ 熱中症とは?

身体には、体温調整機能が備わっており、常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調整機能に乱れが生じ体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、様々な障害が起きることがあります。これが熱中症です。



◎体が感じる危険信号

めまい、吐き気、ズキンズキンとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の乱れ、消失などがあります。

◎原因は

身体の水分と塩分が失われ、末梢の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れてきます。進行すると多機能不全を起こし、生命に係る事もある。

■ 熱中症の予防法

- 暑さを避ける
- 水分だけではダメで塩分が入ったスポーツドリンクのようなものを補給する
- 体調や体質、生活習慣に気を配る
- スポーツを行う場合には、定期的に水分を補給する



◎シニアライフに役立つグッズ

ネッククーラー→外出時襟元を冷やし冷感を得る
アイスストーン→凍らせて扇風機に付ける
服の上から体を冷やすスプレー

■ 熱中症になってしまった場合の応急処置

- ・熱けいれん(ふくらはぎなど) 下肢の筋肉がこむら返りを起こす、立ちくらみを起こすなど
 - ☞ 涼しいところで休み、スポーツドリンクを飲ます
 - ・熱疲労「強い、のどの渇き」「体に力が入らない」「ぐったりする」「気分の不快・吐き気・嘔吐」「不安感」「目が回る」「頭痛」など
 - ☞ ともかく身体を冷やす。身体に水をかけてうちわで扇いだり、首の周辺の大動脈に水をあてるなど
- ※ 重症の場合は迷わず救急車を呼ぶ
「気を失う」「呼びかけや刺激に反応がおかしい」「手足が動かない」など

高齢者は、日常生活でも脱水症状になりやすく、熱中症を起こし易い為、注意が必要です。朝食をしっかりとること、スポーツ前と途中の水分補給は特に重要です。

暑い日が続く夏は疲れが抜けにくい、食欲がわかない。病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。

■ 相互に関係し合う夏バテの原因と症状

- ・体内の水分・ミネラル不足⇒脱水症状
- ・暑さによる食欲の低下⇒栄養不足
- ・エアコンによる冷えの繰り返し⇒自律神経の乱れ



■ 生活習慣を見直し夏バテしにくい身体作りを

- ・こまめに水分補給をする(1日:1.5ℓ以上)
- ・温度差や体の冷やし過ぎに注意する
- ・睡眠をしっかりとる
- ・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。食事の内容に気を配りましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く身体を冷やす働きがあります。

(積極的に摂りたい栄養素)

肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれるビタミンB1(糖質をエネルギーに)豚肉、ウナギに多く含まれるアリシン(ビタミンB1の吸収を高める)たまねぎやんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれるビタミンC(暑さによるストレスで消費)

◎夏バテ対策にこの一品(ピリ辛ゴーヤチャンプルー)

豆板醤を使ったピリ辛仕上げのゴーヤチャンプルー。カラフルな彩りで目にもおいしく、食が進みます。豚肉には、糖質をエネルギーに変える働きをサポートするビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。んにくのニオイ成分アリシンにはビタミンB1の吸収を高める働きがあり、ゴーヤはストレスで消費されやすいビタミンCを含んでいます。

■ 紫外線対策

紫外線は皮膚がんや白内障、シミやシワなど、皮膚の老化など、人体にさまざまな悪影響を及ぼすことが指摘されています。



◎外出時の紫外線対策6か条

1. 服は木綿やポリエステル、その混紡が適しています
2. 帽子をかぶる
3. 日傘を使う(白より黒っぽい色のほうがよい)
4. 日焼け止めクリームを使う
5. 日陰を利用する
6. 寝苦しい夜を快適に~熱帯夜の対策~
室温は26~27℃に、タイマーの設定1時間程度に。除湿機能を使う(理想的な湿度は60%前後)

健康を維持し、夏を乗り切るためには規則的な生活をして、冷たいものの飲食は程々に、適度な運動をして新陳代謝を高め、ストレスを溜めない様にし、しっかり睡眠時間をとる。

社友会ではいろいろな社会貢献活動を行っております。



田平道男さん
(No.6410)



社会貢献活動としては、社会福祉施設「育徳園」で絵手紙・将棋・マジックショー、大阪企業家ミュージアムの説明サポートスタッフ。マラソンボランティアとして奈良マラソンでの給水活動。カレンダーチャリティーなどがあります。

里山保全活動としては、神於山シャープの森の活動、明日香村シャープの森の活動、若草山グリーンキャンペーンへの参加などです。

チーム神於山

神於山での活動は、現役社員の時から参加しており、退職後も継続して、現在に至っております。

チーム神於山は岸和田市にある神於山で里山保全の活動を行っています。2006年にシャープ社員の社会貢献活動の一環として始められ、2012年より社友会の神於山グリーンサポーターを中心にチーム神於山が発足しました。

2016年より会員制になり、現在、会員数は23名です。毎月第二、第四土曜日を活動日とし、必要に応じて臨時活動日を設けています。

当初、山桜の苗木などが1800本植えられており、草刈りがメインの活動でしたが春先にはきれいな花が咲くまでになりました。

フクロウの棲む森づくり



現在の活動は「フクロウの棲む森づくり」で2011年からフクロウの巣箱を活動エリアに設置し、毎年どのようにすればフクロウに気に入ってもらえるのか、営巣したときにフクロウ

に負担をかけずに、観察できるかなど工夫しています。その成果なのか2014年から今年2018年の5年間連続して営巣が有り、雛も確認が出来、巣立っていきました。

2016年からは、神於山で巣立った雛の相関関係がわかることを期待して、毎年大阪府立大学生命環境科学

研究科のフクロウのDNA調査に協力しています。

その他の活動としては、竹林の整備を行い、春先にはタケノコを収穫することや間伐したクヌギの木をシイタケのほだぎとして活用し、シイタケの収穫や後から植えた栗やヤマモモなどの収穫もすることが出来るようになりました。

今後も里山保全の活動を続けていき、山の恵みを楽しみにしたいと思っています。

今後の取組について

神於山シャープの森の活動は、アドプトフォレスト制度の協定により成り立っており、社友会の協定期間は来年3月末で終了し、その後の協定者がまだ決まっていません。チーム神於山メンバー全員が今後もずっと活動を続けたいと思っています。



フクロウの巣作り

社友会の
皆様へ

特選品



のご案内



梅雨時のジメジメ・ベトベトを解消！

長雨の時期も、コレ1台あれば、
スッキリ・快適に過ごせます。



たくさんの洗濯物もお部屋も、さわやかにカラリ。部屋干しは、

プラズマクラスターの風におまかせ



プラズマクラスター 7000

※1

Wニオイ対策

気になる部屋干し衣類の臭いを2段階がまえてしっかりガード

乾かしながら
生乾き臭を抑制

乾かした後も
取り込むまで消臭

乾燥中

乾燥後



プラズマクラスター 除菌ワンプッシュ

カビバリア運転

自動で運転をコントロールしてお部屋のカビを未然に防ぐ

1 よどみ解消
大風量でお部屋の空気を動かす

2 除湿
パワフルな除湿で湿度を下げる

湿度に応じて自動制御
・50%以下で空気浄化
・60%になると再除湿

3 空気浄化
プラズマクラスターイオンをお部屋に届ける

たっぷり衣類乾燥

広範囲送風と強力除湿

CV-H180のみ

横幅約165cm^{※3}
縦幅約190cm^{※3}

1日18L^{※4}
(50Hz時16L/日)

2段ワイド干し

パワフル除湿能力

スピード重視の

スポット送風

スタンダードタイプ

上方向にしっかり届く風で届く風で丈の長い衣類も乾く



上下広角スイング

●左右スイングは手動です。

シャープ プラズマクラスター除湿機

CV-H120 -W (ホワイト系) オープン価格



パワフルタイプ

広範囲への送風でたっぷり干せる



左右ワイドスイング

上下広角スイング

シャープ プラズマクラスター除湿機

CV-H180 -W (ホワイト系) オープン価格



※1当技術マークの数字は、商品を壁際に置いて、衣類消臭「強」運転時にプラズマクラスター適用床面積の部屋中央(床上1.2m)で測定した1㎡当たりのイオン個数の目安です。※2<付着生乾き臭>●試験機関：シャープ調べ●試験方法：部屋干し衣類の生乾きのニオイ成分を付着させた試験片で消臭効果を6段階臭気強度表示法にて評価。■試験結果：約3時間で気にならないレベルまで消臭。CV-E71(CV-H71と同等性能機種)のイオン送風「弱」運転で実施。※3吹き出し口より前方約50cmにおける送風範囲です。※4除湿「強」運転時。室温27℃、相対湿度60%を維持し続けたときの1日あたりの除湿量。

私の近況短信

あの人は今… 会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。
(紹介してほしい人がいれば編集室まで)

坂本常子さん (905)

退職してすぐに始めた体操は21年を超え、お陰さまで快眠快便、歳並みの健康を維持。我が家を開放してミン・川柳・麻雀を。他にヨガ・コーラス・シネマ鑑賞に参加。カレンダーは空きを探すのが早いと友達に笑います。

苗村純一さん (3305)

寄る年波には勝っていません。60代まではフルマラソン150回以上を完走していました。60代では1回の未完走が70代では1回も完走できていません。諦めずに健康で長生きし、完走と人生を楽しむ事を目指しています。

大澤末之さん (2345)

卒業して15年、家内に先立たれて10年、4人の子供達も独立して現在一人暮らしの為、ジムに通ってプールで歩いたり、ヨガ系の教室に入り軽目の運動をしています。

よって入浴はジムの風呂が殆んどです。ジムの仲間とは月一回飲み会で楽しんでます。土日は量販店でテレビ販売の応援をしています。機能の変化が激しく頭の体操になり健康維持にピッタリと思っています。

石井利昭さん (5025)

今までの経験を活かして太陽電池、電子デバイスに関連した事業のコーディネーターとして活動しています。

自宅の近くに馬見丘陵公園があり朝の散歩は楽しみのひとつです。年4回フラワーフェスティバルがあり美しい花を観ていると心が癒されます。

福地武司さん (1345)

絵画・将棋・歩こう会(シャープと近鉄)園芸、そして社寺巡りに日々過ごしています。絵画は月2枚ぐらい描き、園芸は狭い庭ですが世話をした分、季節ごとに美しい花を咲かせてくれます。



西田修造さん (5668)

東広島と幕張への転勤を経て大阪へ戻ってきました。今、車椅子生活を強いられ健康が如何に大切かを痛感し車椅子社会の問題点や人々の親切を身をもって感じています。歴史研究やコーラス等を楽しむ日々です。

梶田忠治さん (1485)

大阪泉州で有名なだんじり祭り。岸和田同好会でボケ防止の為ミニだんじりを作っています。15年間で14台。実物大の1/13で拡大鏡を見ながら彫刻。市の文化祭にも出品しました。歩こう会では毎月参加ガンバッテいます。

中島信夫さん (5905)

今年で70歳になります。43年前、会社でアーチェリークラブに入部しましたが部員の転勤や退職でクラブは消滅。数十年のブランクはありましたが退職後体力維持の為、数十万円で弓具一式を買い替えました。弓具は映画「ランボー」の主人公が使用している弓です。現在「大阪アーチェリー協会」のクラブに所属しています。本格的に公式公認競技の参加と大阪市、堺市の地域の方々へ体験イベント開催や初心者への指導を行っています。上級者のバッチを取得。TVのニュース番組でも紹介されました。

生駒實義さん (1325)

定年退職から20年になろうとしています。無理のない範囲で健康と実益を考えて日曜菜園を続けています。歳のせいか怪我とかもあり平穩無事とはいかない様です。健康の有難みが身にしみます。

幹 敏郎さん (1975)

近くの川や海、森林公園で双眼鏡とカメラを携え野鳥草花などの自然観察と森林浴を兼ねウォーキング、時にはサイクリングを楽しみ健康維持に努めています。100が切れないご近所とのゴルフは現役です。

社友会新入会員



いつまでも元気で趣味を生かして愉快地楽しく遊び

所属	会員番号	お名前	所属	会員番号	お名前
広島	6648	渡辺慎治	栃木	6656	服部哲也
本部	6649	田中茂樹	東京	6657	春日敏明
本部	6650	田村孔一	本部	6658	稲田周次
本部	6651	山本尚子	本部	6659	中村幸博
本部	6652	染田雅弘	本部	6660	谷口信之
本部	6653	中村育雄	東京	6661	野田真一
本部	6654	渡辺素文	栃木	6662	魚 譲司
本部	6655	服部 尚			

2018/4/1日~2018/5/31日

編集室から

♠「二刀流」で話題沸騰!!

メジャーリーグ、ロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手は開幕スタメンで初安打デビューし、その後3戦連続アーチや先発投手としての連勝で週間MVPの獲得も相まって連日、日米メディアに“大谷Show”等と取上げられ大きな話題になっている。

相手チームファンの少年がおねだりしたバットをサイン入りでプレゼントする他、ファンサービスのエピソードまで放映され、その愛くるしい表情で人気爆発。果ては100年前、13勝、11本を挙げたベーブールスの再来?とまで騒がれる始末。

投打の活躍で新人王獲得する事を願って止まない。

♥ところで、二刀流と云えば“宮本武蔵”吉川英治の小説で人気を博し、後に吉岡一門との闘いや巖流島での佐々木小次郎との決闘が映画や演劇の題材で知らない人はいない。

著書「五輪書」は外国語にも翻訳され、重要文化財に指定されている水墨画や工芸品等が多数あり実に多才者であった。

我々凡人もせめて多趣味で人生後半戦を楽しみたいものだ。(F.N)

◎同好会へのお試し参加は下記へご連絡下さい。

◎連絡先…… シャープ(株) シャープ社友会 事務局

☎ 06-6794-8850 (直)

◆ご冥福をお祈りします

2018/4/1日~2018/5/31日 *：届けでの遅れた方

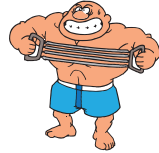
所属	会員番号	お名前	年齢	ご逝去日
本部	3385	*大橋 敏弘	71	平成29年5月30日
本部	404	近藤安二郎	86	平成30年1月 5日
東京	480	寺師 一清	85	平成30年3月10日
本部	372	前田 正明	81	平成30年3月14日
広島	5534	石川 和幸	69	平成30年3月16日
本部	223	橋本 隆康	90	平成30年3月17日
本部	3857	古田 広一	70	平成30年3月22日
栃木	4268	田代 吉孝	69	平成30年3月23日
東京	1998	石川 哲博	77	平成30年3月29日
本部	828	下田 章太郎	82	平成30年3月30日
東京	709	藤井 弘朗	83	平成30年4月 3日
本部	1165	川口 義夫	80	平成30年4月10日
本部	3254	北村 幸造	73	平成30年5月 4日
広島	1413	森本 康夫	79	平成30年5月 8日
本部	1741	尾上 宏	77	平成30年5月26日

私の今日の頃



筋とセル
ボディビルに
ハマっています

川原 清吾 さん
(No.6322)



(全日本マスターズ入賞) 右端

ジムに通うなどしてトレーニングを行っている方は多いと思いますが、私の場合ジム通いを始めて自分の体に変化していくのが楽しくてどんどんエスカレート、結果ボディビルの競技に出場するまでになり、定年後は仕事代わりに筋トレを行う日々を過ごしています。

■ きっかけは健康診断

50歳を超えたころ会社の健康診断でメタボ予備軍と診断され、血圧を下げる薬を勧められました。一度服用を始めると一生続けなければならないと聞いていたので、薬に頼らず体質改善で解決することを決心し、当時法人契約で割引料金が適用されたフィットネスジムのコナミ(自宅から近い生駒店)に通い始めました。

3年くらい通っているうちに無事メタボは卒業できたのですが、そこでボディビルを趣味にされている同世代の方と知り合いになり、人の体ってここまで変わるものかと感動させられると共に自分もそうなりたいと思うようになりました。

■ 大阪の名門ジムに入会

ボディビルを目指すのであれば更にレベルの高いジムに行く必要があるとのことで、55才の時その方の勧めで大阪の地下鉄花園町駅近くのビルダーが多く所属する個人経営のジムB&Fに入会しました。当時は本社勤務でそのジムが近かったことも決定理由です。

仕事帰りに通う日々が続きましたが、ジムのオーナーからコンテストに出場するように奨められ56才の時に初めて大阪のコンテストに出場しました。

結果は散々なものでしたが、多くの選手の方々と知り合いになりました。一見厳つい選手の方々は見た目と違って優しく紳士的な人ばかりです。

共通していることはトレーニングと筋肉に異様な執着を持っていることです。



ジムで競技選手仲間と

■ 日頃のトレーニングメニュー

最も効果的に筋量を増やす必要があります、その為殆どの選手は全身を分割してトレーニングします。

私の場合は5分割で、脚、胸、背中、肩、腕に分けて週5日トレーニング、間に2日の休息日を分けて入れています。

一回のトレーニング時間は2~3時間で、それぞれの部位の筋肉をこれ以上動かないレベルまで追込む事を繰り返すかなり激しい内容ですが、終わった後の達成感は最高です。

■ 遂にコンテストで優勝

ボディビルコンテストには色々なカテゴリーがあるのですが、マスターズという年齢別の競技があって、定年を迎えた年に大阪の60才級(60~64才)コンテストに出場し何と優勝出来ました。更に翌年61才でも優勝し2連覇出来ましたが、昨年62才の時は準優勝となり残念ながら3連覇は達成できませんでした。でも諦めずに今年も同じカテゴリーに出場しタイトル奪還を目論んでいます。



(昨年6月フジTV朝番組での取材放映)

■ 筋トレの勧め

ボディビルコンテストで戦うには、単に筋肉が大きいという事だけでは勝てません。如何に脂肪を落として筋肉を表に浮き上げさせるかが非常に重要です。

その為にはトレーニングだけでなく食事を節制して体を仕上げていくのですが、食事管理に関しても色々勉強しながら経験を積むことができました。

筋肉を強化することは基礎代謝を上げるだけでなく様々な面で健康維持に効果があります。

高齢化に伴い筋肉は減少してきますが、これをトレーニングによって防ぐことができます。究極のアンチエイジング法と思いながらこれからも筋トレを続けるつもりですが、これをお読みの皆様も軽いトレーニングでも良いので筋トレを始められるようお勧めします。