

筋肉が未来を支える 年をとっても筋肉だ!

中年以降、弱まってくるのは骨や血管、基礎代謝など。これらを若く保つには、実は筋肉を繰り返し適度に鍛える事が重要なのだ。

肥満や高血圧にヒレケシしながら、ぼそぼそと粗食に耐え趣味にも打ち込めないようなネガティブ老人への道を歩むのはやめ、基礎代謝を良くして、



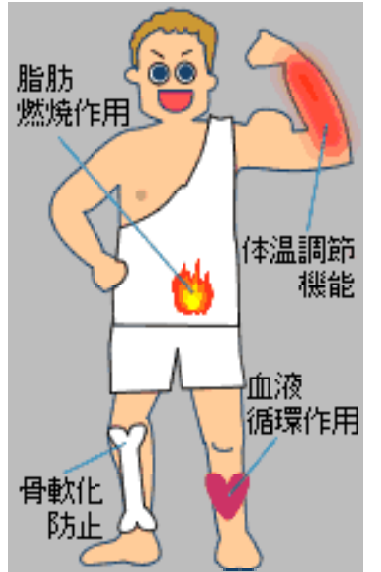
「FAT」に脂肪や炭水化物、酸素から作られる。それらは血液によって運ばれるので、運動するほど筋肉には多量の血液が流れ、そのおかげで毛細血管が発達。エネルギー源を運ぶパ

筋肉は拡大再生産

筋肉は収縮する際、ATP(アデノシン三リン酸)をエネルギー源としている。

ATPは主に脂肪や炭水化物、酸素から作られる。それらは血液によって運ばれるので、運動するほど筋肉には多量の血液が流れ、そのおかげで毛細血管が発達。エネルギー源を運ぶパ

「脂肪燃焼作用」
筋肉を動かすため、脂肪を燃やす。筋肉を鍛えればよ



「骨軟化防止」
とされる足を鍛える良い運動。歩くことで体温調節機能がアップし、身体が冷えにくくなり、骨が強くきたり、血液循環もよくなり、脳の活性化にもつながる。もちろんダイエットにも効果的。

「体温調節機能」
筋肉をわずかに震わせる事で体温を作りだし、保っている。寒い日にカラダが震えるのはこのため。

「血液循環作用」
足は第2の心臓! 足の筋肉が動く事で血管が圧迫され血液を送りだすポンプとなり、重力に逆らって心臓に戻す働きをする。

「脂肪燃焼作用」
筋肉を動かすため、脂肪を燃やす。筋肉を鍛えればよ

パソコンの最適化

毎日パソコンを使っていると、パソコンの動きが遅くなってきたかな? と感じる事があるか? 理由としてはパソコンを酷使しすぎたか、自分自身の処理能力が発達した為か、ハードディスク内の書き込み場所がバラバラになつてきたか、あるいは非実行して頂きたいテクニクがあります。

「最適化」をする事により、その分散してしまうデータを一つにまとめる役割があります。また利用状況に合わせてファイルも並べかえま

「最適化」は定期的にする事でパソコンのメンテナンスにもなるので是非行った方が良いでしょう。

ただし、この作業をしているあいだは、パソコンの操作は一切できませんし、時間がかかるので、余裕のある時間帯に行いましょう。

手順は「マイコンピュータ」を開き、「ドライブ」アイコンの上でマウス右ボタンをクリック。出てきた画面真ん中の「最適化」を実行。

詳しくは <http://www.esofk.com/defuragu.htm> に掲載されています。

新会員募集



豊研ITサロン会津では次のようにして新会員を募集しています。

会の趣旨はパソコンを介してわいわいがやがやと仲間づくりやよりよい生き方を志向しています。

趣旨に賛同される方は気軽に入会してください。

○パソコンをゼロから勉強してみようという方

5月、7月、9月、11月、1月、3月と2ヶ月ごとに新会員を募集しています。キーボード、マウスの使い方など本当の基礎から2ヶ月勉強します。(覚えられないまで何回でもOK)出来るだけ、個人の進度に応じてスタッフがお手伝いします。

○パソコンを、もう一度1からの方、又はIT情報交換・会員交流したい方

パソコンは少し操作した。でも、基礎からもう一度勉強してみたい方は随時入会をしてください。パソコンの基本コースでワードやエクセルと一緒に勉強します。会員同士で楽しい時間を共有しましょう。

NO法人豊研ITサロンの案内

わいわいがやがや楽しみながらパソコンインターネットにふれあう仲間のパソコン自遊楽校の案内です

【十自遊楽校開催内容】

場所 会津若松市中央公民館
空きがない場合は一箕公民館か北公民館

日時 毎週金曜日
基本コース(午前9時30分～11時30分)

パソコン操作の基本
文字入力からワードでチラシ作りの基本

インターネット・電子メールの基本

自遊楽校(午後1時30分～3時30分)

前半 ワードや表計算の使い方や、高度なネット送信

デジタル画像の編集を楽しむ基本 などなど

その他わからないことの質疑応答 30分/60分

後半 わいわいがやがやパソコン自遊楽校

のノートPC使用希望の方は申込順

費用として協力いただいています。ご了承下さい

加入資格 50～60才以上の方、何方でも

また、いつでも開催日に会場にお出でください。歓迎します。

NO法人豊研ITサロンの案内

詳しくは <http://www.aizu.gr.jp/it-salon/>

インターネットホームページで

詳しくは <http://www.aizu.gr.jp/it-salon/>

平成15年度(四月末現在) 会員紹介 五六名 (敬称略、会員番号順)

特別会員 渡辺 紀士見 福島市田沢	特別会員 新国 正明 会津本郷町	特別会員 長谷川 友仁 柳原町	特別会員 国分 強 河東町広田	特別会員 星野 重道 材木町	特別会員 福井 幸子 番養町	特別会員 小林 澄子 松町	特別会員 河東 健次 一箕町	特別会員 佐藤 美雪 河東町東長原	特別会員 岩崎 輝夫 西七日町	特別会員 馬場 純 北青木	特別会員 宗像 光子 飯盛	特別会員 結城 重喬 本町	特別会員 黒岩 大坪 黒岩大坪	特別会員 山口 守彦 天神町	特別会員 白井 節子 一箕町	特別会員 大竹 美枝子 中央	特別会員 石井 綾子 白虎町	特別会員 永峯 幸子 天神町	特別会員 佐藤 忠衛 一箕町	特別会員 竹内 勇 喜多方市	特別会員 芥川 志郎 東千石	特別会員 兼子 千恵子 河東町	特別会員 佐藤 勝彦 七日町	特別会員 海野 文雄 日吉町	特別会員 天花 寺宏志 居合町	特別会員 石井 静夫 柳原町	特別会員 長岡 寛孝 会津本郷町	特別会員 高橋 春恵 堤町	特別会員 室井 イミ子 東年貢町	特別会員 城川 京子 城東町	特別会員 栗城 秀雄 花見ヶ丘	特別会員 保志 春伊 南花畑	特別会員 大久保 陽子 神指町	特別会員 鈴木 淳子 坂下町	特別会員 林 三木 城西町	特別会員 渡部 敏郎 石室町	特別会員 高崎 順子 一箕町	特別会員 佐藤 和子 一箕町	特別会員 橋本 徳千代 神指町	特別会員 石井 清夫 天神町	特別会員 青木 伸夫 堤町	特別会員 薄 喜代子 白虎町	特別会員 蓮沼 哲夫 門田町	特別会員 増井 武次 門田町	特別会員 山本 智子 中央	特別会員 黒沼 淳子 西七日町	特別会員 高橋 盛久 天神町	特別会員 赤沼 久子 湯川南	特別会員 田崎 勝 中央一丁目	特別会員 半沢 勝子 居合町	特別会員 松本 幹子 天神町	特別会員 山内 徳次 和田丁目	特別会員 建福 邦男 建福寺前	特別会員 田崎 信也 堤町	特別会員 森谷 達三 居合町	特別会員 高崎 順子 一箕町	特別会員 高崎 順子 一箕町
-------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------	------------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------