



永平寺町社会福祉協議会だより

編集発行 / 社会福祉法人永平寺町社会福祉協議会

Vol.22

2010 September



ふだんの
くらしの
しあわせ



財団法人松原病院 臨床心理士 小林仁志氏

正しく理解してますか？

うつ病

8月30日(月)、松岡福祉総合センターにおいて、財団法人松原病院 臨床心理士 小林仁志さんを講師に招き、「こころの健康について」という演題での講演会(福祉総合相談所公開セミナー)を開催しました。

心の健康を崩すのは、ストレスの影響が大きく、ストレス要因(ストレスのもと)に対して、うまく『対処』していくことが、心の健康を保ち、自分らしく生きていくためには必要です。

ストレス要因が、複数重なったり、長時間持続し自分の力だけでは対処できない状態に陥ると、心が病気になってしまいます。心の病気にはいくつか種類がありますが、今回はその中の一つ「うつ病」について詳しく説明がありました。

現代のストレス社会で健やかに生活を送るためにうつ病への理解を深めるとともに、自分自身の心のメンテナンスについて考えましょう。

うつ病についての基礎知識

- **うつ病は弱さや怠けではなく、病気である**
 - ・ 気の持ちようや単なる性格の問題ではありません
 - ・ 有効な治療法があり、治療すれば回復します
- **うつ病は脳の神経系の病気で、ストレスなどが関係している**
 - ・ 薬による治療と精神療法やカウンセリングが必要です
- **うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です**
 - ・ 15人に1人の割合との報告もあります
- **うつ病は治療と休養で楽になる可能性がある病気です**
 - ・ 経過が長くかかる、症状にナミがある人もいるので辛抱強く治療に臨んで下さい
- **再発の可能性も高い病気です**
 - ・ 自己判断での薬の中断や調整は、止めるよう伝えて下さい
 - ・ 復職や(家事などの)復帰は「ゆっくり、徐々に」が基本です

うつ病の人への接し方

- 叱咤激励をしない
- 評価(価値判断)ばかりをしない
- 余計な質問や勝手な解釈をしない
- 説教したり、批判したり、忠告的にならない
- 自分の価値観や道徳観、倫理を押し付けない
- 決めつけない、思い込みを強くしない
- 原因や問題を詮索し過ぎない
- 冷静に落ち着いて接する
- うつ病にかかった人は、自分がうつ病であると気付いていない場合があることを知っておく
- 受診や相談を勧めてみる
- 薬を飲むことに偏見をもたない

うつ病の予防 ★自分のストレス要因がなんであるのかを知っておくことが大事!!

- 日常の振り返り(日記などをつける)
- 仲間と話し、ストレスを話題にする

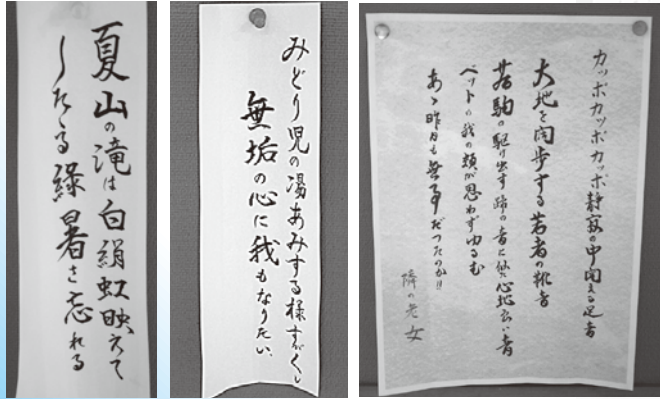
疲れたら...

頑張りすぎず、マイペースで、先送りにして、自分への負担を減らしましょう

心の声を伝えたい!!

永平寺町山王にある特別養護老人ホームひかり苑に入所されている方の作る短歌が詠む人の心をつかんでいます。

今年の2月からひかり苑に入所されている館本千代子さん(85) =勝山市出身=は今年の4月から趣味活動の一つとして、短歌や俳句を書き始めました。約5カ月で作品数は70~80になりました。



館本さんの作品数々。日常の出来事から感じたことや、四季に絡めたものなど豊かな詩情を含んだすばらしい作品がご自身の達筆な字で表されています。



おいしいをお届けします。配食サービスの一日に密着 (上志比地区)

配食サービスとは、民生委員・ボランティアの協力により、調理の困難な高齢者宅へ昼食を配達するとともに安否を確認し、バランスのとれた食生活を維持して、継続的な在宅生活を支援するサービスです。

利用料は1食300円。

この活動は旧上志比村社協が平成14年に始めました。

当初は週1回のサービスでしたが、1年ごとに回数を増やしていき、平成16年に現在の週3回(月・水・金)になりました。

また、本年度から松岡地区と永平寺地区では、週1回のサービス(月1回から増回)へと充実しています。

上志比地区配食サービスの様子

調理担当：大谷純子さん、田中絹江さん 配達担当：鈴木カズエさん

この日のメニュー

- ・ごはん
- ・豚肉の野菜巻き
- ・なすの煮物
- ・もやしとハムのゴマ酢和え



(利用者からの)「おいしい」の一言がやる気につながります^^

味だけでなく、彩りにも力を入れています。

近年、配食サービスの利用者さんが減ってきています。利用者数を増やすことが目標!!

笑顔のお礼が私の原動力!!

今回メニューを試食させていただきましたが、どれもおいしく利用者の方々にも満足して頂ける中身になっていると思います。家の食事だと栄養が偏りがちですが、このお弁当は栄養バランスもばっちりです。配食サービスを通じて人の輪が広がり地域のつながりを再確認できました。

簡単献立で予防する!!

其の一

低栄養

健康の源「食」について考えよう

7月13日(火)上志比地区「栗住波おげんきサロン」で管理栄養士の先生による、健康食と栄養のお話し(栄養指導)がありました。

今回は、その中で「低栄養」についての説明と簡単に栄養を摂取できるメニューを紹介します。

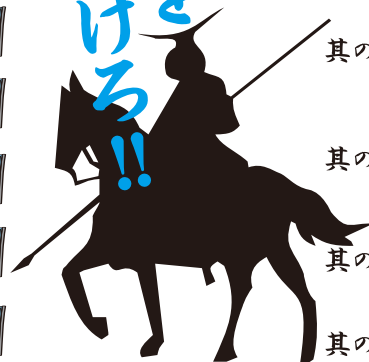
低栄養について

低栄養とは、たんぱく質やエネルギーが身体の中で足りない状態で、いわゆる栄養失調状態と考えていただくと分かりやすいです。

低栄養状態がもたらすトラブル

- 其の一 食欲、活動意欲の低下。
- 其の二 転倒、骨折。
- 其の三 食事や入浴・排泄などの自主度の低下。
- 其の四 免疫力の低下。
- 其の五 肌の老化。
- 其の六 筋力の低下。
- 其の七 うつ病の危険。

低栄養をやっつけろ!!



予防法

- 其の一
- 其の二
- 其の三
- 其の四
- 其の五

- 其の一 主食、主菜を揃えて
主食は大切なエネルギー源であると同時にたんぱく源になります。主菜となる魚・肉・卵・大豆製品は毎食摂るようにしましょう。
- 其の二 食べたい物を食べたい時に!
少量ずつでも何度にもわけて食べたい時に食べるようにしましょう。
- 其の三 栄養補助食品を上手に使う!
摂取量が十分でないときは、少量で栄養が摂取できる栄養補助食品を利用しましょう。
- 其の四 自分の力で食事をとる
食事の自立は生きることの自立につながります。
- 其の五 食欲を増やす工夫をする
楽しい雰囲気での食事をするのが大切です。

これで低栄養を防ぐのじゃ! 栄養たっぷり簡単献立紹介

其の一

其の二

レンジで親子丼 卵が容器にくっつかず上手にできます!!

材料(1人分)

鶏もも肉	80g	だし汁	大さじ3
卵	2個	しょうゆ	大さじ1
青ねぎ	2本	砂糖	小さじ1

- ①鶏肉は1cmの厚さの一口大に切る。
青ねぎは4~5cm長さの斜め切りにする
◎ひやご飯の時は、この作業中に温めておく。
- ②容器に分量のだし汁・しょうゆ・砂糖を入れよくかき混ぜ、切った鶏肉・ねぎを入れ軽くほぐす。フタなしでレンジ500Wで2分30秒加熱する。
◎鶏肉を加熱している間に、卵に器を割り、はしで卵黄と卵白が大きく混ざる程度に軽くかき混ぜる。鶏肉の加熱が終わったら、すぐに卵をまわしかける。
- ③鶏肉を加熱している間に、卵を器に割り、はしで卵黄と卵白が大きく混ざる程度に軽くかき混ぜる。鶏肉の過熱が終わったら、すぐに卵をまわしかける。
- ④フタなしで、レンジ500wで1分加熱し、(1度目の過熱)、取り出して大きく一度かき混ぜる。(半熱が残っているぐらいがベスト) 加熱後温かいごはんにとっとかける。

鮭のペーパー蒸し

材料(1人分)

生鮭	一切れ	酒	大さじ1
しいたけ	一枚	塩	少々
えのき	適量	クッキングシート	30cm
ねぎ	適量		

※エリンギやチーズ・バターをのせるとボリュームが出ます。

- ①生鮭に軽く塩をふり、なじませてから酒をふりかける。しいたけはスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ②鮭の水気を取ってクッキングシートの中央に皮を下にしておく。スライスしたしいたけ・えのきをのせ包む。
- ③鮭を包んだシートを皿にのせレンジ500Wで3分加熱する。そのまま食卓へ。
熱いので気をつけてシートを開け、ねぎをのせてポン酢でいただく。

一人で抱え込まないで!!

(心配ごと相談)

～どんな相談でもお任せください!!

解決に向けて導きます～

こんな悩みありませんか？

両親が離れたところに
住んでいるため、なか
なか会いに行けない…

介護認定で自立の判定が
出たが、介護サービス
を受けたい…

庭の木が伸びきっている…
(自分で切ることが出来ない)

人と交流するのが苦手…

マルチ商法に引っかかっ
て高い買い物をしてしま
い、どうすればいいかわ
からない…

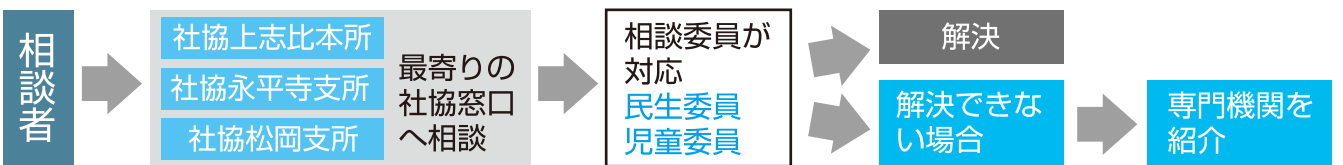
相談員が
気軽に相談に
応じます!



行政でも地域でも
できない相談
・福祉サービス利用援助支援事業
・弁護士による無料法律相談
・ボランティア活動相談 等

あなたの悩みに… 社協が全面協力します!!

福祉総合相談のシステム



各相談の日程は以下の通りです。お気軽にご相談ください。

弁護士による無料法律相談

相談時間 13:00～16:00

- 9月30日(木) 永平寺町やすらぎの郷
(担当弁護士) 安部 剛
- 10月28日(木) 松岡福祉総合センター「翠荘」
(担当弁護士) 服部 宏和
- 11月25日(木) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」
(担当弁護士) 岩本 雄太

福祉総合相談

相談時間 13:30～16:00

- 10月7日(木) 松岡福祉総合センター「翠荘」
- 10月14日(木) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」
- 10月21日(木) 永平寺町やすらぎの郷
- 11月4日(木) 松岡福祉総合センター「翠荘」
- 11月11日(木) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」
- 11月18日(木) 永平寺町やすらぎの郷

※日程に載っていない日は社協の職員が対応します!!



鈴木麻友
すずきまゆ

鈴木大智
すずきだいち

舟岡たまを
ふなおかたまを

牧しづか
まきしづか

倉橋克典
くらはしかつのり

高倉未地
たかくらみち

しえん かつどう
支援する活動などにやくだてられています。

赤い羽根共同募金

10月1日(金)~12月31日(金)

www.akaihane.or.jp

検索

募集しています!! 募金箱を設置していただける企業様および、街頭募金して下さるボランティアを募集しています。

お問い合わせ：福井県共同募金会永平寺町共同募金委員会
電話番号 0776-64-3000 メール info@eiheijishakyo.ne.jp



本(福祉事業)助成
福祉事業「手話サークル友情」

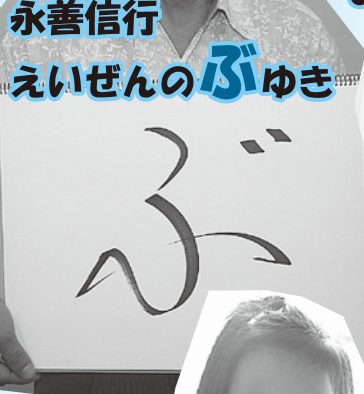
etc...



小畑喜代治
おぼたきよじ



永善信行
えいぜんのぶゆき



Jaklin Randy Carle
じゃくりんらんていーかーる



鈴木喜乃枝
すずききよえ



市岡次代
いちおかつぎよ



中瀬みく
なかせみく



河崎康宏
かわさきやすひろ



山本卓
やまもとたく



あか はねきょうどうぼきん まち く ひとびと
赤い羽根共同募金は、町で暮らす人々を



減災のための家具固定事業



障がい児(者)の社会参加と
保護者の親子リフレッシュ事業



各福祉団体
高齢者・障害者

永平寺町慶祝訪問



8月31日(月)、9月3日(金)、9月16日(木)の3日間、町内在住の88歳の米寿の方と、100歳以上の上寿の方を対象に、町長、町老人会会長、そして永平寺町社会福祉協議会会長がご自宅を訪問し、長寿を祝うとともに記念品をお届けしました。

今年の対象者は102名で、そのうち、米寿者が86名、上寿者が16名いらっしゃいました。その方々の中から、米寿者43名、上寿者2名のご自宅を訪問させていただきました。

暑い中での訪問でしたが、皆さん元気にお出迎えてくださいました。



8月17日(火)松岡福祉総合センターにおいて「おはなし」会が開催されました。今回は、まつば会(松岡地区に在住の一人暮らしの高齢者)と児童館利用の小学生(1~3年生)を対象に、永平寺町立図書館の源野京子さんがおはなしを披露してくださいました。

松岡地区の民話を紙芝居にしたものから、パネルシアターまで内容は幅広く、まつば会の皆さんだけでなく、普段はやんちゃな子どもたちも真剣に聞き入っていました。

まつば会の方々もこのひとは童心に戻れたのではないのでしょうか♪

まつば会・児童館児童のおはなし会
IN松岡地区
世代を超えて
楽しめました



心も身体もリフレッシュ!!

上志比地区ふれあい食事会

平成22年度共同募金配分金事業のひとつである(上志比地区)ふれあい食事会が7月30日に開催されました。

今回は上志比地区の民生委員さんの協力のもと坂井市丸岡山竹田の温泉施設「たけくらべ」まで出かけました。

※この食事会は地区単位で年5回ずつ開催されています。



今回は男性4名、女性6名が参加しました。天然温泉につかり、おいしいお料理を召し上がり、みなさんととても満足そうな顔をされていました。

社協が提供する

秋旅

この事業は共同募金配分金事業で行われています。

ボランティアも募集中!! (募集人数:5名)

障がい児(者)の方の付き添い介助をして下さるボランティアの方を募集しています。
詳しくは、事務局までお気軽にお問い合わせください。

心身障がい児(者)

親子日帰りバス旅行のご案内

今年も永平寺町社会福祉協議会では心身に障がいをお持ちのお子さんとその保護者の方を対象に、今年も日帰りのバス旅行を企画しました。

ぜひ、この機会に親子旅行を楽しんでみませんか？

- 日時** 平成22年10月3日(日) 8:30~18:30
- 対象者** 町内在住の方で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその保護者(車いすでもOKです)
※年齢制限はありません。
- 参加費** 大人2,500円
子供1,500円
- 定員** 40名(定員になり次第受付を終了します)
- 申込期限** 平成22年9月24日(金)
- 旅行先** 滋賀方面(琵琶湖周遊の旅)
- 主催** 社会福祉法人 永平寺町社会福祉協議会

お申込み・お問い合わせ

〒910-1127 福井県吉田郡永平寺町松岡吉野堺15-44
社会福祉法人 永平寺町社会福祉協議会 松岡支所
TEL 0776-61-0111 FAX 0776-61-1797
メール info@eiheijishakyo.jp

詳細につきましては受付後あらためてご案内いたします。

収集ボランティアって... なんだろう？



ボランティアに興味があるけど「何から始めて良いのか分からない」「自分になんかできることはないだろうか？」と日頃お考えの方、家族や学校、職場で気軽にできるボランティアのひとつに収集ボランティアがあります。

身近にあるものを集めることで、施設や団体の活動資金の一部に充てられたり、開発途上国への支援活動など、様々なことに役立てることができます。

今回は中古衣料の収集ボランティアを紹介します。

目的

主にアジアやアフリカの発展途上国へ寄贈されています。
自然災害に見舞われた地域などに輸送することもあります。

収集時のポイント

- ①中古衣料は「不要品を処分する」という感覚でなく、送られた側にとって役立つものであるかどうか考えて送ることが大切です。
- ②洗濯していないもの、汚れやほつれのあるもの、着古したものは送らないようにしてください。
- ③時期や状況により取扱い品目が変わる場合がありますので。送付する前には取扱い団体に確認してください。
(※取扱いしないものには、和服、小物類(ネクタイ、ベルト帽子、手袋)などがあります。)

皆さんも、収集活動を通じてボランティア活動を始めてみてはいかがでしょうか。

主な収集団体(県内)

ハスの実わくわくセンター

〒910-4103 福井県あわら市二面87-19
TEL:0776(78)7750 FAX:0776(78)7751

社協会員募集のお知らせです!

社協会員とは、社協活動に賛同し、会費を納入していただいた世帯をいい、社協では全世帯の加入をよびかけております。

以前は当たり前だった近隣での助け合いが難しくなる中、永平寺町社協では、だれもが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう質の高いサービスの提供に挑戦し続けます。

このサービスは町民の皆さまをはじめとした会員の皆さまのご支援によって支えられています。

今後も永平寺町をよりよいまちにしていくなため、永平寺町社協への応援をどうぞよろしくお願い致します。

特別会員などの、詳しいお問い合わせ先

永平寺町社会福祉協議会

☎ 0776-64-3000

メール info@eiheijishakyo.ne.jp

普通会員 一口 年額 500円

(区費よりとりまとめてご納入いただいているか、各区福祉委員さんを通して納入いただいております)

特別会員 一口 年額 5,000円

(より本会の趣旨に賛同していただける方)

団体会員 一口 年額 5,000円

(本会の趣旨に賛同していただける団体様)

賛助会員 一口 年額 10,000円

(本会の趣旨に賛同いただける法人様)

会員額

納入方法

①ご連絡いただければ受け取りにお伺い致します。

②ご持参いただける場合

本所、各支所までお願いします。

③講座振り込みの場合

福井銀行 上志比支店 普通 1036813

口座名義：社会福祉法人 永平寺町社会福祉協議会

※恐れ入りますが振込手数料はご負担願います。

ほほえみあふれる 福祉のまちづくり

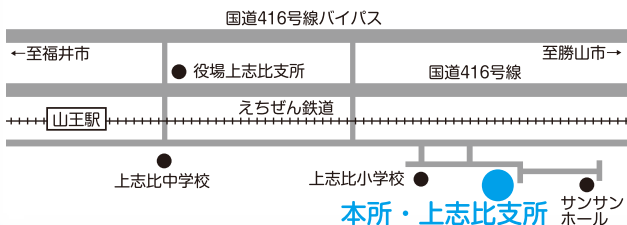
永平寺町社会福祉協議会

本所・上志比支所

〒910-1313

永平寺町石上27-27(永平寺町やすらぎの郷内)

TEL 64-3000 FAX 64-3103



●上志比デイサービスセンター

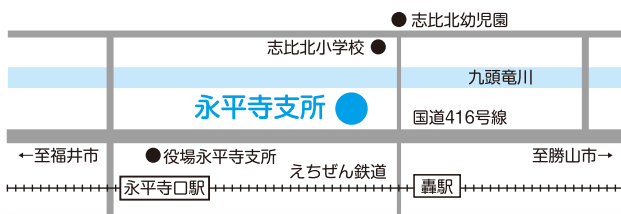
●かみしひ居宅介護支援事業所 TEL 64-3337 FAX 64-3103

永平寺支所

〒910-1217

永平寺町飯島6-34(永平寺老人福祉センター内)

TEL 63-3868 FAX 63-3869



●永平寺老人福祉センター

●永平寺デイサービスセンター

●えいへいじ訪問介護ステーション

●えいへいじ訪問入浴介護事業所

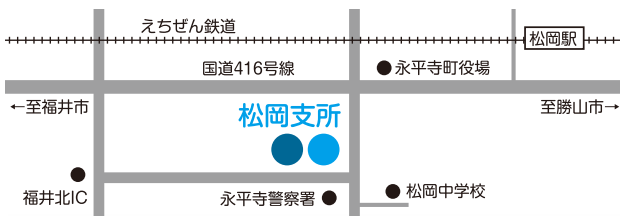
●えいへいじ居宅介護支援事業所 TEL63-3305 FAX63-3515

松岡支所

〒910-1127

永平寺町松岡吉野塚15-44(松岡福祉総合センター内)

TEL 61-0111 FAX 61-1797



●永平寺町ボランティアセンター

●永平寺町在宅介護支援センター TEL61-4300

〒910-1127 永平寺町松岡吉野塚 15-47

●松岡デイサービスセンター TEL61-4575 FAX61-4576

●まつおか居宅介護支援事業所 TEL61-3352 FAX61-4576

寄付御礼

次の皆様から、社会福祉のためにたくさんの「まごころ」が寄せられました。深くお礼申し上げます。皆様からいただいた寄付金・寄贈品は、寄付されました方の希望される用途を尊重させていただきますとともに、社会福祉のため有効に活用させていただきます。

平成22年7月1日～8月31日

	受領日	氏名	(住所)	金額(品名)	受入区分
寄付金	7月13日	匿名様	匿名住所	¥10,000	上志比デイサービスセンター事業
物	7月4日	内倉 はつえ様	石上	オムツ	上志比デイサービスセンター事業
	7月5日	松岡地区女性連絡協議会様	松岡神明	タオル	松岡デイサービスセンター事業
	7月5日	匿名様	匿名住所	オムツ	松岡デイサービスセンター事業
品	8月16日	加藤 敏子様	松岡志比堺	マッサージ機	松岡支所事業
	8月27日	森石 亮様	竹原	タオル	上志比デイサービスセンター事業

新任理事のご紹介

新	旧	備考
金元直栄	上田誠	議会代表

上田様におきましては、長期間にわたり社協理事として、多大なるご協力をいただきました。ありがとうございました。

パート職員募集

- ◆勤務場所／松岡・永平寺・上志比の各デイサービスセンター
- ◆仕事内容／送迎車の運転業務 (8:30～10:00、15:30～17:00)
- ◆年齢／18歳以上 70歳まで
- ◆資格／要普通自動車運転免許
待遇、条件などは面談の上決定

お詫びと訂正

前号P6のふれ愛フェスタ2010のご協賛・ご寄付の紹介におきまして、福井新聞松岡販売店様、上志比ショッピングプラザメイト様およびオフィスタクト様のお名前が記載されておりました。

ご迷惑をおかけいたしましたこと、心よりお詫び申し上げます。誠に申し訳ございませんでした。

編集後記

こつこつ詩を目にしました。だれが書いたものかわからないのですが…

借りた傘も雨が上がりばじまになる

夏が来ると「冬がくくくくく冬が来ると「夏がくくくくく

太ると「やせた」といふやせると「太った」といふ

忙しう「暇な」といふ暇になると「忙しう方がくくくく

自分に都合のいい人は「善い人だ」といふ自分に都合が悪くなると「悪い人だ」といふ

借りた傘も雨が上がりばじまになる金を持てば古びた女房がじまになる所帯を持てば親さへもじまになる

衣食住は昔に比べりや天国だが上を見て不平不満の明け暮れ隣を見てぐちばかり

NEWS 社協のホームページがOPENしました♪

9月1日に永平寺町社会福祉協議会のホームページがオープンしました。

すでにオープンしているボランティアセンターのホームページと併せてご覧ください。

まだまだ足りない情報が多ですが、今後充実させていく予定ですのでご期待ください。

ホームページアドレス
<http://www.eiheijishakyo.jp/>



どつて自分をみつめないのか静かに考えてみるがよー
一体自分とは何なのか

親のおかげ
先生のおかげ
世間様のおかげの固まりが自分ではないか

つまらぬ自我妄執を捨てて
得手勝手をつしんだら

世の中はきつと明るくなるだろつ
「俺が「俺」を捨てて

「おかげやま」「おかげやま」「おかげやま」と暮らした

世の中便利になると、自分を支えているものが見えなくなつてしまふよね。

「おかげやま」「お互い様」といふ言葉は非常に仏教的で、日本人の感性によくあつた言葉だと思ひますが、最近、忘れかけている言葉でもあると思ひます。

「おかげやま」
口癖にして、感謝の気持ち、常に忘れずにいた
いものですね

光YUJI

6月27日(日)に開催した「ふれ愛フェスタ2010」のちびっこ広場のコーナーでチャレンジランキングを開催。各種目チャンピオンの方に、表彰状と記念品を贈呈しました。Congratulations! 各種目の結果

【点取りゲーム】2回投げて入った合計の点数

- 優勝 上志比小 南部 匡平さん 1100点
- 〃 〃 前田 高嶺さん 1100点

【ペットボトルボーリング】3回投げて倒れた合計の本数

- 優勝 上志比小 竹嶋 聡希さん 21本
- 〃 〃 反保 圭太さん 21本

【かなひろい】話の内容を覚えながら、<あいうえお>の文字に○をする。

例：(あ)たりま(え)の

- 優勝 上志比小 細川 瑠南さん 75枚



Repentant Tiger meets media, tries to put scandal behind him

Augusta Ga. — He looked like the same Tiger Woods, head down as he walked along the first fairway at the Masters. To one suspecting him of taking his golf public for the first time since his private life unraveled. One fan called out, "Welcome back, Tiger!" Instead of ignoring him as he has done so often, Woods waved and a smile. "To be out there in front of the people, where I have done some things that are just horrible, and for the fans to really want to see me play golf again... I mean, that felt great," Woods said Monday. "That really did."

Then came another tense moment — facing the media for the first time since he was exposed for cheating on his wife. He dodged questions with rehearsed answers, refused to go into details about the therapy marriage, except that his wife won't be at Augusta National this week. But there was a touch of humility and patience in his voice during a 45-minute news conference. He even tried to call every writer by name.

"I need to be a better man going forward than I was before," he said. "And just because I've gone through treatment doesn't mean it stops. I'm trying as hard as I possibly can each and every day to get my life better and better and stronger. And if I win championships along the way, so be it."

One thing hasn't changed. Woods, a four-time champion since Nov. 15, is not that at the Masters simply to make amends. "Going to go out there and try to win this thing," he said. And so ended a most unusual start to the Masters, which might be as tough as any round Woods plays this week. It was a solid start in the process of restoring his image. Woods clearly was intent on mingling more with the fans than he did before the sex scandal.

First, he putted a couple of balls to some kids watching alongside the 18th green. Then, a real surprise: he stopped to sign autographs range. He had not played to the crowd since winning the Australian Masters in Melbourne, where fans saw him only as

golf's best player with 82 victories and 14 majors and no rival except history. His world caved in 13 days later with a car accident outside his home that sent him to the hospital with a busted lip and that required five stitches and a shattered image that might take years to repair. "A lot has happened in my life over the past five months," said Woods, who provided a few details and denials in the reporters who occupied all 207 seats in the media center. Among the revelations: He ruptured the Achilles tendon in his right leg in De-

ember 2009, before his return to surgery. Woods said Vicodin for the knee. He was seen in a hospital in Florida, Nov. 27 accident neck and a cut. He denied man growth hormone. "any illegal sought out Anthony G. on other assistant to the U.S.

Japan's sweep of world singles titles sends message

It was a triumph of the underdog. In the first round of the world's most coveted tennis tournament, Japan's first-time world champion, Daisuke Takahashi, beat the world No. 1, Andy Murray, in a match that was a surprise to many. Japan's first-time world champion, Daisuke Takahashi, beat the world No. 1, Andy Murray, in a match that was a surprise to many.



ICE TIME JACK GALLAGHER

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.



Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe. Ma's win was especially meaningful, as it set up a rematch with the world No. 1, Daisuke Takahashi, in the final of the Olympic tournament in Vancouver, but a month later in Europe.

AccuWeather.com

EXTENDED FORECAST

City	Tu	W	Th	Fri	Sat	Sun
Sapporo	10	11	12	13	14	15
Sendai	11	12	13	14	15	16
Niigata	12	13	14	15	16	17
Tokyo	13	14	15	16	17	18
Yokohama	14	15	16	17	18	19
Nagoya	15	16	17	18	19	20
Osaka	16	17	18	19	20	21
Hiroshima	17	18	19	20	21	22
Kakamatsu	18	19	20	21	22	23
Fukuoka	19	20	21	22	23	24
Naha	20	21	22	23	24	25

AROUND THE WORLD

City	Rank	Points
Alghero	1	1000
Amsterdam	2	950
Antwerp	3	900
Athens	4	850
Bahia	5	800
Bangkok	6	750
Berlin	7	700
Buenos Aires	8	650
Calcutta	9	600
Cardiff	10	550
Chengde	11	500
Copenhagen	12	450
Dallas	13	400
Darwin	14	350
Delhi	15	300
Doha	16	250
Edinburgh	17	200
Geneva	18	150
Hong Kong	19	100
Indianapolis	20	50
Jakarta	21	0
Jakarta	22	0
Jakarta	23	0
Jakarta	24	0
Jakarta	25	0
Jakarta	26	0
Jakarta	27	0
Jakarta	28	0
Jakarta	29	0
Jakarta	30	0

Golden age: Mao Asada, Daisuke Takahashi, Kanako and Yuzuru Hanyu gave Japan a sweep of the world title season in the senior and junior singles ranks.