



# LIIONS いなば

336-B 7R-1Z 鳥取いなばライオンズクラブ会報



2009 Vol.490

9月号

- 地区アクティビティ・スローガン  
「変革、成長への始動」
- 地区ガバナー・キーワード  
「会員増強」 「環境保全」 「青少年健全育成」
- クラブ会長スローガン  
「真心の奉仕で 笑顔と感動を」

LIIONS INTERNATIONAL TOTTORI *INABA* LIIONS CLUB

HPアドレス <http://www.hal.ne.jp/inaba-lc> メールアドレス [inaba-lc@hal.ne.jp](mailto:inaba-lc@hal.ne.jp)

# 運営・アクティビティ・会員 研修会に参加して



環境保全委員長 細田 覚

8月1日に行われた、336-B地区 運営・アクティビティ・会員研修会に参加させて頂きました。当クラブからは林会長はじめ森田会員委員長と私の3名の参加でした。会場は250名以上の参加者でものすごい熱気にあふれていました。

はじめに小田元ガバナーより『クラブ運営とアクティビティについて』の講話で、現在のライオンズの概況や今後の展望をわかりやすくご説明頂きました。幅広い年齢層からアクティビティのアイデアをだし、若者に参加してもらえるクラブ活動をしていくことが肝要であるとしめくくられました。

次に別所会則・会員委員長より『会員増強について』のお話があり、ユーモアを交えていただき退屈することなく内容を理解できました。お話のなかで現在会員数は減少の一途でありこのままい

くとクラブの廃止、統合の危機であるとのことで、会員増強こそが大切であると力説をしておられました。

最後にゲストの336-D地区、鹿島島根ライオンズクラブの田中みゆきさんより『ライオンズクエストについて』のお話がありました。思春期の青少年の育成は、「ライフスキル=日常生活で生じるさまざまな問題を解決する力」が必要であるということを示したうえで、ライオンズが青少年を指導するプログラムを持っているという事実を知りました。広報活動を盛んに行えば私達のそばにいます子供達とその親の役にたつと感じました。

今回は、初めての参加でしたが有意義な時間を持たせて頂きました。あらためてライオンズの志の高さを感じた1日でした。参加させて頂き誠にありがとうございました。

## 新会員紹介

か のう せい いち  
加納 清 一

S 4 2 . 7 . 1 4 生



- ALSOK 山陰(株) 支店長
- 鳥取市扇町 116 田中ビル 2 号館 ☎ 23 - 4288  
FAX 26 - 1654
- 自宅 / 鳥取市富安 2 丁目 91 - 1  
携帯 090 - 4894 - 4546
- 血液型 / O ■ 夫人 / 雅恵
- 結婚記念日 / H6. 10. 23 ■ 趣味 / 読書
- 推薦者 / 表 淳史
- 所属委員会 / 青少年指導・レオ・YE・国際プログラム・市民・教育委員会

前任者の高塚に引き続き、表さんの紹介で入会させて頂きました、加納と申します。

仕事ですが、米子、倉吉と勤務し、8月より、鳥取市で勤務しております。

初めての勤務地という事もあり、解らない事は

かりですが皆様にご迷惑をお掛けしない様に。また、歴史あるいなばライオンズクラブの一員として、貢献出来るようにがんばりますのでご指導をよろしくお願い致します。

# はつた いさお 初田 勲

S 1 4 . 5 . 1 5 生



※気高ライオンズクラブに H8. 3 ~ H19. 6 解散まで在籍

8月20日の入会式に於いて、久しぶりに「ライオンズ ヒム」を歌わせていただきました。懐かしさと気高ライオンズクラブ時代の出来事が走馬灯のように頭を駆けめぐりました。

特に二番の歌詞「知性に生きる ライオンズ 社会奉仕に友愛に」はこれぞライオンズ精神と胸を打つと同時に、私の入会の目的に沿うものだと

■鳥取県議会議員  
■鳥取市東町1-220  
■自宅/鳥取市気高町日光520  
☎82-2008  
FAX82-3205

■血液型/B ■夫人/恵子  
■結婚記念日/S43.1 ■趣味/野球、海釣り  
■推薦者/山本孝夫  
■所属委員会/ライオンズ情報・インターネット・指導力育成・未来ビジョン・PR・会報編集委員会

再認識した次第であります。

今後共、初心にかえり、1年生会員として、精一杯活動を致す所存であります。議員という身分が故に、ままた欠席で、皆様にご迷惑をかける次第と思っておりますのでよろしくご容赦の程お願い申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

## 健康ドックのススメ



### 岸 良 尚

業務再建に努められ、我がゴルフ同好会の常連メンバーとしてすこぶる元気にゴルフを楽しんで居られた西原淳吉さんが65才の若さで旅先で発病され急逝された由、残念でショックを覚えた。多分脳のかも膜下出血であっただろうと推察する。

昭和35年の厚生省統計で脳卒中の内訳は脳出血76.8%、脳梗塞13.3%、くも膜下出血2.4%となっている。

我が田舎で医家継承開業した頃は脳出血発作で倒れた患者は半分は即死状態、半分は不随となり家のお荷物的存在となった。

働き盛りの大黒柱の欠落は家庭の崩壊につながる例が多数あった。

平成13年の現況では病態が変化、脳出血23.4%、脳梗塞62.2%、くも膜出血11.2%と激変している。栄養状態、高齢化、生活習慣等が要因と考えられる。

私も従来より高血圧、糖尿病、不整脈あり早々より脳梗塞を予測、いざ発作の折には3時間以内の観血容解療法を開始が受けられる様にと病院の神経内科に受診していた。しかし後期高齢者医療

なるものが導入される頃より左下肢に間歇的跛行の下肢痛が生じ、ゴルフが困難となった。下肢血行障害と考え循環器科受診した。足が痛くても死なない、心臓、脳の血行を先に検査しましょうと云う事になり、血管造影の検査を受けた。結果は心臓の右冠状動脈の閉塞、左冠動脈狭窄、左下肢血管閉塞が発見された。早速最近導入されたカテーテル治療を受け奏効、命拾いする事が出来た。当分リニューアルの効果が期待出来そうである。先代寿命80才より2~3年経過しているから生活規制を続ければ、まだ天寿を少し延ばせるのではないかと想っている。医学の進歩によるものだとつくづく感じている。

日本では「ガン」「心臓病」「脳卒中」が3大死因である。いずれも検診にて早期発見すれば何とか手がうてる様になった。医学医術、医薬も年々進歩して来ている。完治も可能である。

古来より人生の節目として「還暦」「古稀」のお祝い行事がある。ライオンズメンバーもお祝を受けられた機会に各種検診を受けて下さい。最近検査も余り苦痛を伴わない様になりました。

生活習慣病は自己責任で対処するものである。喫煙はいずれの病気にも悪影響を及ぼすものであることが確認されている。

可愛い孫の顔を見たら是非「禁煙」励行して下さい。

## シリーズ 私の健康法 2

# 私の健康法

今年12月7日は誕生日で満70才となります。ライオンズの会員手帳を見ますと、僕より年上の方は西尾先生、岸先生をはじめ計15名の方々となります。

どなたを見ても素晴らしい人達ばかりで、自分も少しでも近付ければ良いかなと思っております。

日本は現在平均年齢男性79才、女性86才と最長寿国となりましたが健康で長生きは最高だと思います。

長生きは病気発生に大いに関係があり、遺伝子(DNA)のあり方が大半を占めていると思われませんが、DNAも死ぬまでそのままではなく生活環境によって変化すると聞いております。

いつまでも元気でゴルフが出来る様になりたいものです。

私の健康法としては

1、ストレスを感じない、ため込まない日常生活を目標にしています。

ストレスは万病の元、平常心で私生活、仕事をこなすことは非常に難しい。物事に動じない強い精神力、いつでもどこでも平常心を保つこと、そのためには人間悟りの境地が永久の目標です。

2、「体温を上げると健康になる」という本を読みました。

だるさや、つらさなど病的な自覚症状がなければ、37度は微熱ではなく健康な体温とのこと。

(健康な人の平熱は $36.8\text{度} \pm 0.34\text{度}$ )

体温は免疫力に大きな影響を与えるということで、体温が1度下がると免疫力は30%も低くなるとのこと。

体温を上げる最も良い方法は「筋肉を鍛える」ことだそうです。

(筋肉を増やすのではなく鍛えること)

僕自身、ずっと以前からウォーキングを毎日5~6km1時間位やっておりましたが、このあいだNHKテレビ放映の「ためしてガッテン」を見ました。内容は、ゆっくり(スロー)ジョギングが非常に効果があるとのこと。

(血糖値、コレステロール、中性脂肪、血圧、体重等全て下がるとのこと)

スロージョギングはウォーキングと同じ速さで走り、その効果は消費カロリーでウォーキングの1.6倍とのこと。

スロージョギングでは、歩幅を小さく足音を小さく走ることがコツで、この方法はひざ、腰の負担も少なく長続き出来る健康法だと思えます。最近、このスロージョギングに取り組んでいます。



加納 義信

2009年7月ゴルフ同好会便り

# 7月26日、新年度第1回目のゴルフコンペが砂丘コースでありました。



## 優勝の弁

当日は、朝から大変な雨で中止になると思っていたところ、だんだん雨が小降りになり慌てて砂丘に行ってみると皆さんやる気満々で勢ぞろいでした。スタートのころには雨もすっかり上がり、矢野さん、富士原さんの3人で最終組のスタートでした。

矢野さんの正確なショットに目を見はり、富士原さんのマイペースさにリラックスして回るこ

ができました。昼ごはんの時に、もしかして優勝するのでは？と言われたのですが大量のハンデをお持ちの富士原さんも一緒なので、まさかと思っていました。

何はともあれ、林会長杯を初めて手にして取りきり戦が楽しみになってきました。

これからも頑張りますので、よろしくお願ひします。

2009年7月26日 鳥取GC 砂丘コース

順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	住谷きよみ	49	49	98	36	62
2	下石 明義	45	50	95	31	64
3	横山 賢二	49	46	95	30	65
4	石賀 伸也	42	58	100	35	65
5	藤森 寛義	51	53	104	38	66
6	木下 修司	36	38	74	8	66
7	山本 俊章	52	54	106	40	66
8	矢野 信也	40	42	82	15	67
9	西山 弘	47	48	95	27	68
10	安田 勤	53	58	111	43	68
11	福嶋 徳男	39	44	83	15	68
12	田中 敏明	45	42	87	18	69
13	山本 孝夫	47	53	100	30	70
14	富士原貴恵子	64	69	133	60	73
15	今川 登	51	47	98	24	74
16	西尾吉兵衛	67	65	132	55	77

順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
17	壺岐 昇一	59	55	114	36	78
18	砂田 典男	43	52	95	15	80
19	森田 勝憲	55	57	112	31.2	80.8
20	山下 教幸	49	50	99	18	81
21	川田 善忠	51	48	99	16	83

ベストグロス賞	木下 修司
ドラコンNo 8	西山 弘
No 17	木下 修司
ドラタンNo 8	森田 勝憲
No 17	壺岐 昇一
ニアピンNo 2	藤森 寛義
No 7	石賀 伸也
No 11	下石 明義
No 16	砂田 典男



## 安田前会長杯 成績表



順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	石賀 伸也	42	58	100	31	69
2	下石 明義	45	50	95	25	70
3	横山 賢二	49	46	95	22	73
4	西山 弘	47	48	95	20	75
5	福嶋 徳男	39	44	83	6	77
6	山本 孝夫	47	53	100	15	85
7	砂田 典男	43	52	95	10	85
8	川田 善忠	51	48	99	11	88
9	山下 教幸	49	50	99	11	88
10	西尾吉兵衛	67	65	132	38	94

## BG杯 成績表



順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	木下 修司	36	38	74	9	65
2	矢野 信也	40	42	82	15	67
3	福嶋 徳男	39	44	83	6	77
4	山本 孝夫	47	53	100	15	85
5	砂田 典男	43	52	95	10	85
6	川田 善忠	51	48	99	11	88

## 参加者優良出席杯 成績表



順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	矢野 信也	40	42	82	15	67
2	石賀 伸也	42	58	100	31	69
3	下石 明義	45	50	95	25	70
4	横山 賢二	49	46	95	22	73
5	藤森 寛義	51	53	104	30	74
6	田中 敏明	45	42	87	13	74
7	西山 弘	47	48	95	20	75
8	安田 勤	53	58	111	36	75
9	福嶋 徳男	39	44	83	6	77
10	壺岐 昇一	59	55	114	36	78
11	山本 孝夫	47	53	100	15	85
12	砂田 典男	43	52	95	10	85
13	川田 善忠	51	48	99	11	88
14	山下 教幸	49	50	99	11	88
15	西尾吉兵衛	67	65	132	38	94

### 優勝の弁

2008年度の参加優良賞を頂きました。この賞は年間4回以上の出席者を対象にアトラクションとして設けられたものです。

同伴者及びシルバーティーでのお陰で優勝することが出来ました。次年度も頑張りたいと思っています。



於、丸茂

- ・事務局は8/12(水)～8/14(金) 盆休局
- <委員会報告>
- ・前年度出席委員会…2008年度例会100%会員
  - ・会員委員会…入会式開催と会員増強のお願い
  - ・PR会報…会報原稿についてのお願い
- ★8月17日 理事会 11:30～ 丸茂  
理事18名出席
- ★8月18日 新会員オリエンテーション  
11:30～ 丸茂
- ★8月20日 第992回例会 12:20～

鳥取ワシントンホテルプラザ

(純出席率63%)

- ※入会式
- ※長女誕生祝贈呈 中山 修
- ※協議事項…キャビネット副幹事助成金
- <幹事報告>
- ・7R-1Z・ZC例会訪問変更について
- 日時 2009年9月3日(木)
- 於、鳥取ワシントンホテルプラザ
- ・委員会アワー開催について

## 事務局だより

議題

- ①新会員について  
下記1名について、審議の結果、承認とする。  
初田 勲 (はつた いさお)
- ②退会者について 承認
- ③キャビネット副幹事助成金について  
上記の件について、会則委員会にて審議の結果、金5万円が適当ではないかと提案があり、理事会にて審議の結果、承認とする。
- ④7R-1Z6LC合同アクティビティについて  
6LC会長・幹事会にて各クラブで検討することとなった上記について、前年度の鳥取砂丘一斉清掃のように一般団体と合同ではなく、ライオンズ独自の活動がよいのではという意見が出され、9月末までということなので、次回の理事

## 理事会だよりー(9月)

会にて、再審議とする。

- ⑤7R-1Z6LC合同例会開催について  
提案のあった新年例会については、すでに行事  
の予定があり、年の初めの例会は、クラブ内  
だけで挨拶を交わしたいという意見が多く、当  
クラブは、今年度の新年合同例会には反対と  
する。
- ⑥例会における委員会アワー開催について  
年度当初からの計画の、例会の中に委員会  
アワーを設け、各委員会が担当する件につ  
いて、下記日程が提案され、審議の結果、承認  
とする。
- 10/15 社会福祉 11/5 PR・会報  
12/3 会員 1/20 環境保全  
2/18 計画委員会 3/18 青少年指導  
4/15 出席大会委員会



- ◎9月誕生祝…1日田中宏 3日松村 28日神谷
- ◎9月結婚記念日ライオン…4日西尾政

- ◎同好会だより
- ・9月のクラブゴルフは、9月27日(日) 砂丘  
9:00スタート



# マンスリーレポート集計表 (7月)

【7R】

所属	クラブ名	アクティビティ		労力奉仕		会員異動						家族会員		例会出席率
		件数	金額	件数	時間	期首	前月末	入会	退会	当月末	女性	世帯数	子会員数	
7R-1Z	鳥取	1	2,000	0	0	30	30	1	0	31	2	1	2	89.0
	鳥取中央	1	4,000	0	0	38	38	0	2	36	2	0	0	84.0
	鳥取いなば	1	4,000	0	0	85	85	1	6	80	6	0	0	86.0
	鳥取久松	3	54,000	1	6	40	40	0	1	39	1	0	0	79.0
	鳥取千代	2	4,000	0	0	27	27	0	0	27	3	0	0	70.0
	鳥取砂丘	3	10,000	0	0	49	49	0	0	49	5	0	0	87.0
ライオネス	鳥取いなば	0	0	0	0	20	20	0	1	19	19	0	0	80.0

## ライオネスクラブ

## ライオネスクラブ行事報告

◎8月7日 第296回納涼例会 18:30

鳥取ワシントンホテルプラザ

- ・会長挨拶
- ・8月誕生祝品贈呈
- ・事業資金500円のお祝い
- ・施設衣類補修アクティビティについて

日時 9月11日(金)

9:20鳥取ワシントンホテルプラザ集合

9:30出発

9:45~11:45鳥取こども学園にて奉仕

12:00~13:30例会

於: 鳥取ワシントンホテルプラザ

- ・7R-1Zガバナー公式訪問日程について

日時 9月18日(金)

会場 ホテルニューオータニ鳥取

例会12:20~13:30

懇談会10:00~11:30



表紙写真説明

林会長より、祝福の入会メッセージを受ける加納・初田会員。おめでとうございます。2009.8.20

## 9 月 行 事 予 定

○ 10月会員増強月間樹立の日		○ ガバナー諮問委員会	
○ ライオン誌月間		○	
1	火	(鳥取中央 LC 例会)	17 木
2	水	(鳥取砂丘 LC 例会)	18 金
3	木	第 993 回例会	19 土
4	金		20 日
5	土		21 月
6	日		22 火
7	月		23 水
8	火	(鳥取 LC 例会)	24 木
9	水		25 金
10	木	理事会 (鳥取久松 LC 例会)	26 土
11	金	LSC 第 297 回アクティビティ例会 (鳥取千代 LC 例会)	27 日
12	土		28 月
13	日		29 火
14	月		30 水
15	火		
16	水		

### 編集後記

中国縦貫道を利用するとき、佐用インターを使用する。この町が、ゲリラ豪雨に襲われた。避難所に行く途中、誤って多数の死者が出た。心よりご冥福を祈らずにはいられない。

朝晩がめっきり涼しくなった。日照不足を取り戻すように好天に恵まれている。作物の発育と収穫が気になる。

衆議院選挙運動の最盛期である。目の色を変えて期日前投票に行かれる人の姿を見かける。景気回復なのか、政権交代なのか9月号が発行の時には勝負がついている。

マスコミに翻弄されず、将来の為の一票を考えてみたい。

PR・会報編集委員会 藤井三郎

発行日 毎月第1木曜日  
鳥取いなばライオンズクラブ

事務局 鳥取市川端2丁目125 〒680-0036  
鳥取県不動産会館3F ☎22-6860  
メールアドレス inaba-lc@hal.ne.jp

例会日 毎月第1・第3木曜日 12時20分  
例会場 鳥取市東品治102  
☎27-8111 鳥取ワシントンホテルプラザ

会長 林 憲二  
鳥取市茶町419-3  
☎27-7757

幹事 下石明義  
鳥取市佐治町大字畑278  
☎(0858)88-0647

編集 山本 隆

責任者 八頭郡八頭町大江69  
☎(0858)73-8233