



# 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.491

10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)

# ガバナー公式訪問合同例会開催



会長 林 憲 二

9月18日、午前10時。ガバナー公式訪問例会に先立って、ガバナー公式訪問懇談会が開催されました。中本地区ガバナーのご挨拶の後、各クラブが本年度基本方針や現状を報告しました。事前に質問をいただき、その回答をクラブ毎にまとめた「諮問事項回答書」が配られており、各クラブの現状が把握できました。

会員増強については、各クラブとも力を入れて努力しているようですが、思うように会員が増えていないのが現状です。8月の地区研修会でも会員増強についての話がありました。入会前にクラブの目的や内容、会員の義務をよく説明することや、入会後には新会員が活発な活動を通じて、友愛と奉仕の意味を知り、クラブの重要性と誇りを感じるようになってもらうことが大切である等、会員が積極的に参加したくなる、充実した楽しい活動をする必要があると思います。

それと中本ガバナーから「メンタリングの導入」をしてみてもどうですか？との質問をいただきました。会員同士のコミュニケーションを図るために、会員同士の効果的なメンタリング関係を作り、成長の機会として捉えることにより大きな成果を生むとの事です。プログラムを是非勉強させていただき、できる事から始めてみたいと思います。

懇談会の後は、ガバナー公式訪問合同例会が開催されました。厳粛な雰囲気の中で、中本ガバナーのユーモアと熱意のあるスピーチを、慣れない壇場の席で緊張しながら聞きました。合同例会は1時間という限られた時間ですから、セレモニー的な感じですが、懇談会は少しですが話をすることができ、有意義な時間を過ごすことができました。

来年の4月には倉吉で地区年次大会が開催されます。倉吉から出られた中本ガバナーを皆で守り立てて、今年度力一杯頑張りましょう。



# LCIFセミナー参加報告



青少年指導委員会委員長 谷 口 博 繁

9月の連休：シルバーウィーク（初めて聞いたような言葉？）初日の19日に岡山市で開催された336-B地区主催のLCIF研修会に林憲二会長とともに出席した。

会場に到着し、受付に向かうと朝早く鳥取を出発して準備を担当されていた地区キャビネット副幹事の山本孝夫さんに出会い、約160人の参加とお聞きした。

この研修会は、世界各国のクラブから集められた献金の用途等について援助金として配分する対象や金額の基準の客観性の説明、発展途上国などに役立てられた事例を紹介して献金の使命の再認識を呼びかけるものと勝手に思い込んでいた。

開会し、山地章靖複合地区ガバナー協議会議長及び中本博泰地区ガバナーから資金集めから資金の活用申請を行い活動の転換を図るようにあいさつがあった。私の予想とは違うではないか。続いたの援助金の活用説明はいったい何だろう。

強行スケジュールの中、日本全国の地区研修会やアジア地区で説明を続けているという LC 国際財団資金開発課長の田辺憲雄氏から明快で事例を多く取り上げた丁寧な説明がなされた。初めて知ることとなった情報には次のようなものがあった。

- ・世界から集められた献金額の3/4が翌年度の交付金に回り、残りが投資に回る。投資利益が LCIF の運営資金に当てられている。
- ・ LCIF が、国際ボランティア組織で一番信頼度が高い評価されている。
- ・いくつかの交付金の内、一般交付金は地区で5件・15万ドルの枠があり、事業予算の1/2（途上国は3/4）まで、二つ以上のクラブで申請可能。
- ・援助を承認した交付金の国別内訳は、日本は多いほうである。

研修会を終えて、地域の他の LC との相互連携により資金面の課題をこのような支援措置で克服しながら、活動の充実や領域を広げることも求められているのではないかと思います。旅行客が多い岡山駅から「スーパーいなば」で帰路についた。

## 樗谿公園清掃奉仕活動報告

環境保全委員長 細田 覚



平成 21 年 9 月 20 日（日）に樗谿公園の梅鯉庵において、さわやかな秋空のもと清掃奉仕活動を致しました。当日は朝早くにもかかわらず 24 名の皆様に参加していただき、お陰様をもちまして樗谿公園の梅鯉庵周辺がとてもきれいに環境が整えられました。

私自身、樗谿公園の清掃奉仕は恥ずかしながら初参加でしたが、松本繁蔵さんより公園に群生する木について解説を頂いたり、谷尾理事より今までのライオンズの活動をお聞きして、改めて樗谿公園が好きになりライオンズのアクティビティ

の素晴らしさを実感しました。

私達はゴミを拾い落ち葉をかき集めるという活動で公園をきれいにしましたが、一番きれいになったのは心なかもしれません。キレイな環境に身を置くことで心が磨かれるという体験をこれからも多くの方に広めていきたいと感じました。

これからも多くの方に参加して頂ければと心から思います。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

この度参加して頂きました皆様、誠にありがとうございました。



参加者 梶岐 今川 加納清 砂田 田中敏 田中宏 谷尾 田淵 西山 仁保 野村 林憲 藤井 細田 松本繁 村山 森田勝 安田 矢野 山口英 山根秋 山本隆 渡邊 L23名参加 奥田 LS1名参加

## シリーズ 私の健康法 3

### 私の健康法

谷口 亮



働きざかりの50代の頃、仕事は多忙を極め、疲労は蓄積されピークの状態が続くことが常であった。そんな時、疲労回復に入浴はかかせない。冬季の寒い時は入浴によって体調を整えることが必要である。しかし、その当時は正しい入浴法は知らなかったので、湯ざめしたり、風邪をひいて体調を崩すことがあった。仕事の忙しい時は入浴は敬遠され疲労回復は、もっぱら酒に頼ることが多かった。

丁度、その頃NHKのテレビで入浴に関する実験が放映された。サーモグラフィという機器で入浴後の身体表面温度を測定するものでした。

- 1) 40℃の温度で入浴した場合
- 2) 43℃の温度で入浴した場合

入浴時間は10分間ぐらいだったと思いますが、忘れてしまいました。入浴後10分経過してからの体の表面温度を測定したところ、40℃の場合の方が体温が高いことが分った。43℃の場合は発汗作用で一時的に体温はあがっても発汗後体温がさがることが分った。43℃の湯に慣れていたので、40℃の湯ではものたりないものがあったり、風呂

からあがった時点では寒くて風邪をひくのではないかと疑ったが、続けているうちに慣れてきて下着をつけた後、体がホカホカするのが分る。

高齢者になった今では、高血圧、心臓病、脳梗塞に充分注意し、その予防として低温半身浴を励行している。

具体的な入浴方法

- 1) 水温40℃、水量は入浴時心臓の高さ以下。
- 2) 入浴前にコップ1杯の水分をとっておく。
- 3) 顔を洗う、両手両足を温める。下半身、右肩、左肩の順に湯をかける。つまり、心臓より遠い方から体のセンサーに認知させる。
- 4) 10分間湯につかって、身体を温める。肩が冷えるのでときどき手で湯をかける。
- 5) 身体を洗う。
- 6) 10分間湯につかる。

合計20分間の半身浴が理想だが15分間でもよい。ただし、20分以上になると血液が濃くなって良くない。入浴後もコップ1杯の水分補給は忘れないで欲しい。正しい入浴法で楽しい人生を！

## シリーズ 私の健康法 4

### 私の健康法

西尾吉兵衛



健康といえば誰しも、最重要の事柄であります。

自分の知識と持ち得る能力を活用して、健康で快適な一生を過ごしたいとの念願は、万人の悲願であろう。ところがこれが、一筋縄ではいかない。

人には、それぞれ固有の体質があり様でない。特定の病気になりやすい体質や欠陥を持って生まれて来た人も、其のハンディを相殺して、体調を少しでも良好なコンディションに押し上げる思考を推進する実行力。これを健康法と、言っている

のだと思います。

前置きは、これくらいにして本論の、私の健康法に入ります。

私は幼児期から心臓が弱く、負担のかかる労働や、スポーツは避けてきました。医学の進歩のお蔭で先天性心疾患の病名も最近になってはっきりしました。いささか話が専門的になりますので、これに関した養生法は割愛させていただきますが、ごらんの通り、現在さしたる不便も苦痛も在

りません。

私の健康法は3つ挙げたいと思います。

1) ゴルフ 2) 禁煙 3) プラス志向

1) につきましては、皆様ご周知の如く、機会ある毎に声高に披露して来ましたが、処で老人のゴルフの練習で留意すべき健康法というか養生法がありますから披露しましょう。関節主に肩の関節であります。五十肩（頸肩腕症候群の病名）肩の関節と周囲組織の老化に急激な生理的限界を超す運動負担（つまり無理な運動）が原因です。

休ませると、痛みは楽になりますが、元来、老化が原因ですから、関節が機能しなくなります。

これには、ホグス、という言葉がピッタリの気の長い療養態度が必要です。私の場合は九十肩ですから、並大抵の努力では済みません。要は決して無理をしないことで未然に防ぐことです。

私も時々、巴布剤や低周波治療器のお世話になっておりますので、大きな口は叩けません。

とは言え、ゴルフはれっきとしたスポーツです。体に合う平素の練習は必須と思います。私の場合特に冬季、運動不足による腹囲増大の防止に役立つ助かっております。

2) 禁煙

この問題に就いては既に究明され尽くされておりますから、何の疑義も無いと思いますが、喫煙

者自身よりも、他人の健康被害が多い伏流煙について、喫煙者の理解度、配慮、我慢度の不足に理解出来ない所があります。医療界では、薬物依存、即疾病として、専門医連の努力により健康保険の給付対象に取り入れましたが、現況は患者さんの方が不熱心の様に見えます。こんな所に問題の核心があるかも知れません。

私は昭和29年から完全禁煙しております。お蔭で不愉快な痰が切れ、只今90歳の青春を楽しんでおるところであります。

3) プラス志向

何事も他人のせいにはしない。よく考えながら道を辿って観ると、原因はこちら側にあることが多い。不注意や、けちや、ずるが這入り込むからしくじる。相手のせいとなると不愉快なもやもやが体内に充満して不健康になる。発想の転換で不満足感が消滅し、気分がよくなって、其の上損害や失敗の量がこれ位で済んだのは幸運だった。と思えば、良かった良かった。と全身に幸福感が溢れてくる。これこそ健康を生み出す最良の妙薬であります。

表題が私の健康法であり、いささか独断が這入り込むのは致し方ありませんが、(3)に就きましては、何方にも効く処方箋と思いますので、お試しを切にお願いします。

## 会員増強は退会者減少がポイント



### 会員委員会 加納 義信

会員委員会副委員長の加納です。会員増強が委員会の仕事（目標）です。会員増強のためにどうあるべきか懸命に考えておりますが、今まで以上に皆さんの知恵もお借りしたいと思っています。

2007年度、会長田測吉男さんの時鳥取いなばライオンズクラブは、会員数87名で336-B地区（鳥取、岡山 97クラブ）の中で会員数トップのクラブとなりました。

しかし、2009年7月度現在80名となり3番目となっております。（1位岡山西大寺LC 89名、2位倉敷西LC 84名）

会員皆さんの努力で入会者も多数ありましたが、それ以上に退会者が多く会員減少につなが

ております。

退会の原因はなんだろうか？せっかく縁があって入会したライオンズクラブを退めたくするのは何故だろう…

個人及び会社の都合なのか

又はクラブの運営が合わなくなったのか

人間関係に問題が生じたのか

その他、説明のつきにくいことが多くあるかも知れない。

解決策はないのか…

その前に、そもそもライオンズクラブの魅力とは何だろうか。個人的には

1、大勢の会員と一緒に地域社会の奉仕活動に参

加できる満足感。

- 2、他クラブも含め大勢の会員と懇親を深めることが出来、仲良しになれる。
- 3、会の運営を通じて何らかな役職に付き、お互い同志世話をしたりされたりで自己研鑽が計れる。少しでも自分を高めることにつながる。

人によってはもっと他にライオンズクラブの魅力を感じておられる方もあるかも知れない。

要は、自分の考えていたことと現実とが何年も在籍しているうちに違いが出て退会に結びつく様に思われる。

退会者を出さないための対応策として

- 1、会費が安い方がよい（その程度が適額か充分検討の余地あり）
- 2、月2回の例会をもっと活性化出来ないか（この度、各委員会ごとに月ごとに提案することとなったが非常に良いことと思う、会員それぞれがより充実した例会の内容づくりについて真剣に関与できる）。
- 3、各委員会は毎月1回は会合を開き年間予定のアクティビティについて話し合う、例え議題がなくてもお酒を飲みながら話合うとお互い懇親を深めることが出来ます（会員それぞれライオンズの運営について関与出来る）。
- 4、各委員会単位で例会の出席簿をつくっていますが、欠席が多かったり連続して欠席があれば退会者の予備群として委員長及びスポンサーが早めに確認をとる。併せて逆に年間皆出席の会

員は表彰してはどうか。

- 5、特別例会、ナイト例会等でお互いの懇親を深める。
- 6、ゴルフ同好会等で腕を競い懇親を深める。
- 7、その他

鳥取いなばライオンズクラブに入会して良かったと思えるクラブを目指して、会員一人一人が何らかな形で会の運営に関与出来るようになれば、又一人一人が役に立っていると思える様な体制になれば退会者も減少するように思いますがいかがでしょうか。

歴史と伝統を誇る鳥取いなばライオンズクラブも、新しい変化を見せようとしております。

5年前から現在迄の新たな入会者は40名となっており、全体が80名とすると半分は入れ替わって新しい感覚の人が増えていると思います。

女性会員もすでに7名も入会され、次年度は女性だけの委員会をつくっても良いのではないかと 생각합니다。

運営の仕方によっては（新しい人の意見を集約すると）いなばライオンズは今後ますます活性化するのではないのでしょうか。

又、ウイサーブ（我々は奉仕する）が本来のライオンズ活動の姿であるとするならば、毎年事業予定費が繰越の状況の中、各委員会単位で継続性のある骨太の新規事業があれば最高だと思います。

鳥取いなばライオンズクラブは永久に不滅です。

2009年8月ゴルフ同好会便り

## 田淵吉男選手 5年ぶりの復活優勝

BG 田中康之





★9月3日 第993回例会 12:20～

鳥取ワシントンホテルプラザ

(純出席率52.5% M後率77.5%)

※7R-1Z・ZC 挨拶

<幹事報告>

・7R-1Zガバナー公式訪問合同例会日程について

日 時 2009年9月18日(金) 12:20～13:30

場 所 ニューオータニ鳥取 鶴の間

・新型インフルエンザ対応BCPセミナー開催

日 時 2009年9月8日(火) 13:30～16:00

場 所 鳥取産業会館

講 師 鳥取県福祉保健部職員ほか

・第2回7R-1Z会長・幹事会開催について

日 時 2009年9月28日(月) 12:00～13:30

場 所 対翠閣4F 出席者 林 下石

<委員会報告>

・会員…会員手帳配布について

・環境保全…9月の朝の清掃奉仕について

日 時 9月20日(日) 7:00～8:00

於 梅鯉庵

・保健委員会…平成21年度臓器移植推進街頭キャンペーンについて

日 時 10月25日(日) 13:15～14:30

場 所 ジャスコ鳥取北店

★9月10日 理事会 11:30～ 丸茂

理事20名出席

★9月18日 第994回ガバナー公式訪問合同例会

12:20～ ニューオータニ鳥取 鶴の間

(純出席率62.5%)

<幹事報告>

・Rレベル第1回クラブ会員委員会開催について

日 時 2009年9月18日(金) 14:00～16:00

場 所 ニューオータニ鳥取

出席者 森田勝憲

・第56回地区年次大会連絡会議開催について

日 時 2009年10月3日(土) 18:30～

場 所 ホテルセントパレス倉吉

出席者 山本孝夫 林 憲二 下石明義

<委員会報告>

・大会…倉吉グレートLC認証25周年記念大会開催

日 時 2009年11月15日(日)

演奏15:30～15:50 式典16:00～

17:30 祝宴17:45～19:30

場 所 倉吉シティホテル2F

登録料 10,000円

・会報…当クラブ会報並びに、ライオン誌についてのアンケートのお願いについて

・青少年指導…ガイナレ試合観客1万人動員計画～ご協力をお願い

(会場:とりぎんバードスタジアム)

①9月27日(日) 13:00～ 対横河武蔵野FC

②10月25日(日) 13:00～ 対アルテ高崎

③11月15日(日) 13:00～ 対Honda FC

※上記①②③の試合のうち、いずれかへの参加または動員をお願いいたします

## 事務局だより

議題

①慶弔規定改正について

会則付則委員長より別紙のとおり、慶弔規定の改正案が説明され、弔事については改正案で承認となったが、慶弔についてはすべての金品の贈呈を廃止するという意見が多数を占めたため、再度委員会にて審議いただき、例会にて承認を得ることとする。施行についても、例会にて承認を得た時点と、次年度からの二通りの意見が出されたため、委員会にて再審議とする。

②納涼例会決算書について

承認

## 理事会だよりー(9月)

③社会福祉委員会アワーについて

10月第二例会の委員会アワーについて、「鳥取のちの電話」の米本理事長に講演いただくことが提案され、承認される。謝礼については、協力金の贈呈をもってとする。

④PR・会報委員会アワーについて

11月第一例会の委員会アワーのため、クラブ会報とライオン誌についてのアンケートをとり、集計結果を資料とすることが提案され、アンケートについては、合同例会にて配付、10月第一例会にて回収することが提案され、承認とする。

- ⑤7R-1Z6LC合同アクティビティについて  
特に意見が出されず、会長・幹事一任とする。
- ⑥サッカー教室開催延期およびガイナレ試合観客動員協力について  
年度当初の計画では、公式試合の日の午前中にサッカー教室を開催する予定であったが、ガイ

ナレの日程調整がつかないので、公式試合終了後の2月～3月頃となることが、担当理事より提案され承認される。また、試合観客動員協力については、別紙の通り、9月～11月に開催される3試合のうち、いずれかへの動員依頼を例会にて呼びかけることが提案され、承認とする。



- ◎10月誕生祝…1日石田 2日山根秋、西尾政  
8日谷口博 10日大月 12日塚野 14日田中敏  
17日池原 19日足立 27日藤井 28日西山
- ◎10月結婚記念日ライオン…1日松谷 8日今川、  
三沢 9日森田勝 10日大月、藤井 23日加納清  
29日表

- ◎同好会日より  
10月のクラブゴルフは、10月25日（日） 砂丘  
9：40スタート

## マンスリーレポート集計表（8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	2	14,000	0	0	30	31	0	0	31	2	1	2	83.0
	鳥取中央	1	0	1	15	38	36	0	0	36	2	0	0	86.0
	鳥取いなば	0	0	0	0	85	80	2	2	80	7	0	0	82.0
	鳥取久松	0	0	0	0	40	39	0	1	38	1	0	0	79.0
	鳥取千代	0	0	0	0	27	27	0	0	27	3	0	0	70.0
	鳥取砂丘	0	0	0	0	49	49	0	1	48	5	0	0	80.0
ライオネス	鳥取いなば	0	0	0	0	19	19	0	0	19	19	0	0	84.2



- ◎9月11日 第297回9月例会  
於、鳥取ワシントンホテルプラザ
- ・会長挨拶
  - ・9月誕生祝品贈呈
  - ・納涼例会決算報告
  - ・結成25周年記念例会について
  - ・9月施設衣類補修ACT中止について

- ・9月の朝の清掃奉仕（LC合同）  
日時 9月20日（日）7：00～8：00  
樟谿公園
- ・結成25周年記念事業について
- ・第56回336-B地区年次大会事務局開局報告
- ・7R-1Zガバナー公式訪問日程について

**表紙写真説明**

336 - B 地区ガバナー公式訪問例会開催。所信表明される中本ガバナー。  
6 ライオンズクラブ総勢 189 名参加。(2009. 9. 18)

# 10 月 行 事 予 定

○会員増強月間		○ライオンズデー (8日)		
○国際連合の日 (24日)・国際協調の月		○		
1	木	第 995 回例会	17 土	
2	金		18 日	
3	土		19 月	
4	日		20 火	(鳥取中央 LC 例会)
5	月		21 水	(鳥取砂丘 LC 例会)
6	火	(鳥取中央 LC 例会)	22 木	(鳥取久松 LC 例会)
7	水	(鳥取砂丘 LC 例会)	23 金	(鳥取千代 LC 例会)
8	木	理事会 (鳥取久松 LC 例会)	24 土	
9	金	LSC 第 298 回例会(鳥取千代 LC 例会)	25 日	クラブゴルフ
10	土		26 月	
11	日	朝の清掃奉仕	27 火	(鳥取 LC 例会)
12	月	体育の日	28 水	
13	火	(鳥取 LC 例会)	29 木	
14	水		30 金	
15	木	第 996 回例会	31 土	
16	金			

## 編集後記

今より更に少しでも魅力ある、楽しい、早く手にしたい会報を目指します。

その一環としてアンケートを実施します。その結果は 11 月 5 日の委員会アワーで発表します。

皆様クラブ会報への原稿依頼にこころよくお引き受け下さいまして誠にありがとうございます。

付いては、勝手なお願いですがワープロ、パソコン等で原稿を作成しておられる会員の方があれば、その原稿を電子メール添付ファイルで送信して頂ければ幸いです。

PR・会報委員会 木下義章

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