



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.492

11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

社会福祉委員会アワー「いのちの電話」 講演会開催～講演を拝聴して～



社会福祉委員会 山口 英 晃

10月第二例会の社会福祉委員会アワーには、「鳥取いのちの電話」理事長の米本哲人先生にご講演を賜りました。

「いのちの電話」の存在は知りながらも、恥ずかしながら今回初めて活動内容の詳細を知った次第です。「いのち」というこの世で最も貴いものに真正面から向き合う志は何よりも崇高であり、私がライオンズで今後学んでいきたい真の奉仕の心がそこにあると思います。

一本の電話の向こう側にある「いのち」を今にとどめるためには、自分の心を電話の向こう側にそっと届けなければならず、本当の意味の思い遣りがそこに在ると思います。

私は塾の経営者であり、講師でもあります。今回のお話から私が出れることを考えますと、宝ものである鳥取の子どもたちに、日頃の挨拶や会話、学習を通じ、未来につながる勇気と希望を与えていくことです。

また、親しい人ほど「心が通っているつもり」になってしまいがちです。

心の通い合う仲の良い明るい家族であることが、まわりを明るくする小さなきっかけになると信じています。

今回のお話して未来に輝く子どもたちと、何よりも大切な家族を通して鳥取を元気にしていくことが私の使命だと改めて気付かせていただきました。

学びの機会を得たことを深く感謝いたしますとともに、今後も機会があればご指導を賜りたいと思いました。



「いのちの電話」
支援へ現金寄付
鳥取いなばとして

鳥取いなばライオンズクラブ（林憲二会長）は15日、運営資金不足に悩むボランティア団体「鳥取いのちの電話」（米本哲人理事長）の活動を支援しようと5万円を贈呈した。

同電話が開局した1995年から毎年寄付を続け、今年で15年目。同クラブは鳥取県の会社経営者ら80人で組織。電話を通して人々の悩みに耳を傾けるいのちの電話の活動を開局時から支援している。

鳥取市内のホテルで、



米本理事長（左）に
目録を贈る林会長
林会長が「活動に役立ててほしい」と目録などを米本理事長に手渡した。米本理事長は「寄付を長年いたが資金不足ありがたい」と感謝していた。鳥取いなばライオンズクラブ（三谷信子会長）も先日、公開講座に使う液晶プロジェクターなどを寄贈した。

2009年（平成21年）10月19日 月曜日
日本海新聞

栲谿公園清掃奉仕活動



環境保全委員長 細田 覚

平成 21 年 10 月 10 日（土）に栲谿公園の梅鯉庵において、清掃奉仕活動を致しました。今回は 3 連休の中日から初日へ変更しての活動でしたので参加者数の懸念しておりましたが、15 名の皆様に参加していただき、お陰様をもちまして栲谿公園の梅鯉庵周辺がとてもきれいになりました。

当日は、地元の老人会のみなさま及び地区のみなさまと一緒に清掃奉仕をさせて頂きとてもにぎやかで良かったと思います。また、サプライズゲストとして 17 代会長 中村忠文さんも合

流していただき、偉大な先輩と時間をすごさせて頂きました。清掃奉仕活動は、多くの皆様と時間を共有し、一つの仕事をやり遂げる充実感、一体感が味わえ、ライオンズにおいて欠かせない活動の一つだと思います。

ぜひ、次回開催のときには、多くの方にご参加いただきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



参加者 加納清一 谷尾 田淵 西山 仁保 野村 細田 松本繁蔵 村山 安田 山根秋雄 渡邊 L12 名
三谷 横山 栗嶋 LS3 名

シリーズ 私の健康法 5

私の健康法



山本 隆

健康法って言われても、今までは何にも気にしたことがありません。

あえて言うなら、食べたい物を腹一杯食べ、飲む時は飲み、遊ぶ時は力一杯遊ぶのが健康法です。

それともうひとつ、下手なゴルフに行ってゴルフをして昼は宴会、昼からは漫才ゴルフ。

それができるのも健康であるのが第一前提かもしれませんが、自分の思うがままに生活するのが、

健康であるように思っていました。

生まれてから 16,000 日を過ぎ、胸囲 100cm、腹囲 100cm、尻囲 100cm の典型的なメタボ体型になっております。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち 2 つ以上を合併した状態をいうそうです。

まだそこまで届いていないように思いますが、
そう遠くないような気がしてきました。

最近、生命保険の見直しをしようとしたら、掛
け金が50パーセント割増と言われました。体型・
健康診断の結果だけの判断ですが、初めてこのま
まではいけないと実感しています。

よく考えてみると、人生も半分過ぎておりこれ

からはさらに体力・気力が落ちるでしょう。こ
れからのことを考えると、今までの健康を維持
することは出来ない様な気がします。

前月号に西尾先生の健康法に『プラス志向』と
いうのがありますが、それに共感するとともに、
これからは自分・家族のことも考え、腹八分目か
らの健康法を始めたいと思います。

会報講読のアンケート

PR・会報編集委員会委員長 山本 隆



本日、PR・会報委員会のアワー。会報とライオ
ン誌アンケートの統計です。

これからも委員会一同、充実した会報編集に取
り組みます。ご協力ありがとうございました。

クラブ会報について集計

回収率約50%

1. 会報見ていますか	合計	比率	5年未満	比率	5~10年	比率	11~19年	比率	20年以上	比率
殆ど見る	23	70	8	89	2	40	5	56	8	80
殆ど見ない	1	3	0	0	1	20	0	0	0	0
見たい箇所のみ見る	9	27	1	11	2	40	4	44	2	20
合 計	33	100	9	100	5	100	9	100	10	100
2. 会報見る人										
本人のみ	27	82	9	100	4	80	8	89	6	60
家族と見る	5	15	0	0	1	20	1	11	3	30
その他	1	3	0	0	0	0	0	0	1	10
合 計	33	100	9	100	5	100	9	100	10	100
3. 必ず見る箇所										
就任、退任挨拶など	26	13	6	14	4	16	6	15	10	12
アクティビティ	25	13	5	11	4	16	8	20	8	9
ゴルフ同好会便り	22	11	4	9	4	16	6	15	8	9
研修会に参加して	22	11	6	14	3	12	6	15	7	8
シリーズもの	16	8	2	5	1	4	4	10	9	11
行事報告	16	8	4	9	2	8	2	5	8	9
ドネーションありがとうございました	17	9	3	7	3	12	4	10	7	8
お知らせ	14	7	5	11	1	4	1	3	7	8
事務局だより	14	7	3	7	1	4	1	3	9	11
ライオネスクラブ	8	4	2	5	0	0	1	3	5	6
各月行事予定	14	7	4	9	2	8	1	3	7	8
合 計	194	100	44	100	25	100	40	100	85	100

4. 載せて欲しい事項										
5. 会報の発行頻度										
現状(毎月)	23	70	8	89	3	60	5	56	7	70
2ヶ月に1度	6	18	1	11	2	40	1	11	2	20
3ヶ月に1度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ホームページで見るので冊子不要	3	9	0	0	0	0	2	22	1	10
どちらともいえない	1	3	0	0	0	0	1	11	0	0
合計	33	100	9	100	5	100	9	100	10	100
6. 会報に対する意見										
合計	293	100	71	100	40	100	67	100	115	100

4. 載せて欲しい事柄

5年未満	他クラブの動向
5年～10年	会員の企業案内
11年～19年	会社案内、趣味、ニュース
20年以上	会員紹介、会員の事業・人物像・モットーなど、他クラブの現状など

6. 会報に対する意見

5年未満	メールで良い②
5年～10年	中身がマイナー過ぎる
11年～19年	ドネーションは簡単に「例会で発表している」、毎月で編集が大変だ、工夫を
20年以上	企画進めて欲しい、ITと印刷冊子と同様の意見は誤りである 今年企画の会員の健康意識等記した人柄情報が知りたい

ライオン誌について集計

回収率約50%

1. ライオン誌見ていますか	合計	比率	5年未満	比率	5～10年	比率	11～19年	比率	20年以上	比率
殆ど見る	8	25	3	38	1	20	1	11	3	30
殆ど見ない	7	22	1	13	3	60	1	11	2	20
見たい箇所のみ見る	17	53	4	50	1	20	7	78	5	50
合計	32	100	8	100	5	100	9	100	10	100
2. ライオン誌見る人										
本人のみ	28	88	8	100	4	80	9	100	7	70
家族と見る	2	6	0	0	1	20	0	0	1	10
その他	2	6	0	0	0	0	0	0	2	20
合計	32	100	8	100	5	100	9	100	10	100
3. 必ず見る箇所										
就任、退任挨拶など	8	8	3	16	1	7	2	10	2	5
会員増強について	8	8	1	5	2	13	2	10	3	7
アクティビティについて	20	21	4	21	3	20	5	25	8	20

例会について	6	6	2	11	2	13	1	5	1	2
ライオンズクラブ各種統計	11	12	1	5	1	7	2	10	7	17
国際大会、国際理事、国際関係など	7	7	1	5	1	7	1	5	4	10
クラブ・レポート	11	12	4	21	1	7	3	15	3	7
獅子吼	9	9	0	0	1	7	2	10	6	15
ふるさと探訪	11	12	3	16	1	7	2	10	5	12
EDITORS ROOM	1	1	0	0	1	7	0	0	0	0
日本ライオンズクラブ分布図	3	3	0	0	1	7	0	0	2	5
合 計	95	100	19	100	15	100	20	100	41	100

4. 会報に対する意見

合 計	159	100	35	100	25	71	38	109	61	174
-----	-----	-----	----	-----	----	----	----	-----	----	-----

2009年9月ゴルフ同好会便り

西尾吉兵衛選手 今季も早や1勝する

BG 仁保統博



優勝の弁

優勝させていただきました。沢山の HDCP に感謝しております。有難うございました。

新ハンデー 西尾吉兵衛選手 34

10月競技は、10月25日です。

多数のご参加お待ちしております。

2009年9月25日 鳥取 GC 砂丘コース

順位	氏名	GROSS	HNCP	NET
1	西尾吉兵衛	115	55	60
2	今川 登	100	38	62
3	杏岐 昇一	105	43	62
4	安田 勤	105	43	62
5	森田 勝憲	105	40	65
6	渡邊 哲次	108	42	66
7	西山 弘	94	27	67
8	仁保 統博	76	8	68
9	矢野 信也	83	1	68
10	井上 法雄	124	55	69
11	藤森 寛義	108	38	70
12	山本 俊章	110	40	70
13	石賀 伸也	109	35	74
14	砂田 典男	91	15	76
15	田淵 吉男	96	19	77

順位	氏名	GROSS	HNCP	NET
16	山本 孝夫	108	30	78
17	田中 宏明	109	30	79
18	加納 義信	97	16	81
19	下石 明義	113	31	82
20	川田 善忠			NR

ベストグロス賞	仁保 統博
ドラコンNo.1	仁保 統博
No.10	矢野 信也
ドラタンNo.1	安田 勤
No.10	田中 宏明
ニアピンNo.2	加納 義信
No.7	砂田 典男
No.11	西山 弘
No.16	石賀 伸也



10月第1例会（1日）

- ・山口英晃…7月に入会させていただいたばかりですが、例会、活動と楽しく参加させていただいております。私は学習塾を営んでおりますが、来年3校目の開校を目指して準備を進めております。開業2年目での新規開校を周囲に方々に感謝し、ライオンズとの出会いに感謝しドネーションさせていただきます。
- ・安田 勤…次女の結婚お祝をいただきました。9/12に無事終り昨年の予定でしたが私が会長職の為に1年のばしでのゴールです。
- ・房安 光…当組合（いなば和紙協業組合）製造の「採光ブラインド」と「油とりがみ」がマスコミ等で紹介されました。

10月第2例会（15日）

- ・山本孝夫…地区誌の10ページに、副幹事として写真がのりました。副幹事の主な仕事として、キャビネット会議の開催、研修会の準備、ガバナー公式訪問としての随員があります。又委員会にも属し、私は青少年健全育成委員会に属しています。これからのメインの仕事として、来年4月の年次大会の準備があります。私はゴルフと駐車場の担当です。ゴルフでは会員の皆様の協力が必要ですので、よろしくお祈いします。
- ・西尾吉兵衛…9月27日の沢山いただいたHDPCのお蔭で月例ゴルフ優勝させていただきました。1年に1度老人の私でも優勝させて頂いていることは、大変有難いことで感謝で一杯です。有難うございました。
- ・西尾吉兵衛…四国八十八ヶ寺遍路巡礼結願成就しました。3年がかりの行事でありましたが、今回無事成就致しました。番外二十ヶ寺も合わせて終了致しました。もう体力的に限界であり、安堵している処です。
- ・山本俊彦…商栄町のセカンドキッチンやまもとがリニューアルオープンしました。近くにおいで折は御利用下さいませようお祈いします。

LIONS LIONS  LIONS 行事報告 LIONS  LIONS LIONS

★10月1日 第995回例会 12:20～
鳥取ワシントンホテルプラザ
(純出席率62.5% M後率81.3%)

<幹事報告>

- ・ライオンズ必携49版配付について
- ・第56回地区年次大会クラブ担当部会および担当正副部長について
①代議員会 ②ゴルフ部会
- ・6LC親善ボウリング大会開催について
日 時 2009年11月27日（金）18:30～
2ゲーム
場 所 スターボウル 参加者 各クラブ8名

<委員会報告>

- ・出席大会…倉吉グレートLC認証25周年記念大会

日 時 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 登録料 10,000円

- ・倉吉打吹LC結成40周年記念大会開催について

日 時 11月29日（日）
式典11:00～12:15 祝宴12:45～
14:30

場 所 倉吉シティホテル2F 登録料10,000円

- ・PR・会報…委員会アワーについて

日 時 2009年11月5日（11月第一例会）

内 容 会報等のアンケートをとり集計結果を発表

※本例会にて上記アンケート回収

- ・青少年指導…～ガイナレ試合観客1万人動員計画～ご協力のお願について
(会場) とりぎんバードスタジアム
※10月25日(日) 13:00～ ×アルテ高崎
※11月15日(日) 13:00～ ×HondaFC
- ・環境保全・公衆安全…9月の朝の清掃奉仕報告
日 時 9月20日(日) 7:00～8:00
於, 梅鯉庵 L23名 LS1名参加
- ・10月朝の清掃奉仕について
日 時 10月10日(日) 7:00～8:00
於, 梅鯉庵
- ・社会福祉・保健…委員会アワーについて
日 時 2009年10月15日(10月第二例会)
内 容 講演
講 師 鳥取いのちの電話理事長 米本哲人様
- ・平成21年度臓器移植推進街頭キャンペーン参加
日 時 2009年10月25日(日) 13:15～14:30
場 所 ジャスコ鳥取北店 参加者 西尾政行
- ・移植医療を考える講演会とコンサート開催
日 時 11月3日(火・祝) 13:30～16:00
場 所 とりぎん文化会館
主 催 鳥取県臓器バンク
- ★10月8日 理事会 11:30～ 丸茂
理事16名出席
- ★10月15日 第996回例会 12:20～
鳥取ワシントンホテルプラザ

(純出席率62.5%)

- ※社会福祉委員会アワー ～講演会～
講師 鳥取いのちの電話理事長 米本哲人様
- ※協議事項 ☆慶弔規定改正について
- <幹事報告>
 - ・地区誌配布について
 - ・7R-1Z合同アクティビティ(EM菌活用)について
 - ・災害時における緊急援助チーム変更について
下田哲也 山下教幸 山本 隆
 - ・地区援助チーム研修会開催について
日 時 2009年10月31日(土) 13:00～
場 所 岡山ロイヤルホテル
出席者 山本 隆
- <委員会報告>
 - ・青少年指導委…遠山先生の意志を受継ぐ若者のクブチ沙漠植林活動体験報告会開催について
日 時 2009年11月29日(日) 13:30～15:30
場 所 とりぎん文化会館
共 催 クブチ沙漠植林活動を支援する会、
日本沙漠実践協会鳥取支部
 - ・環境保全…10月朝の清掃奉仕報告について
日 時 10月10日(土) 7:00～ 於, 梅鯉庵
参加者 L12名 LS3名
 - ・いなばの森美化整備(遊歩道設置並びに植林)
日 時 11月21日(土) 13:30～16:30

事務局だより

議題

- ①慶弔規定改正について
先月の理事会にて再審議となった慶弔の改正についてはすべての金品の贈呈を廃止とする。それに伴い、祝金の50パーセント程度のドネーションという項目は削除する。施行については、例会にて承認を得た時点とする。
- ②若者のクブチ沙漠植林活動体験報告会開催
青少年指導委員長より、上記報告会を当初予算の3万円で開催することが提案され、動員については興味のある人に参加頂くよう、同じく主催であるクブチ沙漠植林活動を支援する会、日本沙漠実践協会鳥取支部にも呼びかけ、70人程度は参加して頂けるようPRすることとする。
- ③いなばの森整備ならびに美化について

理事会だよりー(10月)

- 竹林伐採跡地に県から二十万円の助成金を申請して遊歩道を設置、その周りに木を植えるという事業計画が環境保全委員会にて挙がり、それに必要な五万円を事業予定費から拠出という提案があり承認となる。審査を通過すれば同じ事業に対して、県より3年間は助成金が出るのであと2年間の事業継続も考慮する。
- ④地区緊急援助チームについて
キャビネットの要請で、4年前に3名登録したが、この度、再登録の要請があり、以前登録の山下教幸さんと、下田哲也さんを再登録、新たに山本隆さんの登録が提案され承認とする。
 - ⑤鳥取いなばLSC結成25周年記念祝について
審議の結果、当クラブ結成40周年記念の時贈呈された、祝金3万円と同額を贈呈とする。

⑥12月第二例会が第1000回例会となるについて
記念に何かしてはという意見があったことが会

長より報告され審議の結果、クリスマス家族会な
ので、計画委員会にて審議、提案してもらう。

お知らせ

◎11月誕生祝…3日住谷 5日太田恵 10日山根健
16日佐々木
◎11月結婚記念日…4日山根健
14日山根秋 16日井上 23日加納義 藤本
30日佐々木

◎同好会日より
・11月のクラブゴルフは、11月22日（日）砂丘
9：40スタート

マンスリーレポート集計表（9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	0	1	18	30	31	0	0	31	2	1	2	84.0
	鳥取中央	1	20,000	0	0	38	36	0	0	36	2	0	0	84.0
	鳥取いなば	1	0	1	23	85	80	0	0	80	7	0	0	72.0
	鳥取久松	1	215,225	1	49	40	38	0	0	38	1	0	0	80.0
	鳥取千代	0	0	0	0	27	27	0	0	27	3	0	0	62.0
	鳥取砂丘	1	0	1	135	49	48	0	1	47	5	0	0	82.0
ライオネス	鳥取いなば	0	0	1	1	19	19	0	0	19	19	0	0	80.0

ライオネスクラブ

ライオネス結成25周年記念を迎えて



会長 三谷 信子

鳥取いなばライオネスクラブは結成25周年を迎えることが出来ました。クラブ会員を代表し心より感謝申し上げます。

25周年をお祝いできますことはひとえにスポンサークラブのご指導とご支援の賜物と存じ深くお礼申し上げます。

又、歴代の会長様方のクラブへの熱い思いと25年の間、つねにクラブ会員の先頭に立ち、ご努力を積み重ねてこられた結実と言えるでしょう。

郷土を愛する心で、夏の早朝、市民体育館の前

庭の清掃に汗を流したり、ライオネスの誓いにありますようにネスならではのきめ細かな奉仕に繋がり現在も継続されています。

又年間には、会員一同楽しみにしているリクレーションで日帰り旅行、例会の中には、新年例会、納涼例会、忘年例会があります。

加えてライオンズが盛大に開催される家族クリスマス会にも参加させていただきます。

一つ一つの行事や例会では運営委員会、事業委員会が協力と準備万端責任を持って企画運営がな

されています。そのことにより全員が和と友愛の精神が培われ、おたがい励まし合ったり、意見を交えながら小さな歩みであっても前進することが可能となります。

このたび25周年を迎えるにあたり、記念事業も実施されます。

この度は、今まで関わりのある、いのちの電話に「液晶テレビとプロジェクター」子ども学園に

は室内遊具「ブロックシステムマット」を贈呈します。

双方共に有意義に活用していただけることを願い、今後も奉仕を継続したいと考えています。

クラブにとって会員の高齢化は、避けられない問題ですが、お互いにいたわりあい、励ましあって歩みを継続したいと願います。何卒今後ともご指導とご協力を宜しくお願い申し上げます。



鳥取いなばライオネスクラブ結成25周年記念事業として鳥取いのちの電話へ贈呈（H21.10.9）
I 液晶テレビ（ブルーレイ内蔵）20型（シャープ） II 液晶プロジェクター（LP×W6W）（三洋）



鳥取子ども学園へ結成25周年記念事業として遊具一式贈呈（H21.10.26）



いっぱい遊んでね

鳥取の奉仕団体、乳児院に贈呈

鳥取いなほライオネスクラブ(三谷信子会長)が26日、結成25周年を記念し、社会福祉法人「鳥取こども学園」(鳥取市立川町5丁目)の乳児院に室内遊具を贈呈した。同クラブは乳児院が設置さ



れた65年から、衣類の手入れなど裁縫のボランティア活動や寄付金の贈呈を続けてい

乳児院の田中佳代子院長は「トランポリンは脳の活性化に役立つと聞きます。思いっきり遊んでバランス感覚を身につけてくれるでしょう」とお礼を述べた。三谷会長は「全身で遊んで楽しんで欲しい」と話し、幼児の遊ぶ様子を見守った。

2009年(平成21年)10月27日 火曜日
朝日新聞



ライオネスクラブ行事報告



◎10月9日 第298回例会 14:00~

鳥取ワシントンホテルプラザ

- ・会長挨拶
- ・結成25周年記念事業として「鳥取いのちの電話」へ贈呈

I. 液晶テレビ II. 液晶プロジェクター

- ・講演
講師 鳥取いのちの電話理事長 米本哲人氏

・10月誕生祝品贈呈

・12月例会(忘年例会開催)について

日時 2009年12月4日(金) 17:30~19:30

場所 鳥取シティホテル3F

登録料 4,000円

・新年例会について

日時 2010年1月8日(金) 12:00~

会場 鳥取ワシントンホテルプラザ2F

登録料 4000円

招待 スポンサークラブ会長・幹事

・9月の朝の清掃奉仕報告(LCと合同)

9月20日(日) 7:00~8:00 於. 梅鯉庵
1名参加

・10月の朝の清掃奉仕(LCと合同)

10月10日(土) 7:00~8:00 於. 梅鯉庵

・鳥取こども学園へ結成25周年記念事業として遊具一式贈呈

日時 2009年10月26日(月) 10:30~

場所 鳥取こども学園

出席者 三谷 影井 横山 粟嶋 中井

表紙写真説明

10月10日（土）朝の清掃奉仕。会員15名参加。

11月行事予定

○クラブチャーターナイト記念日（17日）		○
○理事会・ガバナー諮問委員会		○
1	日	17 火 (鳥取中央 LC)
2	月	18 水 (鳥取砂丘 LC 例会)
3	火 文化の日	19 木 第998回チャーターナイト記念例会
4	水 (鳥取中央・鳥取砂丘 LC 例会)	20 金
5	木 第997回例会	21 土 いなばの森遊歩道設置・補植作業
6	金 第299回LSC結成25周年記念例会	22 日 クラブゴルフ
7	土	23 月 勤労感謝の日
8	日	24 火 (鳥取 LC 例会)
9	月	25 水
10	火 (鳥取 LC 例会)	26 木 (鳥取久松 LC 例会)
11	水	27 金 6LC親善ボウリング大会 (鳥取千代 LC 例会)
12	木 理事会 (鳥取久松 LC 例会)	28 土
13	金 (鳥取千代 LC 例会)	29 日 クプチ沙漠植林活動体験報告会
14	土	30 月
15	日	
16	月 7R - 1Z 第2回ガバナー諮問委員会	

編集後記

今年度PR会報委員会は、会員みなさまに健康についての投稿を募っていますが、快く引き受けてありがとうございます。

会報を読みますと皆さんがそれぞれ自分の健康法をされていますのがよくわかります。

只ライオンズメンバーの年齢になると、健康のチェックも大切です。

日本は、世界一の長寿国になり、その結果世界一のガン大国になっていますが、ガンの検診率は、欧米が80パーセントに対して、日本は20パーセントとのことです。

日本人は、2人に1人がガンになり、3人に1人がガンでなくなっていますので、日本人はガンのことを知らなさすぎるといえます。

ガンになる確率を下げるためには

- 1 バランスよく栄養をとること
- 2 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに
- 3 おいしい酒はほどほどに
- 4 タバコは吸わない
- 5 ビタミンと繊維質のある食べ物を
- 6 適度に運動を

PR・編集委員会 山本孝夫

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