



倉敷ライオンズクラブ

会報

創立 昭和32年6月26日 チャーターナイト 昭和32年11月3日

〔事務局〕

〒710-0833

倉敷市西中新田486-4

TEL (086) 422-7126

FAX (086) 422-7129

E-mail:kura1957@mx1.kct.ne.jp

例会場 倉敷国際ホテル

例会日 毎月第1, 第3水曜日

P.M. 0:15~1:30

2015年(平成27年)

3月号



第16回 5R 1Z. 2Z ZC 杯親善ボウリング大会

2015年2月25日(水)サンフラワーボウル



We Serve

「たのしく、仲良くライオンズ」(倉敷LC スローガン)

「ともに築こう輝く未来」(336-B地区 スローガン)

5R-1Z. 2Z ZC杯 親善ボウリング大会

団体戦 準優勝

個人戦 高吉一夫さん第4位



平成27年2月25日(水)サンフラワーボウルにて、第16回5R-1Z.2Z ZC杯親善ボウリング大会が9クラブ95名の参加で開催されました。

当クラブからは、足立さん、胡さん、小川京さん、岡本さん、小野更さん、小野鈴さん、川崎さん、木曾さん、莖田さん、田村さん、高吉さん、野上さん、藤原英さん、森山さん、石伊さんの15名が出場。応援には、藤原京さん、佐野さんが駆けつけて下さいました。今年、フレッシュな



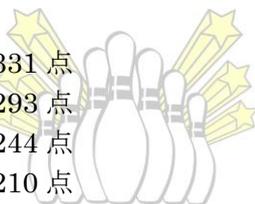
戦力として莖田さん、田村さん、森山さん、石伊さんが加わり『優勝あるのみ!!』を合言葉に月2回の練習に加え2月に入っては毎週1回、計4回の練習で本番に臨みました。結果は、一歩及ばず準優勝でしたが、個人戦で、エース高吉さんが4位入賞。又、

10位入賞は逃しましたが、木曾さん、岡本さん、足立さん、莖田さん、野上さんが20位迄に入賞と着々と同好会での練習が実を結んできているように感じる今大会でした。

に参加した選手や応援の皆さん、本当にお疲れさまでした。又、同好会も悲願の『優勝』目指し活動再開です。技術・体力関係なく和気藹藹と楽しく練習しています。皆様のご参加お待ちしております。

《主な成績》

- 団体戦
 - 優勝 倉敷天領 1616点
 - 準優勝 倉敷 1537点
 - 第3位 倉敷阿知 1453点
- 個人賞(とび賞)
 - 第4位 高吉一夫さん 331点
 - 20位入賞 野上祐那さん 293点
 - 55位入賞 小野鈴江さん 244点
 - 80位入賞 田村哲也さん 210点



沼津 LC より森 会長ら来倉



姉妹クラブの沼津ライオンズクラブより、森 幹生会長、前田利定倉敷交流副部長、赤堀肇紀倉敷交流副部長の3人が、4月11日(土)開催の認証55周年記念式典案内のため例会訪問されました。

5R リジョンレベル新会員研修会報告

莖田 信之

1月24日(土)倉敷国際ホテル桜花の間にて、336-B地区5R リジョンレベル新会員研修会が開催されました。倉敷 LCからは7名、5R全体では21名の参加となりました。

12時30分からの会食の後、倉敷天領 LCのZC佐藤慎司氏の司会進行のもと、倉敷真備 LCのZC太田昇氏の開会宣言により研修に入りました。

研修では、地区コーディネーターである岡山後楽 LCの釜田理氏との質疑応答やライオンズクラブに関するDVD視聴が行われ、ライオンズクラブの歴史、目的や活動内容など基本的事項が触れられました。

また例会の意義についても話され、加えて例会に出席できない場合のメイク・アップについても説明があり、例会出席の必要性を再認識致しました。

研修は、太田昇氏の総括・閉会宣言及びライオンズ・ローアにして終了しましたが、地域貢献への思いを新たにされた新会員研修となりました。



2月 誕生祝・結婚祝の皆さん

新入会員の横顔

つかもと つねしげ
塚本 経重さん



昭和 37 年 11 月 19 日生まれ。
52 歳。
玉島信用金庫 倉敷支店 支店長。
国士舘大学卒。
趣味は、スポーツ観戦(野球)。
スポンサーは、岡 荘一郎さん。

「こんにちは」

玉島信用金庫に入庫して 30 年の節目の年の平成 27 年に、異動により前任建部淳一より引き継ぎ、伝統ある倉敷ライオンズクラブに入会させて頂きありがとうございます。
金庫業務の中でも経営理念に基づき「地域貢献」には取り組んで参りましたが、何分にもライオンズクラブの活動については不慣れで不勉強であり、諸先輩方にご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、皆様のご指導を頂きながら、クラブの一員として誠実に取り組んで参りますのでよろしくお願いいたします。

メンバースピーチ

「平成 27 年 年頭にあって」

小田 圭一



昨年 5 月より県議会議長となり、多くの行事に参加しました。印象に残ったのはテープカットで、岡山イオンのオープン、新橋の岡山県アンテナショップのオープン、岡山マラソンの一年前イベントで行いました。また、お正月には天皇陛下へ新年のご挨拶に伺いました。
県政についてですが、知事が掲げている『いきいきプラン』では教育県の復活と産業の振興に重点を置いています。教育は学力面ではまだ成果が出ていませんが、スポーツ面では成果が出てきています。現状学校での問題行動を起こす生徒も多く、学校警察連絡室を設けて対応を行っています。また、頑張る学校応援事業として 100 万円を支給する制度を実施しています、まだ議論の必要は有りますが今後の結果を見守りたいと思います。その他、今力を入れているのは、子供に携帯・スマホを 21 時以降使わせないという運動です。これにより子供たちの頭・体を休める時間を作り、学力向上に繋がりたいと思っています。

産業振興では JA グループ 3 社の工場誘致を玉島に行いました。鳥インフルエンザも早めに対応する事が出来ました。現在、『もんげー岡山』のキャッチフレーズで岡山県の PR しており、秋にはマラソン、来年には JR と大きな観光イベントも行います。また、来年には高校総体もあります。しっかり岡山県を PR して、岡山の発展に努めていきたいと思っています。

大島先輩を偲んで



私が勤めを辞めて戻ってき
てしばらくしたころ、叔父の
青陵時代の同級生という大島
先輩が、三田会の案内を持っ
て誘いに来てくれた。それか
ら 30 年、25 年前からは倉敷
ライオンズクラブでも親しく
させていただいた。

ライオンズでは既に退会された伊澤さんとの名コンビで倉敷・水島の夜の街をステーキ肉と女性にお土産と称して渡すプレゼントを片手にパトロールしておられたこと、指名委員長の折、ZC を快く受けていただけたことはまだ記憶に新しい。

又、大島先輩はとてもまめな方で、倉敷三田会を作った時には大学から名簿を取り寄せただけでなく、水島の大手企業を訪問し、卒業生を探して名簿を作り上げたと聞いた。理事から会費を徴収するのも毎年ご自身で訪問されて集めておられたし、例会の写真は参加者に配って廻っておられた。

豪放にして繊細、無類の世話好きという彼にはたくさんの事を教わってきた。簡単にまねのできる事ではなかろうが、倉敷ライオンズクラブも三田会も少しでも盛り上げる手伝いをする事で、ご供養とさせていただきます。

ご冥福をお祈り申し上げます。

(藤南和将 紀)

3 月 行事予定

15 日(日) 5R 合同アクト
「瀬戸内倉敷ツーデーマーチ」
芸文館前広場
18 日(水) 12:15~第二例会(第 1382 回)
倉敷国際ホテル

「健康トーク Q&A」



沢山 俊民

○私の健康志向

クルマに乗らない、両手を振って踵で蹴って早歩き、TV体操、ヨガ、早寝早起き、ストレッチのための掃除、若返り（医学論文の執筆、岡山大学学生に再入学）、生来胃が小さいこと、口腔ケア

○健康寿命と平均寿命（不健康寿命、寝たきり寿命）

健康寿命の延長には→「がん」ではなく「循環器疾患」→**予防が可能**

○死因の順位は？

「がん」が1位で、心臓病が2位、**でも臓器別では心臓病が1位**
心臓病の種類で最多のものは→心不全→心電図と心エコー図で分かる
次点は→心筋梗塞、狭心症（冠動脈疾患）→動脈硬化

○動脈硬化のリスク因子は？

高血圧、脂質異常、高血糖、肥満、喫煙、歯周病
リスク因子が多いほど脳梗塞・心筋梗塞に罹りやすい

○脳梗塞・心筋梗塞 予防が可能！

予防策は→心電図、血圧脈波図、頸動脈エコーで十分
→「さわくりでの取り組み」

○高血圧

収縮期高血圧と拡張期高血圧（動脈硬化性高血圧と本態性高血圧）
高血圧の基準値：家庭と診療所で上限値が異なる！
→**早期血圧値が最重要**

○採血での脂質異常や高血糖では不十分

血管の硬さ・プラークを証明する！

○脂質異常症治療における真の目的

→**コレステロール値の正常化ではない**
動脈硬化進展に伴う心血管疾患や脳血管疾患、死亡リスクを減らすこと

○健康体操：転倒の予防と循環器疾患の予防

→**寝たきりの予防につながる**

第1379回例会報告

(2015.2.4)

出席者 43名 欠席者 20名
純例会出席率 69%
メイクアップ後出席率 77%

【承認事項】

- ①4月1日(第1383回)18:00～「倉敷シーサイドホテル」にて花見例会。当日会費が、7,000円にて承認されました。
- ②沼津LCの周年式典訪問の予算が承認されました。
- ③倉敷クラブ新事務局の開設、移転が承認されました。

【幹事報告】

- ①当クラブメンバーの大島正和さんが、1月21日(水)に逝去され1月24日(土)に告別式が営まれました。原前会長、幹事をはじめメンバーがお悔みに伺いご冥

福をお祈りしました。

- ②協力作家の先生方へ作品展お祝いのお花をお贈りしています。岡本徹正先生、1月20日～25日迄岡山天神山文化プラザ(岡山市北区)、宮尾昌宏先生、1月19日～2月3日迄倉敷 陶慶堂(倉敷市中央)
- ③倉敷阿知クラブメンバーの坂田忠衛さんが、1月31日(土)に逝去されました。2月1日(日)お通夜に当クラブより、会長、幹事がお悔みに伺いご冥福をお祈りしました。
- ④倉敷クラブ新事務局移転先は、倉敷市西中新田665-1 山長ビルA301です。3月中に移転の予定です。

⑤第98回ライオンズクラブ国際大会(ハワイ)のオフィシャルコースのご案内が届いています。開催期間は、6月26日～30日です。参加希望者は、幹事又は、事務局までお願いします。

⑥第16回5R 1Z.2Z ZC杯親善ボウリング大会が、2月25日(水)18:30～サンフラワーボウル(倉敷市松島)にて開催されます。当クラブより、キャプテン胡さん、足立さん、小川京さん、小川洋さん、小野更さん、小野鈴さん、川崎さん、木曾さん、莖田さん、諏訪さん、高吉さん、野上さん、藤原美さん、増井さん、三村さん、石伊さん、原さんの17名が参加の予定です。

⑦第3回女性フォーラム特別委員会が、3月7日(土)10:30～、第4回キャビネット会議が、同日13:00～米子ワシントンホテルにて開催されます。当クラブより、地区委員の小野鈴江さんが出席の予定です。

第1380回例会報告

(2015.2.18)

出席者 44名 欠席者 20名
純例会出席率 68%
メイクアップ後出席率 75%

【承認事項】

①次期地区役員(5R 1Zゾーン・チェアパーソン)に、藤南和将さんが推薦されました。

【幹事報告】

- ①本日入会の塚本経重さんは、計画・親睦委員会に所属して頂きます。
- ②ファジアーノ岡山試合観戦日が、4月19日(日)ロアッソ熊本戦に決まりました。ちびっ子フェスティバルに参加した親子を招待しています。チケット購入の締め切りは、2月20日です。たくさんの観戦をお願いします。
- ③第3回ガバナー諮問委員会(ゾーンレベル会員委員会)が、2月27日(金)18:30～倉敷アイビースクエアにて開催されます。当クラブより、地区委員の小野鈴江さん、会長、幹事、会員委員長が出席の予定です。
- ④4月12日(日)開催の、336-B地区第61回地区年次大会登録者は、代議員に小野鈴江さん、増井さん、岡本さん、藤井さん、吉田さん、森川さん。一般参加に、永田会長、事務局の計8名です。

倉敷ライオンズクラブ発行

会長 永田 妙子・幹事 藤原 京子・PR委員長 堀 昌正
事務局 倉敷市西中新田486-4 電話(086)422-7126
例会場 倉敷市中央1丁目1-44 電話(086)422-5141
HP <http://www.kurashiki-lions.org/index.htm>