



336-A-1R-3Z

**MATSUYAMA  
SHIRASAGI  
LIONS  
CLUB**

松山白鷺ライオンズクラブ会報

# しらさぎ



初日の出 松山城山頂 2014年元旦

VOL.22 No.3 2014. February.

2013～2014年国際会長  
バリーJ・パーマー  
国際会長テーマ  
『夢を追いかけてよう』



ライオンズクラブ国際協会336-A地区  
ガバナー 松前 龍宗  
ガバナー・スローガン  
『ときめく 明日へ WE SERVE』  
ガバナー・キーワード  
「真価発揮」



松山白鷺ライオンズクラブ

会長 黒田 浩

会長スローガン

『原点回帰、白鷺オンデマンド  
de We Serve!』



## 新年を迎えて

### 『原点回帰、白鷺オンデマンド de We Serve!』



会長 黒田 浩

過日、二十四節気の大寒を過ぎたところですが、本日からの三日間、伊予路に春の訪れを告げる椿さんが開催されます。

会員の皆様も参拝をされる方が少なくないと思います。

この時期が最も気温が低く、インフルエンザ等も蔓延し体調も崩れがちとなりますので、会員の皆様も健康管理を怠らない様、用心頂けると幸いです。

さて前回の会報誌に「…各人各様な価値観の方が集っている組織ですから、友情と寛容の精神のもとにライオンとしての品性を自己研鑽する。」と大変偉そうなコメントを残した訳ですが、本日は「品性」について考えてみました。

「品性」道徳的基準から見た、その人の性質。人格。---大辞泉の解説なにかすごく気高く、おごそかな事が必要と思われそうですが、小生が思うところ三点ほど挙げられます。

1.嘘はつかない。2.約束は守る。3.何か頼まれたら(特別な事情が無い限り)引受ける。

あたり前の様ですが、なかなか励行するのは至難が現実です。

只、心構えとしては何時も胸の奥にしまっていて欲しいと思います。

小生の心構えは「言行一致」と申し上げておきます。

実質今期も残すところ、僅かとなりました。

引き続き、ご支援宜しくお願い申し上げます。



第1副会長 藤代 朋子

新年、午年の夜明け。美しい青空の下、護国神社へ初もうで。穏やかな、新年のようにライオンズ活動も平穏にとお願いしました。

お正月には、年賀状が届くという楽しみがあります。年賀状は、パソコンで書くようになった今、筆で下手ながら、時間をかけ、一生懸命書あげました。だから、私の新年の願いが、神様に届いてほしいです。

今年は、今までになく忙しくなりそうです。皆様のご協力なくしてはウマくいきません。一つ一つ助けて頂きながら、前に進んでゆきたいと思います。よろしくお願いします。

新年あけましておめでとうございます。

おめでたいと言えば、百歳大往生でしょう。これには2つのポイントがあります。

1. 野菜・果物などから食べる(インシュリン分解酵素の節約・抗酸化物質が摂れる)

炭水化物は、出来るだけ最後に食べましょう。

野菜から食べると血糖値がゆるやかに上がり、時間をかけてゆるやかに下がることによりインシュリンが節約できます。するとインシュリン分解酵素が少なくて済みます。この酵素はアルツハイマー病の原因物質と言われる、脳のシミ(βアミロイド)も分解できます。

\* β-アミロイドの蓄積を減少させ、アルツハイマー病の予防をします。

また、抗酸化力(酸化を抑える力)をつけると、血流を良くし体の隅々まで血液を送り血液の質を良くして、酸素を細胞に沢山送ります。(細胞に酸素を多く届けると、活性酸素の発生が少なくなる)

2. 1日トータル1時間程度のウォーキング(ネプリライシンを増やす)

1時間以上の有酸素運動は、ネプリライシンを増やすことが解っています。これは、最近判明したβ-アミロイドを分解する酵素です。これが増えるとアルツハイマー病の予防になり、おまけに足腰の衰えを防ぎます。

現代は「二人に一人が癌になる!」と言われております。逆に考えると「二人に一人は癌にならない!」ならない一人になればいいのです。

今回の挨拶は、私の職業柄このようなことを書かせて頂きましたが体と心の健康を保ち、ライオンズクラブの職務を全うできればと思っております。この1年間、宜しくお願い致します。



第2副会長 宇治田 美福



## 忘年家族例会 12 / 19

計画・財務委員長 小西 亮

忘年例会では大変お世話になりました。皆様のご協力のおかげで楽しい忘年例会にできたのではないかと考えております。また、お酒も食事もなく食べずにお手伝いいただいた、われら計画財務委員会のみなさん本当にご苦労様でした。

余興についてはありきたりな気もしましたが、予算もあまりかからず、みんなで楽しくできたのではないかと考えております。これも全て皆様のご協力のおかげだと思っています。重ねてお礼申し上げます。

次は4月のチャリティーコンペです。松山白鷺ライオンズクラブの大事な事業ですので、またご協力お願い致します。



司会 LT 山本 正聡



挨拶 会長 黒田 浩

報告事項・連絡事項  
幹事 泉本 明英

前期で退会する坂井 美幸さん

## 懇親会

開宴のあいさつ  
第1副会長 藤代 朋子乾杯  
前会長 金森 昭司会  
計画・財務委員長 小西 亮松山白鷺LCゴルフ  
同好会

表彰式





れんげスプーンで  
ボールリレー競技



ビンゴゲーム



閉会の挨拶  
第2副会長 宇治田 美福

出席率の報告  
会員・出席委員長 丸本 利枝



## 姫路白鷺LC52周年記念 11/20

姫路白鷺LC CN52周年記念例会に参加して

幹事 泉本 明英



会長ご挨拶 富田 淳一様

昨年11月20日姫路白鷺LC CN52周年記念例会が、ザ・ロイヤルクラシック姫路にて開催され松山から昨年より6名多い16名にて参加してまいりました。沢山の方にご参加頂きありがとうございました。この会場は、真新しい結婚式場でヨーロッパの宮殿のような立派なしつらえの会場でした。

記念例会はまず5名の会員からなる「姫路サギソウ支部 結成式」から、はじまりました。さすがが早くも支部結成されたには、ライオンズクラブ国際協会理事予定者である西川さんを送る姫路さんの意気込みであろうと思いますし、そこに皆さんの結束の強さを感じました。例会は、富田会長のご挨拶で始まり格式を感じる中にも和やかな雰囲気が進みました。楽しいアトラクションもあり、46名の皆さんの温かい歓迎を受け、その中に姫路さんと松山のつながりの深さを改めて感じる例会でした。

帰りには全員の皆さんのお見送りを受け、にぎやかで楽しいバスの車中でした。皆さんお疲れ様でした。



参加メンバーと姫路の方との記念撮影



黒田会長を囲んで姫路の歴代会長さん方と



ワイ・イー・ジー・バンドの60年代の名曲演奏



姫路の皆さんよりのお見送りを受けました。ありがとうございました



## 例 会 風 景



11月21日 マイルストーン・シェブロン

伊賀上さん・藤代さん・岩田さん  
これからも ずーっと 頑張ってください。

11月21日 会員子女ご結婚お祝い

【御手洗さんのコメント】

次男も結婚して ホッ！  
有難うございました。

【西村さんのコメント】

次男の結婚祝いを頂きまして  
ありがとうございました。フラダンス  
が趣味の可愛いお嫁ちゃんです。



12月5日 還暦お祝い

【藤岡さんのコメント】

松山白鷺LCに38歳に入会し、アット言うまに  
60歳。これからは会員の皆様にご迷惑を  
かけないように、努力、精進してまいります。

【御手洗さんのコメント】

人生まだまだ！ ありがとうございました。

12月5日 古希お祝い

【八木さんのコメント】

この日まで、元気で過ごす事が  
出来た事に感謝です。  
これから「終活」頑張ります。





## 石 手 川 清 掃

環境保全委員長 宇都宮 吉則

メンバーの皆様、11月24日(日)と12月1(日)の連続2週にわたり、石手川清掃に参加していただきお疲れ様でした。両日とも好天に恵まれ、事故もなく無事終わることができました。

24日は松山市公営企業局が、1日は愛媛県中予局が主催で、参加者には見知った関係者も多く、石手川を愛する人々がいかに多いかを物語っています。

山と海をつなぐ大事な動脈としての河川を守るとは私たちの毎日の生活を守ることに通じます。今後も「愛リバー」ネットワークに関わりながら環境保全に努めたいと考えています。

白鷺ライオンズクラブ主催の「We Love 石手川」もうすぐです。メンバー皆様の心温かいご協力をよろしくお願いいたします。

## 石手川ダム上流域河川清掃 11/24



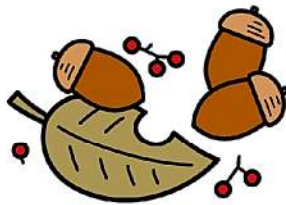
笑顔で「We Love 石手川」!



野志松山市長挨拶



ぽちゃんと黒田会長



## 石手川環境美化推進協議会ボランティア清掃 12/1



笑顔で「We Love 石手川」!





## 委員会旅行

## 青少年育成・国際関係委員会 &amp; PR・IT委員会 11月16～17日

青少年育成・国際関係委員会  
明関 一博

「PR・IT委員会が旅行に行くと言っていたので、うちの委員会も一緒にいきましょう！」坂井委員長が青少年委員会メンバーに提案  
10月委員会に出てきた企画書は「紅葉まっただ中 宮島へ行きましょい〜」あとは坂井委員長のもと、あれよあれよという間に、気が付いたら、11月16日(土)宮島(広島)に来ていました。



昼食は人気の宮島名物「あなごめし」  
1時間半の行列に並びましたが、これでも早く食べられた方です(〇)  
ボリュームも充分、美味しかった〜(〇)並んだ甲斐がありました。



宿泊した「グランド プリンホテル 広島」は、素晴らしいホテルでした。  
私達は、チェックインを済ませ、男性と女性が別のドアから「じゃあ のちほど」と言って入ったら、部屋の中から誰かの声が「A うわっ」と思って顔を見たら河田さん、中で部屋が繋がっていたというハプニングに大笑い。



夜の部 夕食を美味しくいただいていたら、レストランでサプライズ。  
誕生日ケーキがホテルから届いてビックリ  
☆\*:.o(≥▽≤)o..\*☆  
八木さん(11月17日生まれ)お誕生日おめでとうございます。(^)



ハプニングあり、サプライズあり、ナイトクルーズも体験出来ました。  
河田さんの笑い上戸の発見あり、無口だと思っていた松岡さんもよくしゃべり、坂井さん・八木さんはみなさんの想像どおりで、本当に楽しい旅行でした。  
5人とも大満足で松山観光港で解散しました。  
(〇)/



さて翌日、委員会旅行最終日。  
朝食はゆっくり、老舗の「なだ万」の朝食をいただきました。



## 保健福祉委員会 11月17～18日

保健福祉副委員長  
河端 奈穂子

平成25年11月17日18日の1泊2日 秋真っ只中の城崎(きのさき)に、保健福祉委員会旅行に行ってきました。はるか、愛媛の松山から5～6時間かけてたどりついた城崎の風景は、とても印象的でした。温泉街の川の両脇には、柳・柳・やなぎ・いかにも、明治の文豪達が滞在しながら、ここで名作を執筆していたに違いない！と納得する風景でした。温泉街をずーと進むと、私達が滞在する宿がありました。

「城崎温泉 西村屋本館」昔からの伝統ある老舗旅館で、地物松葉かにと但馬牛を満喫しました。遠いところから、わざわざ蟹を食べに行った私達の期待どおり、とても美味しい松葉かに料理でした。委員会メンバーの皆さんは 美味しかったのかその後多数の方が蟹を購入し、たぶんご自宅に郵送されました。会員の皆さんの気配りに感心した一面でした。

1日目は松葉かに・但馬牛・温泉とゆっくりし、2日目は、天橋立、伊根湾に行きました。船に乗って、伊根湾を一周するのですが、伊根湾には多くのカモメが飛んでいて、餌付けができました。エサに向かってくる鷹の様に、カモメが一直線にかっぱえびせん(エサ)を持つ手に向かってきます。結構スリルがあって楽しかったです。(私は怖くて横から見るだけでしたが...)

あと、奉仕団体ならではの出来事がありました。途中、溝に落ちて、困っている車を引き上げようと数名が動きまわりました。結果無理ではありましたが、良いことをしてみんな満足でいっぱいの帰道となりました。

今回、旅行前に突然の運転手のドタキャンの為、急遽、御手洗様が長距離を2日間も運転して下さり、本当に助かりました。

貴重な体験も出来、楽しい盛り沢山の2日間の委員会の城崎の旅でした。





## PR・IT委員長河田の突撃インタビュー

今回は我が松山白鷺ライオンズクラブメンバーの大谷 師津男さんにご登場頂きました。

河 「合気道を習い事として始められたきっかけは？」  
大 「大学入学時に大講堂にて演武会を見て感動したので。」

河 「どのくらいの期間継続されていますか？」  
大 「40年です。」

河 「どのような目的でされたのですか？」  
大 「自己鍛錬のためです。」

河 「武道を通じて学んだ事がありますか？」  
大 「氣の流れと痛さを学びました。」

河 「楽しかったことや辛かったことを教えてください。」  
大 「楽しかったのは由美かおるさんにお会い出来た演武会。辛かったのは大学時代の合宿です。竹刀、木刀で追い回されて、お尻なんてみみず腫れに腫れて正座できなかったです。」

河 「一番思い出に残る演武会は？」  
大 「日本武道館にて公表演武をしたこと。」



河 「この度は昇段されたそうでおめでとうございます。今のお気持ちをお聞かせ下さい。」  
大 「五段取得から六段に昇段するのに十二年かかりました。コツコツ継続して稽古して来た結果です。これからも鍛身錬心(故、西尾昭二先生の教えで体は鍛えれば鍛えるだけ強くなる。心は練れば練るほどあらわれる)の気持ちで精進します。」





## みんなの写真部屋

①



②



③



④



⑥



⑤



⑦



|   |          |      |      |    |          |       |      |
|---|----------|------|------|----|----------|-------|------|
| ① | 皿ヶ嶺      | 1/13 | 岩田諭毅 | ④  | ディズニーランド | 12/30 | 河田朋子 |
| ② | 〃        | 〃    | 〃    | ⑤  | 野村朝霧湖公園  | 12/ 4 | 一矢光一 |
| ③ | 黒尊スーパー林道 | 1/19 | 〃    | ⑥⑦ | 朝倉タオル美術館 | 12/25 | 〃    |

## 編集後期

皆様のご協力を頂き3号誌を発行させて頂きました。  
誠にありがとうございます。  
またご意見、ご要望ございましたらお聞かせください。

T.K

## PR・IT委員会メンバー

|     |       |      |        |
|-----|-------|------|--------|
| 委員長 | 河田 朋子 | 副委員長 | 大谷 師津男 |
|     | 一矢 光一 |      | 大久保 憲  |
|     | 岡 功   |      | 川添 紀明  |
|     | 松岡 俊男 |      | 脇 一文   |
|     | 田窪 伸次 |      | 新田 健二  |

”白鷺の住める まちづくり”

”子どもの未来は まちの未来”

## 松山白鷺ライオンズクラブ

例会場:松山全日空ホテル 例会日:毎月第一・第三木曜日

事務局:〒790-0001 松山市一番町4丁目1-5 ISSEIビル3F

TEL 089-913-1637 FAX089-934-3100

E-mail m.shirasagilc@336-a.org

HP-URL sirasagi@lions.qee.jp

発行:松山白鷺ライオンズクラブ(国際協会 336-A地区1R-3Z)

編集・印刷:PR・IT委員会