



THE

いしづち



We Serve

ライオンズクラブ国際協会336-A・2R-4Z
西条石鎚ライオンズクラブ

NO.99

2010 2, 3月号



国際会長・スローガン

We Serve(われわれは奉仕する)

テーマ「Move To Grow」



ガバナーズ・スローガン

「ライオンの未来に、情熱と夢を持って ウィサーブ」

キーワード「初 心」



西条石鎚 LC 会長スローガン

「思いやる心と笑顔でウィサーブ」

キーワード「挑 戦」



20周年記念大会を目前にして



20周年記念大会委員長
真鍋 敏朗

西条石鎚ライオンズクラブ 20周年記念の中心事業である『新日本フィルハーモニー交響楽団』西条市特別公演がいよいよ近づいて参りました。各事業部の並々ならぬご努力と会員各位のご協力で、入場券の販売も次第に進み、公演当日には空席が見えなくなるだろうと想像しています。

この事業は、日野会長が、一昨年、フィンランドの福祉施設を視察した時、「フィンランドフィルハーモニー交響楽団」のシベリウス没後 50年記念公演を聴いて感じた、「あの身体が震える感動を、ひとりでも多くの方にお伝えしたい」というあつい思い入れがあって始まったものです。

どんな手を使ったか分かりませんが、楽団側が「西条市特別公演を引き受けてくれた」と聞いた時には、正直、驚きました。同時に、「思えば叶う」とはこのことだ、とも思ったことでした。

めったにない『新日本フィルハーモニー交響楽団』西条市特別公演を、メンバーの皆さんもお楽しみ頂きたいと思います。

今ひとつの事業である「西条市立図書館への図書贈呈」の打ち合せも進み、100万円の予算で、小説を中心とした図書を選んで頂くことになりました。

来年度以降も、例え少額でも継続することができないものか、とも考えますが、次年度以降に負担を残さないためにも無理は避けたいと思います。

いずれにしても、新日本フィルハーモニー交響楽団の招致と新図書館の充実は、名実共に、西条石鎚ライオンズクラブの背骨とも言うべき「文化」に貢献できる事業として、西条市民に喜んで頂けるものだと思います。

4月12日の西条市特別公演に続く式典や祝宴を思えば、チャーターナイトの華やかさが昨日のことに思い出されて、なにやら胸を騒がせるものがあります。

この20周年記念事業を、大きな節目として、新たな一步を踏み出していきますよう。

メンバー各位のご努力に感謝しつつ…。



第4回清掃活動は「産業道路」で行われました！

担当 広報委員会

平成22年2月16日(火)例会終了後、クラブメンバーは3チームに分かれて、西条市のメイン道路、片側2車線(一部3車線)の産業道路3キロメートルにわたって、「ゴミ拾い」を行いました。東予地区有数の交通量の多い路線でもあり、「事故の無きよう細心の注意を払って下さい」の言葉ももらって約一時間の清掃活動が行われました。

さすがにゴミの量は多く、軽トラ2台にこんもりと積み上げられました。寒さの厳しい中ではありましたがスッキリと気持ちのよい活動でした。





第2回献血事業のお知らせ

厚生・福祉委員会 近藤 勝美

下記の通り本年度の第2回献血事業が行われます。

<概要>

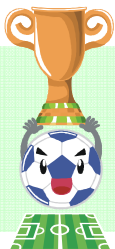
日時／平成22年3月2日(火)午前10時～午後4時

場所／フジグラン西条店(南側)

西条石鎚ライオンズクラブ主催・愛媛県赤十字血液センター共催

・移動献血車で採血は400mlだけとなっております。

(男女とも体重50kg以上)



結成20周年記念事業

第9回西条石鎚ライオンズカップ少年サッカー大会の開催について

教育・市民委員会

第9回を迎えたサッカー大会、本年度は20周年記念事業として、3月13日(土)・14日(日)に行われる予選に続いて下記の通り決勝・順位決定戦が開催されます。

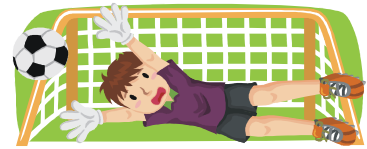
【日時】2010年3月22日(月・祝) 8:30 開会式

【場所】西条市東予運動公園 競技場・多目的広場

【参加校】 西条市内 9 校

西条東中・西条西中・西条南中・西条北中・小松中・東予東中・東予西中・丹原東中・河北中

◎保護者や地域の皆様のご来場、声援で盛り上げ、
充実した事業を、感動を！！

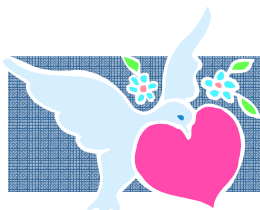


新年呈茶例会

～今年も和やかに呈茶でスタート～

西条石鎚ライオンズクラブでは恒例となりました「呈茶例会」。平成22年を迎えた1月第1例会は淡交会西条支部の皆様によるおもてなしでスタートしました。

社中の皆様の和服でいただく一服・・・メンバーの笑顔・・・今年も、今年こそいい年でありますように願いを込めていただきました。



私の健康法（～「免疫系」から見た～） 広報委員会 佐藤 正輝

○はじめに

私事ですが、昨年6月に無事定年を迎えました。入社して35年、団塊の世代として日本の高度成長時代を突き進んできましたが、その中で大病やけがで長期の休暇を取ることなく健康に過ごし、仕事を継続できたことに感謝しています。そこで、私の健康法について振り返り、少しでも皆様の今後の健康を守る上での一助 になればと思い書かさせていただきました。

○「免疫」の働きについて

さて、突然の質問ですが、昨今、テレビや雑誌で「健康のためには免疫力を高めなくては、云々」、とか、「癌に罹らないためには免疫力を高めることが必要だ、云々」とかよく言われますが、皆さんは、「免疫力」という言葉についてどの程度ご存じでしょうか。確かに、「免疫」は「疫を免れる」ことを意味し、免疫力を強化することは健康を維持していく上でもっとも必要なことと言えますので、以下で、「免疫」について少し理解を深めましょう。

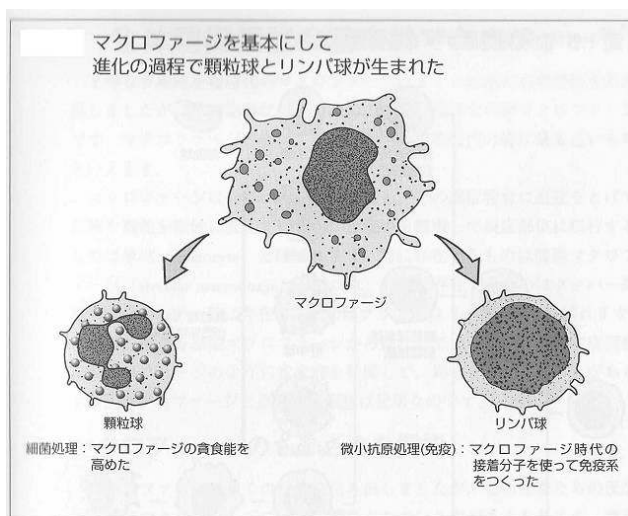
小・中学校等では、「免疫」とははしかやおたふく風邪などのようにある病気に対して一度罹れば二度と罹らない体の抵抗力のことと教わってきましたので皆さんもそのように理解されておられると思います。確かにその通りですが、それは「免疫系」の一面で、それ以外に、体を守る重要な機能として、

- (1)外部から体に侵入した細菌やウイルスを殺傷して排除すること、
 - (2)体の中に生じた異種細胞(例えば癌)や外部から入ってきた異種タンパクを体細胞と識別して殺傷排除する、
 - (3)体の各臓器で細胞の入れ替わりで変質・死滅した細胞を排除する、等が挙げられ、体を構成する約60兆個の細胞がその恒常性を保持できるように働いています。
- その「免疫力」を機能させているのが、体中を巡っている血液中の白血球です。

○「免疫系」と白血球

体の具合が悪く熱が出たような場合病院へ行くと血液検査が成され、白血球が多くなっていますねと言われ抗生物質薬が処方されることがあります。体のどこかに細菌が侵入したり、癌が出来たりするとそれを殺傷・排除するために白血球数が増加します。

しかし、白血球と言っても単一のものではなく、大きく分けて3種類の血球、即ち、マクロファージ、顆粒球、リンパ球(添付図参照)で構成されています。それぞれ別々の働きをし、マクロファージは顆粒球やリンパ球の個数や働きを制御する指令塔で、アメーバのように体中を動き回り、例えば切り傷をして外部から細菌が入ってきた場合、それを感知して顆粒球に個数を増加させて細菌を殺傷排除するよう指令を出します。その指令で顆粒球が増加し自身の発する活性酸素で細菌を殺傷するとともに自分自身も死滅し傷口から膿みとなって体外に流れ出します。一方、風邪のようなウイルスに対しては、ウイルスに対する抗体を作るリンパ球に個数を増加させる指令を出すと共に体温を上げて(熱が出て)リンパ球の増加を促進します。その結果、抗体によってウイルスが死滅し風邪が治ります。そして、リンパ球は抗体を記憶し二度と同じウイルスによる病気に罹らない、いわゆる、「免疫」を発動します。また、



「白血球を構成するマクロファージ、顆粒球、リンパ球」

マクロファージは癌のような異種細胞を見つけるとリンパ球のナチュラルキラー細胞に指令を出し、それを死滅させ排除します。

この白血球のシステムが「免疫系」で、それがうまく働いていると体の内外を問わず体を毀損するものから体を守ることが出来ます。

体を健康に保つ、即ち、「免疫系」をよく機能させるためには、顆粒球とリンパ球がある比率の範囲で血液中に存在することが重要で、その比率は、各々60%、35%であると言われています。顆粒球が増加すると腸を始め体の粘膜に多数存在し体に有用な常在菌をその活性酸素で死滅させ同時に粘膜細胞をも死滅させます。例えば、胃炎や口内炎のような炎症を起こしますし、ひいては癌にまでつながると言われています。

一方、リンパ球が増えすぎると外界からの物質に対する抗体が作られやすくなり、いわゆるアレルギー炎症を発症します。

○私の健康法

従って、私の健康法は、単純明快で、血液中の白血球の顆粒球とリンパ球の比率を常にある範囲に保つような方策を講じることです。以下に最も重要と思われる2点について述べますので、参考にさせていただきたいと思います。

(1) バランス良いビタミン、ミネラルの豊富な食事を摂ること

誰もがつい忘れることですが、人間の体は常に新陳代謝をし、古い細胞は剥げ落ち新しい細胞に入れ替わっています。その新しい細胞を作る材料となるのは食べた食物ですので、元気な細胞を

作ろうと思えば食事をバランスの取れたより良いものにしておくことが自明の理で、元気の良い白血球を作るのにも重要なことです。

(2) ストレス解消につとめること

体が緊張などのストレスにさらされたとき顆粒球は増加し、逆に、リラックスしたときにはリンパ球が増加すると言われています。現代人は常にストレスにさらされることが多いので顆粒球が多くなっている傾向があります。適度のストレスは必要ですが、ストレスをため込まず解消できる方法を作ってください。

その一方法として「爪もみ」を紹介します。「爪もみ」は手指の爪の根元を刺激して副交感神経を活発にする方法です。この方法により副交感神経を刺激するとリンパ球が増加することが知られており、顆粒球とのバランスが保たれることとなります。

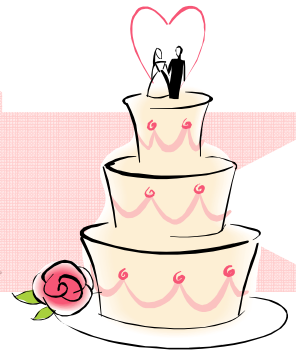
以上

【参考図書】

1. 安保 徹 「免疫革命」講談社インターナショナル
2. 安保 徹 「絵でわかる免疫」講談社サイエンティフィック
3. 藤田 恒夫 「腸は考える」岩波新書



結婚記念日・お誕生日
おめでとうございます！



◆◆ 1月のお祝い ◆◆

佐藤 正輝 塩出 洽 近藤 勝美
黒川 喜義 石野 晴樹

◆◆ 2月のお祝い ◆◆

岡村 重治 丹 洋一郎 一色 輝雄





～ 結婚記念日によせ(寄席)て ～ 出席委員会 石野 晴樹

結婚記念日のキレイなお花を戴いてありがとうございます。私の嫁もたいそう喜んでおります。

花と言えば、私はユリの花(鉄砲ゆり)が大好きです。清楚で気位が高く、とても品があります。又、「白」というのは何色にも染まるのですが、ユリの白は最期まで白のまま、一本の筋が通っているところが気に入っている所以です。

私の嫁にも結婚当初はユリの花を贈ったりしていましたが、記念日も28回を迎える頃になりますと、誕生日には「白」は「白」でもクチナシを贈ったりします。お返しには、洋梨(ヨウナシ)が贈られてまいります。「ナシ」の韻を踏むところなどは、「ン〜ン」と思わず唸ってしまいます。

流行にとっても敏感な私は、未だ、新フルエンザ・・新型インフルエンザをこう呼ぶんだと小1の子に教わりました。・・には罹ってはおりませんが、一年半前にメタボと診断されました。ここ一年間で20数kgのダイエットに成功致しました。

お店にて、お客様と嫁の会話です。

お客様:ご主人、昔と比べ(だいぶ)スマートになったンとちがいますか?

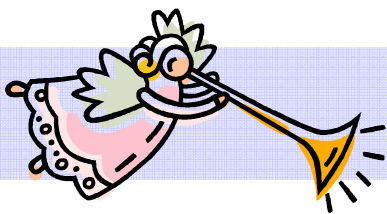
嫁 :ハイ、おかげさまで。

お客様:そうでしょ!これなら、ご主人と手をつないで歩けますネ!

嫁 :手をつなぐというより、手を引いて歩かないといけないンですヨ。

まだまだ二人の珍道中は続いてまいります。

(タイトルは広報委員会で勝手につけました。ゴメン!!!)



ドネーション報告

Thankyou

◆第477回1月第1例会 ドネーション微笑欄

平成22年1月12日

- | | |
|--------------|--|
| 石野 晴樹 | 今年一年は商人の心(あきんどのこころ)について考え見つめる年にしたいと思っています。 |
| 入江 一宏 | 新年おめでとうございます。 |
| 岡村 重治 | 今年も宜しく御願ひします。 |
| 金子 義美 | 明けましておめでとうございます。今年も宜しく御願ひいたします。 |
| 梶原 邦昭 | 厳しい年になりそうですが常に前向きに動きたいと思ひます。 |
| 厚生/Mr.Kokami | 今年も私の年です。(笑) |
| 佐伯 雄二 | 20周年記念事業まであと3ヶ月です。皆様の御協力を御願ひします。 |
| 佐藤 正輝 | 誕生日の花ありがとうございます。無事結婚35年になりました。 |
| 塩出 治 | 新年明けましておめでとうございます。呈茶で気分一新!! いよいよ日野丸の大事業開始です。クラブ一丸となり、やり遂げましょう。 |
| 玉井 忠素 | 明けましておめでとうございます。新年行事も無事終わりました。 |

寺田 昌直 新年、あけおめ～。今年もご迷惑おかけ致します。
日野 逸司 新年明けましておめでとうございます。皆さん、良い年でありますように。
益田 成穂 明けましておめでとうございます。丑年は12/17わんわんパトロール隊発足式、12/23第6回
白眉杯少年サッカー大会で終わる。寅年は1/2正月サッカー大会、1/3ギター教室、1/10空
手寒稽古で始まる。本年は私の青少年健全育成活動40年間の統括の年としたい。ドネーシ
ョン・・
村上 勝俊 明けましておめでとうございます。今年も良い年であります様に・・・
又、20周年記念事業が大成功で無事に終わることが出来ますように!!!!
安田 洋詞 新年明けましておめでとうございます。記念事業まであと3ヶ月になりました。一人一役で頑
張りましょう。佐伯さん、退院おめでとうございます。

◆第478回1月第2例会 ドネーション微笑欄

平成22年1月26日

石川 和謙 何もありませんが・・・
茨木 昭二 1月16日今治商工会議所で2Rリーダーシップ指導育成研究会に寺田Lと出席し、とても勉
強になりました。
丹 洋一郎 会員の皆様方の新日本フィル公演への御協力に感謝!!!!
日野 逸司 チケット販売活動 ご苦労様です。
益田 成穂 H15年西条市地域セーフティーパトロール隊、同青バト隊、H17年学校安全のための防犯護
身術研修会、H21年 H22年1月現在、同見守隊、動物愛護団体、災害救助犬養成団体との
交流。これで防犯シリーズは一服の状態です。ドネーション・・
村上 勝俊 まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひかない様に 日々自己管理・・・

◆第479回2月第1例会 ドネーション微笑欄

平成22年2月2日

伊藤 剛吉 ゴルフで優勝が出来たらビックドネーションをと考えておりましたが、優勝出来ませんでした。
あきらめて!!!! ドネーションします。
茨木 昭二 2月2日(火)朝から氷見公益会の山林に行き、ふれあい体験学習を氷見小学生34名と山歩
きをしてきました。良い体験ができました。(委員長として説明をしてきました)
千田 克三 尿路結石、自然に治りました。痛かったです。
日野 逸司 例会出席達成 100% ご苦労様・
益田 成穂 H22. 1. 28 新・東予器楽連盟結成・・器楽中心ですが声はベルカント唱法では楽器とみるので
声楽も含む音楽教育組織、藤原武組を活動母体とするので、長女である久門真理子会長の
体制で活動する。西条を音楽発信のメッカとしたい。ドネーション・・
松尾 若恵 風邪気味でした。頑文なのですぐ回復しましたが、新型インフルエンザでなくて良かった!!
皆さんも風邪などひかないように健康管理をしてくださいね。
松本 守正 1月第2例会 純出席率100%を祝して・・・
安田 洋詞 新日本フィル公演まで、あと2ヶ月余りになりました。チケット完売に向かって頑張りましょう。

◆第480回2月第2例会 ドネーション微笑欄

平成22年2月16日

楠 富夫 朝からゴミが落ちていたか見てきました。沢山落ちていました。宜しく御願います。
佐伯 雄二 土曜日に職員の結婚式に出席してきました。2年間で3組のカップルの誕生です。
幸せな家庭を築いてくれることを祈念して・・・
塩出 治 チケット販売、もう少しです。みんなでガンバリましょう!!!!
益田 成穂 H17年西条中央スポーツクラブ創設。H20年サッカー、空手、太極拳、ソフトボールの中核グ

五役一同

ループにボーイスカウト交通茶屋を開始。H22/1/31 愛媛マラソン初出場 時間(3.53.59)
H22/2/14 エアロビクス空手(カラテビクス)開講。スポーツ医学部門の強化も計っている。
石川次期地区委員長様、いつも出席ご苦労様です。お身体を大切に頑張ってください。



◇◇ 編集後記 ◇◇

春は花が咲くは年々歳々のなりわいです。

西条石鎚ライオンズクラブは今上天皇陛下と共に歩んで結成20年目という大変喜ばしい年でした。これからの歩みは厳しいこととなるでしょう。大変な時代の勝者はユニークなアイデアと努力で克服したと言われています。

この一年、広報委員会では松本委員長指導の下、会報と記念誌が重複しないようにと考えました。皆様に満足していただけたかどうかはわかりませんが、あと発行予定は1回です。次号(年度最終号)は記念すべき第100号となります。

周年事業の成功と面白い広報誌作りへの投稿を期待して

..... 広報委員 高橋 正徳



【表紙の作品】「彩色備前扁壺」造形作家安倍安人作(西条石鎚LC名誉会員)

「第22回 現代美術展一郷土出身作家による」出品作

主催/今治市、今治市教育委員会、財団法人今治文化振興会

会期/平成22年2月13日(土)~3月7日(日)

会場/今治市河野美術館

発行所 西条石鎚ライオンズクラブ

事務局 〒793-0027西条市朔日市779-8 西条商工会館3F

TEL 0897-55-0246 FAX 0897-55-2230

E-mail club2@ishizuchi.jp

<http://www.ishizuchi.jp>

発行者 会長 日野逸司

編集 広報委員会 松本・佐藤・青木・明比・楠・高橋(正)・渡辺(一)

例会日 毎月第1・第3火曜日12:30~13:30

例会場 西条国際ホテル

