

境港ライオンズクラブ会報

会長スローガン

『和を深め、笑顔で広げる奉仕の輪』



まつぼっくり作業所入所者の皆さんの太鼓演奏

劇はイワシマンにベニズワイガーが絡むもの、境港総合高校の生徒たちによる手話を織り交ぜたソーラン節ダンス、歌とギター演奏等があり、にぎやかで楽しい時間でした。

メンバー13人と三浦事務局員さんに出ていただきました。当日お手伝いの皆様、テント設営、

後片付け等お疲れ様でした。

まつぼっくり夕涼み会

環境保全委員会 委員長 千歳茂樹

8月23日(日)、竹内町の老人福祉センター裏庭広場にて、「まつぼっくり夕涼み会」がおこなわれました。当日は天気も良く暑い中、皆でテント設営、お店の开店準備を行い、境港LCは例年通りかき氷の担当となりました。

当日のイベントは色々な出し物があり、マジシャンハマーの手品、戦隊ヒーロー演



开店準備を終えお客さんを待つ

20年ぶりの境港来訪

～張博政君をお迎えして～



張博政君

L・松本正福

平成 27 年 8 月 13 日、台湾高雄市の張博政君が境港にやってきました。

会員歴の長いクラブメンバーの方には

ご記憶の方も多いと思いますが、1995 年に境港ライオンズクラブが受入れた YE 生です。当時高校一年生、当時の境港 LC 会長は L.長栄善二郎、ホストファミリーは当時会員であった L.角正治、私は担当委員長でした。

ホストファミリーの角さんは、中国で生まれたという経歴もあり中国語に堪能でコミュニケーションも全く不安がありませんでした。また彼自身が非常に素直な性格であったこともあり、会員からも親しまれ、市長訪問、例会出席、ペーロン大会にも出場しました。境港で過ごした 1995 年夏は彼にとっても得難い経験であり、印象深かったようです。

たまたま私の長男と同年ということもあり、息子の同級生達との交歓も行いました。クラブ例会でのスピーチ、「自分は将来ビジネスマンになりたいです」との言葉を実現し、今は車関係の仕事で中国と台湾を行き来しています。

二回目に彼と出会ったのは、2006 年 4 月。300E1 地区（台湾高雄地区）の地区年次大会で高雄を訪問した際に、11 年ぶりに再会しました。受入れ当時の面影を残しながら、立派に成長した彼の姿に目を見張ったことを思い出します。そして翌年には、結婚。盛大な結婚式にもご招待をいただきま

した。

実は博政君はその後何度も日本に来ています。しかしながら境港にまで来る機会がなかったのですが、今回は小学校 1 年生の息子に、自分が体験した境港を見せたいという強い思いから、ご両親、長男を連れ 4 名での 20 年ぶりの来境が実現しました。当時の写真を持参して見せてくれましたが、20 年前のことがありありと浮かんで



味処美佐で歓迎会

336B 地区と 300E1 地区は姉妹提携をしてお互いの地区大会に相互訪問を行っています。来年は 300E1 地区の年次大会へ訪問することになりますので、来年 4 月「高雄で会いましょう」と再会を約し、張君一家は境港を後にしました。

ライオンズクラブ国際協会の第一目的は「世界の人々の間に相互理解の精神を培い発展させる」、YCE(YE)事業はその目的に適ったライオンズクラブのメインアクティビティに位置づけられています。YCE 事業は派遣受け入れの期間だけに限らず、国を超えてのお互いの理解と協力、生涯にわたる交流にもつながる素晴らしい事業です。そのことを強く感じた張博政君の来境でした。



Dr むすびの一番の健康メモ

第3回

「驚異の腸内フローラ その2」



美容と健康を保つ知られざる仕組みが私たちの体の中に秘められていた。栄養を吸収する腸の中には実は目に見えない小さな生き物たちが住んでいる。私たちの腸で暮らす 100 兆以上もの細菌たち、これらは総称して「腸内フローラ」と呼ばれている。

フローラとはお花畑という意味で個性豊かな菌たちが暮らす腸の中のお花畑である。その腸内フローラの研究が今医療を大きく変えようとしている。

『エクオールで老化防止！ 更年期障害も予防！』

短鎖脂肪酸以外にも腸内細菌が出す物質が数多く発見され始め、そうした物質がさまざまな効果をもたらしている事が分かってきた。老化の防止もその一つ。藤田保健衛生大学、皮膚科医の松永佳世子氏は腸内細菌が作る物質が肌の若さを保つことを実証した。その腸内細菌は女性ホルモンに似たエクオールという物質を出す。実験では更年期の女性 67 人にエクオールを飲んでもらい追跡調査した。するとエクオールを飲んだ人はシワが浅くなっていった。腸内細菌が作るエクオールが肌の張りを保つコラーゲンを増やしたと考えられる。コラーゲンは線維芽細胞という細胞が作るものだが、エクオールが線維芽細胞の働きを上げて肌の張りを深いところで与えるようなものが増えてくると考えられる。更にエクオールには更年期の女性を悩ます顔のほてりや骨密度の低下を防ぐ力も報告されている。腸内フローラにエクオールを生成してくれる細菌がない場合でもエクオールを

含む自然由来の商品が売り出されているので、これを活用するという手もある。

『腸内細菌を増やす方法』

ここまで話を聞くとバクテロイデスとエクオールなどの物質を作ってくれる腸内細菌を増やして健康&美しくになりたい！と思うのが当然である。では、腸内細菌を増やす方法はあるのか。

東京大学の服部教授によると、腸内細菌を増やすには食物繊維を摂取することが重要。食物繊維は腸内細菌のエサになるのだが、最近私たちは食物繊維をとるのが非常に少なくなっていて日本人は基準量にも達していない。そうすると結局エサが減ってくるので腸内細菌は数が増えられないため、パワーが落ちてしまい効果を発揮できなくなってしまう。なので、お腹の細菌たちが元気に育っていけるようにエサをあげる感覚で食物繊維を食べるといい！シワを改善したエクオールという物質も大豆を腸内細菌が分解して出来るものなので、大豆製品を多く摂取することが重要である。

『腸内細菌のエサとなる食物繊維』

ごぼう、たまねぎ、アスパラガスなどの野菜

納豆、大豆などの豆類



会員スピーチ



L . 加納健司

私は中学までは境港に住んでいましたが、高校以降は境港以外に住んでいて、7年前から地元境港に戻り現在の仕事をしています。

家族構成は妻、子ども2人の4人家族です。趣味は、ゴルフ・賭けごと等は全くせず、酒も全く飲めなく、しいて言えば美術鑑賞であり、これはと言うものがあれば、仕事より優先して東京や大阪まで出かけています。6月入会以降、広島やベトナムに出張していたため例会には出席できませんでしたが、初めてペーロン大会に参加し、楽しいものだと感じました。

仕事は水産加工業です。ビジョンを持って経営をすることが重要と考えており、現在、県が認定する食品工場の規格：鳥取県HACCP（ハサップ）の認定を受けようとしています。県内で現在19社が認定を受けており、20社目の認定を受けようと努力中です。

座右の銘は、3現（現場・現物・現実）主義です。多忙ではありますが、できるだけライオンズクラブの活動に参加し、その中で諸先輩達の話聞くことにより自分を高めていきたいと思っています。

HACCP（ハサップ）とは、Hazard Analysis and Critical Control Pointの略で、食品の製造・加工工程のあらゆる段階で工程上の危害を起こす要因を分析し、それを最も効率よく管理できる部分を連続的に管理して安全を確保する管理手法（WIKIPEDIAより）

ライオンズ情報 / LCIF

運営目的に使用されないように、慈善寄付を人道事業に直接贈与したいのですが？

LCIF理事会の決定により、LCIFのすべての運営費および宣伝・促進経費は、投資からの利子で支払うことが必要になっていきます。献金は、交付金のためにのみ使用されます。（LCIFのFAQより）

【編集後記】

8月第2例会では、過去数年前から懸案事項であった「会費の改正提案」があり、現状を考慮し苦渋の判断により会費の値上げが決定されました。財務・接待委員長の梅田英雄さん、会長以下三役さん、ご苦労様でした。

今年の「まつぼっくり夕涼み会」は、天気も良く、たくさんの方が訪れ賑やかでしたが、私は、海上自衛隊の多用途支援艦「ひうち」が入港し、その支援を実施するためにこのイベントには参加できず、会場に一時立ち寄っただけでした。ちなみに「ひうち」は、鳥取県主催の原子力防災訓練支援のために入港しましたが、ほとんど報道されていませんでした。台風15号接近のために急遽支援を中止し舞鶴に帰りましたが、「ひうち」は、災害派遣時には港に急行し救助や支援を行う艦であり、行政の担当者はもとより我々一般市民も、自衛艦は『何が支援可能なのか』程度は日頃から知っておくべき（関心を持つべき）であると感じました。

発行	境港ライオンズクラブ
編集	PR・会報委員会
責任者	菊地 英夫
事務局	〒684-8686
	境港市上道町3002 境港商工会議所内
☎	0859-44-5477 FAX 0859-44-2313