

幹事 岡空輝夫

会長 柊 康弘

会計 江戸 温

## 会長スローガン『漕ぎ出そう未来へ』

歴史と伝統ある境港ライオンズクラブの第59代会長を拝命しました柊康弘です。会長就任にあたりスローガンを「漕ぎ出そう未来へ」と掲げさせていただきました。

三方を海に開けた境港市において我がクラブを1艘の舟に見立てそれぞれのアクティビティを一漕ぎ一漕ぎ進めていきクラブの更なる発展と愛する境港市の繁栄を次世代の子ども達へ繋げていけるように取り組んでいく思いを込め掲げました。

各委員会においてはこれまで行ってきた継続事業はもとより新たなアクティビティを積極的に計画され実施されますようお願いいたします。

また、次年度は60周年の節目の年となります歴史と伝統を継承し責任をもって繋げていけるように皆様のご協力をいただきながら一年間務めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 境みなと寄席



「第二三回みなと寄席」のこと

客のひげに剃刀をあてがい、すっと剃るとたちまち新しいひげが『ぞろぞろ』。

地味な噺を自分のものにした柳家わさびさん。

ムード歌謡からものまねまで、独自の世界を作る、タブレット純さん。昼より夜の舞台が似合っていた。

『禁酒番屋』には今日的な解釈を撮り入れ、『明烏』の若旦那

の色気にぞくぞくさせてくれる林家たい平さん。いつも全力で落語の楽しさを伝えてくださいます。

一週間前までの暖かさを忘れ、いまにも雨が降り出しそうな十一月一日、朝早くから第二三回目の「みなと寄席」を待ちわびた方々でシンフォニーガーデンの入口に長蛇の列ができました。

夏までには出演者も決まり、七月にはポスターやチケットを発注し、会員の役割分担や出演者のホテル、飛行機の手配も終了し準備万端。あとはチケットの販売活動。会員は勿論、OB や知人、市民会館等々をお願いする。九月から十一月の初めまでチケットの販売枚数の集計を都合三回にわたり行うも、実売数がかめず不安が募っていたが、昼の部の売り上げが予定枚数に達する頃から夜の部も動き始め何とか予定枚数をクリアし、ほっとする

当日のお客様は、昼の部四三二名。補助いすを目いっぱい使って満員盛況。夜の部も三八七名のほぼ満席。閉演後玄関ホールでお送りするお客様の笑顔に「みなと寄席」四半世紀の意義を実感する。

境みなと寄席委員長 阿部義弘

## 境港水産祭り

境港水産まつり委員長 遠藤健司

2018年10月7日(日)境港市昭和町「魚市場」周辺にて第35回境港水産まつりにカニ汁、干物の販売及び臓器、アイバンク普及活動で境港ライオンズクラブは参加致しました。

前日から準備のため多くの会員の皆さんに参加していただきました。

当日はカニ汁548杯干物60セット販売する事が出来ました。

また募金は10,937円でした。

多くの皆さんに参加していただきありがとうございました。



## 真備水害被災地支援

8月5日、L.メンバー8名で倉敷市真備町へかき氷をふるまいに行ってきました。

キャビネット現地ボランティア事務局のお世話で、倉敷市役所真備支所のボランティアセンターにて全国から集まったボランティアの方々へかき氷をふるまったのですが、当日は38度もの気温だったので大変喜んで頂き、活動を行って良かったと思っています。

道中、高梁川中洲の大木が45度傾いていて川の水流に驚き、橋を渡って真備町に入るとたちまち別世界。大きい道路は清掃の後にはありましたが道路沿いの商店・会社等上から下、内部まで乾いた砂で真っ白で、かたづけたのでしょうが、中には何ひとつ物はなく表現のしようがないような街並みになっており水害の怖さを改めて感じました。

今回の活動で強く感じたのは、キャビネットが現地にライオンズボランティア事務局を開設して数名が常駐され、当日100名程のライオンボランティアメンバーを被災各所に割振りし、援助物資の受け入れ・配布とすべて行っており、大災害がもしも境港で起こった際、はたして我がクラブや2ゾーンであれだけのことができるだろうか。

当日一緒に活動した335-B(大阪・和歌山)メンバーとの会話で、阪神淡路のとき岡山のライオンにお世話になったとのことで、2日間50数名のメンバー活動されていました。

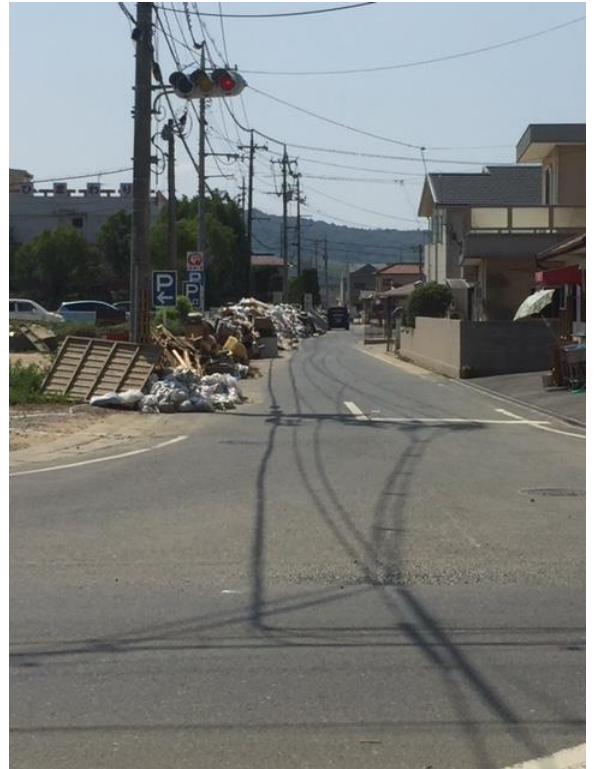
今回の活動でライオニズムを強く肌で感じ、今後の境港ライオンズクラブも『ライオニズム』を追求しながらアクティビティを行っていかなくてはとつくづく思いました。

LCIF献金も必要な活動ではありますが、

60周年を迎えるにあたって改めて皆で考えていく必要があると痛感しました。

西日本豪雨災害で被災された方へ心よりお見舞い申し上げます。

L・田中 智



## コラム

宇井漫言 ーフレイルー

猛暑で外来にも熱中症患者さんが1日に何人か来られました。いつもは多くの方に塩分制限を指導しておきながら、この夏は塩分摂取を呼び掛ける毎日でした。日本の四季の移ろいは情緒的とはいえ変化が過ぎれば体には過酷なものです。あの鉄人オバタさんはボランティア先でおかずをあまり摂らずにご飯に梅干しを7-8個のせ水をかけ召し上がっていました。あくまで非常食であり褒められたものではありませんが贅沢を排除した、強い意思と身体の適応力に感嘆。

そのオバタさんは78歳。日本人男性の平均寿命79.6歳、健康寿命70.4歳で女性の平均寿命86.3歳、健康寿命73.6歳。(平成22年の調査)。厚生労働省は“健康ではない”男性9年、女性12年の期間を広げることなく自立した生活を送れる健康寿命を長くすることを大きな目標にしています。少子高齢化の影響で日本の社会の維持にも必要との見解です。

どうすればいいか？疫学的調査から答えは出ています。感染症や事故は別にして健康寿命を延ばすには生活習慣との関わりから大雑把に言えば**禁煙、健康な食事、適度な身体活動の増加、リスクを高める飲酒の減少(禁酒ではありません)**の4項目が大切との結論です。とても当たり前のことですが大切さに気が付くのは少し年を取って自らの“些細な衰え”を感じてからです。でも気が付いてからでは遅いのでしょうか。

フレイルという言葉をご存知でしょうか。老年病医学会が提唱している言葉ですがもうすぐメタボに匹敵する社会的用語になる気がします。いかにもフニャフニャした感じの言葉の響きの通り、虚弱(Frailty)ということです。ヒトは加齢に伴い当然、徐々に心身の機能が低下し、日常生活での活動や自立度の低下を経て要介護状態に陥っていくわけですがフレイルとは次の3項目で説明されます。

- ① 健康な状態と要介護状態の**中間地点**
- ② 適切な介入により機能を(予備能力、残存機能)を戻すことが出来る、いわゆる**可逆性**がある時期
- ③ 骨格筋を中心とした**身体**の虚弱だけではなく**こころ・認知**の虚弱および**社会性**の虚弱が存在し多面的である

要は心がけ次第で若返り健康寿命は延びるということです。会員の皆さんは年齢からいけば剛健(健康)からプレフレイル(前虚弱状態)にあるといえます。剛健な方は生活習慣病予防、メタボ対策を重視しますが”些細な衰え”を感じている人も遅くはありません。可逆性を信じて半歩でも前へ進みましょう(野球もいいかも)。

(後書き)クラブを見渡してみると私が一番のフレイルかも。僭越でございました。気を引き締めて参ります。

あとがきのようなもの

2018年度が半分以上終わってやっと会報誌1号が出せました。原稿をお願いして直ぐに頂いていたにも関わらず中々発行出来ず申し訳ない気持ちでいっぱいです。写真は撮り貯めて有るので次はなるべく早く発行したいと思っています。

発行 境港ライオンズクラブ MC委員会  
境港ライオンズクラブ事務局 TEL 0859-44-5477