



倉吉打吹ライオンズクラブ



No. 63  
1975.10

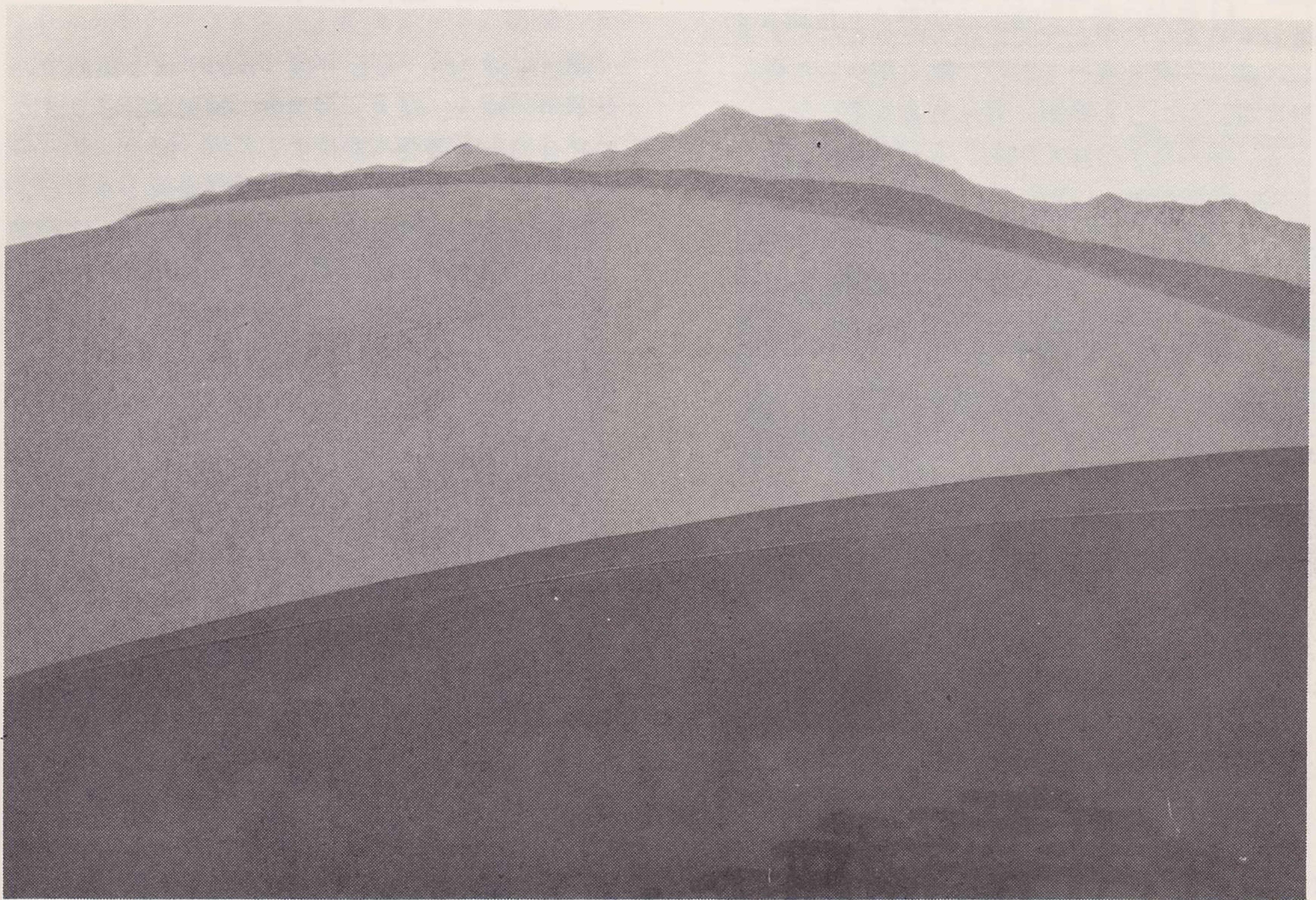
302W複合地区スローガン

住みよい環境明るい社会

302W-D地区スローガン

みんなで築こう明るい社会

## 砂丘



日本版画協会準会員・国画会会友

野崎信次郎

今年度例会出席スローガン

『楽しさと、心のふれ合う例会日』

例会場	鳥取県倉吉市明治町ナショナル会館	例会日	毎月第2・4木曜日	12時30分
事務局	鳥取県倉吉市明治町ナショナル会館内	☎682	TEL倉吉	(08582) 2-8805
会長	L 清水小弥太 宅 鳥取県倉吉市福庭 167	☎682	TEL倉吉	(08582) 6-0666
幹事	L 柿本善一 宅 鳥取県倉吉市明治町1028の1	☎682	TEL倉吉	(08582) 2-3014



# 地域社会に密着した奉仕活動

世界ライオンズ奉仕デー（8日）  
アクティビティこそ最大のPRである

## ライオン、県立中部 特別養護老人ホームへ

10月8日は、世界ライオンズ奉仕デー。計画委員会の立案で、我々は正午巖城の県立中部老人ホームに集合しました。目的は本年4月、認証5周年を記念して植樹した つつじ1,000本の手入のためです。

去る4月24日（植樹日）は会館の仕上工事で混雑していましたが、今回訪れてみるとたまたまいもスッキリ落ち着いており、熱く長かった夏にも耐えて、つつじも順調に育っておりました。

早速、痛んだ木を植えかえ、木々の間に肥料を



（つつじの手入を終わって気分そう快）

施しました。これからは更に活気づいて、来年美しい花を咲かせ、そこに生活されている老人の皆さんに、うるおいをそえることでしょう。

記念撮影後、集会室を借りての例会です。ゲストスピーチは所長の永田正光さん。施設の概要、収容中の老人の生活の実情などを伺いました。生々流転と申しましょるか、着実に一步一步しのび寄って来る高年令です。どう云う風年を取れ

ばよいか。年の取り方、はとりも直さず我々ライオンの自分の問題でもありましょ。すっかり秋晴れの好天気となった日射しを背に受けて、散会した次第でした。（L 天野記）

## ライオンズレディーは 倉吉老人福祉センターへ

同日午後2時、LLでは、かねてより集めていた不用の紳士、婦人、子供服、雑誌等計204点を社会福祉協議会へ寄付するため、同センターを訪れました。会長L・清水より贈呈致しますと、協議会から丁寧な謝辞があり、有効に利用させて頂きたいと感謝されました。

眠っていた品々も、再び利用していただいて、きょううれしいに違いありません。係の皆様ご苦労さまでした。



門 脇 産 婦 人 科

院 長 L 門 脇 好 登

TEL 2-2878



# 祝 倉吉ライオンズクラブ 認証15周年記念式典

L 林 秀夫

我等のスポンサー、倉吉LCが1959. 12. 9、日本で158番目のLCとして誕生以来の永い伝統と清新な活動には常々敬服している一人ですが、今日改めてその感を深めました。五周年、十周年式典と何れも登録制限、式典は簡素、厳粛のクラブカラーでしたが、今日もその方針を堅持されました。ファンファーレ高らかに開会、淡々、厳かに進行中、会場プラットホームの下では、こうろぎが静かにすだきつゞける。。正にハワードの真の田園都市造りを目指す倉吉市民たるライオンズ、ウィサーブの斗魂を秘めた心境にも通ずると言うもの。

物故3Lのパネル登場、エレクトーン伴奏下に「ライオンと呼ばれる人」をナレート。黙禱。ナレーターL市川の「15年の歩み」。その年輪の一つ一つに改めて敬意を表します。15年間実出席100%のL増田。「ライオンと呼ばれる人」は先づ心身共に健康であらねばならぬ。



(ファイト満々、吾等が船越ガバナー)

WD地区ガバナーL船越晋が祝辞で強調された国際協会の目玉方針の一つはエクステンション。倉吉LCは五周年、東伯LC。十周年には倉吉打吹LCのスポンサーであった。近年、各方面から北溟地区を中心に9号線沿いの新Cをとの強い要望。最重要課題ではなかろうか？



(祝意と激励の意をこめてLローア)

ある日 ある時 少年は海をながめて居たの  
青い海 光る海 白い波  
あの波の上を ぼくは走る  
きのうみた夢 ほんとうだったっけ

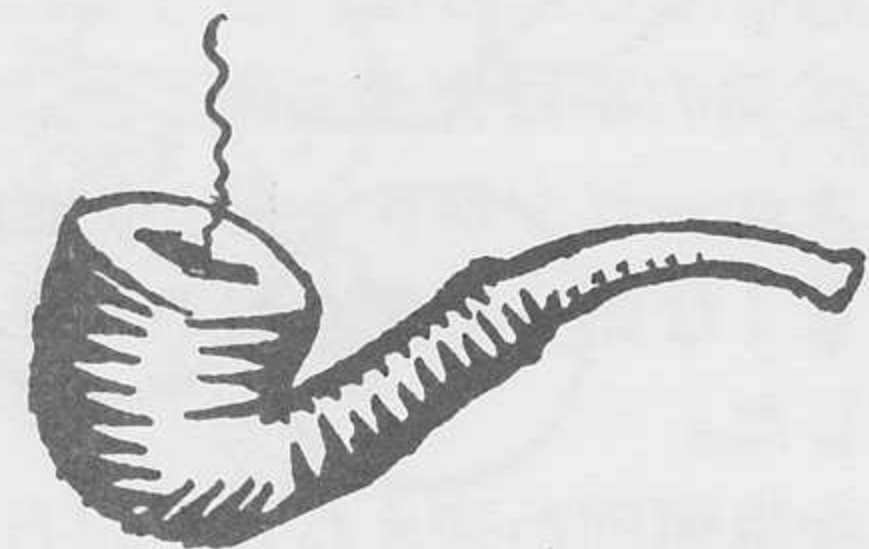
「ねむの木の詩」より

不運の身、明日を目指して明るく自力で克暇途上の園児、介補する学園の人達の献身!!



(L 池口 只今奮戦中)

如何に簡素でも、祝宴の盛り上りなくては、締めくゝりがかたぬ。吾がCの代表 L池口は終始バンド演奏。L米山 L生田 LL岸田の「地締め唄」は「正に無形文化財」(市長)。賑やかな飛び入り演芸等。「広々と派手な祝宴より心がこもって居てよい」(L縫谷) (以上)



## コダニ洋品店

店主 L 小谷 明夫

TEL 2-2628



## 倉吉L、C、15周年記念式典に参加して

L 小山正行

倉吉L、C、チャーターナイト15周年記念おめでとう御座居ました。去る4月に当クラブの、C、N、5周年記念式を終え、今回の式典には、ゆとりのある気持で参加させて載きました。

当クラブは全員登録でありましたから、当日式典についての感想も、参加された各ライオンには、それぞれ10人10色であった事と思いますが、私は私なりに感じさせられ且つ、想わされた事を述べさせて、いただくことに致します。

斯う云った記念式典につきましては、御承知のように、その式次第も、ライオンズ必けいにありますように、大体に一定のルールを踏襲するわけで、殊更らに変化のあるわけではないだけに、そのムードを如何に、かもし出すかに、挙行の技巧を要するものであり、又各クラブそれぞれの特色を生かした、その演出に当っては、大会委員会各スタッフライオンの最も苦勞させられる処ではないかと思われます。今回の式典も前回の10周年記念式典の時のように、参会者数、時間の制約、会場の収容力等の点を考え、祭典のもつお祭り気分の要素を、できるだけ払拭し、荘重な式典になるよう配慮された結果か、登録者も3Rのみに限られ、ホスト鳥取クラブと地元2クラブを除いては、各クラブ3名宛に限定されていたようであり、人数から云えば、従来他の各クラブの記念式典に参加した時、感じた半分位のスケールの参加のよう感じさせられましたが、それだけに細部にわたる配慮が行き届き、中味の濃い、ライオンズの本質的な厳しさを示す式典であったと思います。

式次第も厳しゅう裡に展開され、中でも数々の表彰の内、16年間例会実出席者1名、皆出席者8名のライオンの表彰については、全く心から敬意を表させられた次第でした。

只一つ気懸りでしたのは、どうした訳か、開会へき頭より式典の半ばに至る間、約30分間も、WD地区スローガンのタレ幕が終始ゆれていた事で、厳しゅうな気分も些か乱れがちに感じさせられた事でした。

私共も今後何回か迎えなければならない、この

式典に、今後大いに参考にさせて載けたらと、思う念で参加させて載き、祝福させて載いた次第でした。

## ライオンズクラブを知らなかった

Fさんありがとうございました

ときは10月14日午後6時すぎ、ところはクラブ事務局のあるN会館。一杯気嫌のお客さんを相手に熱弁を振うは、我クラブL 倉光。そのやりとりは次のようです。

「マァ 一杯やんなさいよ、

「今日はライオンズクラブで毎月1回出す会報の係の集会がありますから失敬します」

「ナニ ライオンズ? あゝ政治屋や小ゼニを持って寄付をして、エーカッコしているグループか、

「それはチョット考え違いですよFさん……ライオンズクラブと云うのは……」

と云う風に約20分間、諄々と説き丁寧に話したところ、Fさんスッカリ感動して

「そうだったとは……知らなくて失礼でした。

これは給料の一部です。ささやかながら活動の一助にして下さい、と10,800円他をよせられました。善意の輪のひろがりうれしいものですね。  
(情報委員会)



## ライオンズクラブ国際協会302W-D地区

(1975年9月30日現在)

	前月分	当月分
クラブ数	145	145
クラブ会員数	8,936	8,919
アクティビティ件数	368	272
労力奉仕	61	60
アクティビティ件数	18,010,026円	14,882,841円

## 牧 田 医 院

院 長 L 牧 田 淳

TEL 2-5300



## 例会だより

9月第2例会 9月25日  
幹事報告

☆10月8日ライオンズ奉仕デーについて。  
県立特別養護老人ホームのつつじの手入後現地にて例会。  
婦人部actとして社会福祉協議会に古着衣料及雑誌の贈呈。

☆第14回東洋、東南アジアライオンズフォーラム(台北)の案内、日時11月20日～23日  
彰化県ライオンズクラブより招待状披露。

☆学校美術館づくり運動の説明。

☆10月より上着着用(例会)の件。

委員会報告

公衆安全 act 追跡調査結果報告。

ファイン・ドネーション 19,300円

出席状況 57名中46名出席 80.7%

前回M後100%

## 理事会報告

10月理事会 50. 10. 2 PM 6:30  
於ナショナル会館

1. 財団法人鳥取県ボーイスカウト運動維持財団設立にともない、当クラブにその創設基金として10万円の寄付懇願あり。  
他クラブと協議の上歩調を合せて処理するも明年度予算に組み込み処理の基本線は諒承。
2. 打吹山由来の碑贈呈にともない市より感謝状並に金一封受領。(受領)
3. 10月第1例会(世界ライオンズ奉仕デー)について。(計画委員会)
4. 家庭安全ポスターについて  
標語ポスター「火の用心」3万枚作成諒承。  
配布は委員会一任。(公衆安全委員会)
5. 第2回親子劇場協賛について  
因伯子供学園々児を招待してクラブのactとし親子劇場への協賛を兼ねる。詳細は委員会一任(教育委員会)

♣誕生日おめでとうございます♣

L 小倉 毅 T 14. 9. 23

## 例会だより

10月第1例会

ゲスト 鳥取県立中部特別養護老人ホーム所長  
永田 正光氏

於鳥取県立中部特別養護老人ホーム

12:00～12:30 老人ホームつつじ園の手  
入作業

12:30～1:30 例会

12:00～1:00 アクティビティ追跡調査

2:00～2:20 倉吉社会福祉協議会へ衣  
料・雑誌その他の贈呈。

幹事報告

☆世界ライオンズ奉仕デー制定経緯の概要説明。

☆第22回地区年次大会及アジアフォーラムの出  
席方依頼。

例会行事

1年間皆出席者表彰。

新会員入会式 L 福井 淳

委員会報告

教育 親子劇場へ因伯子供学園の園児全員招待

安全 防火用ポスターの配布について。

スピーチ

老人ホーム所長 永田正光氏 施設について。

出席状況 58名中50名出席 86.2%

前回M後100%

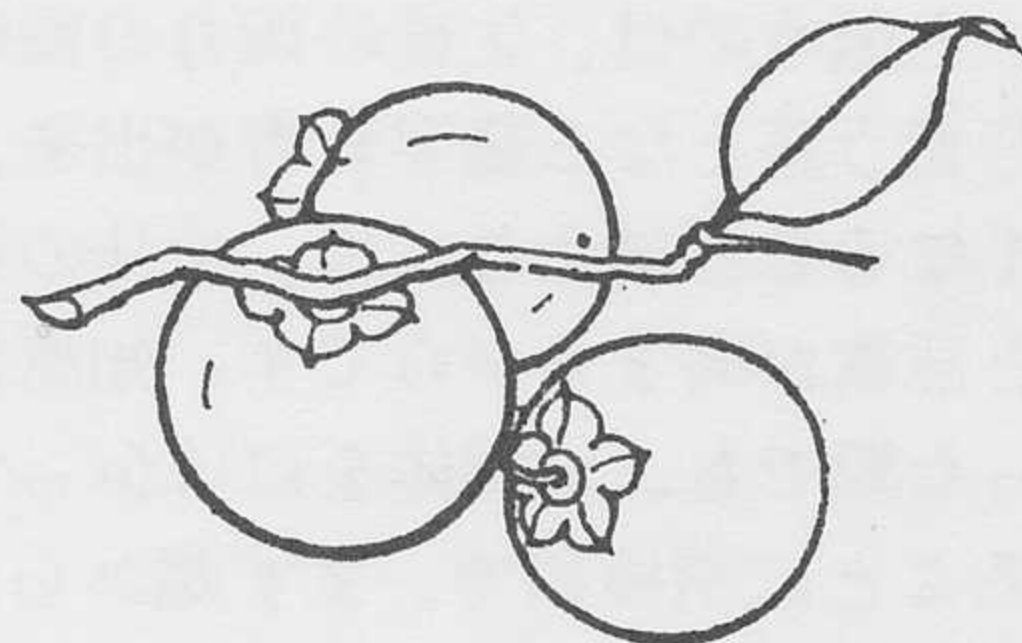
♥結婚記念日おめでとうございます♥

L 山本 義信 S 14. 9. 23

☒ドネーションありがとうございました☒

L 平井 一広 新店舗完成記念として

L 今井 那典 新車購入の記念として



有限会社 **きたや寝具店**

代表取締役 L 政 次 良

倉吉市瀬崎町2756 TEL 2-3163



## アクティビティの追跡

アクティビティは前地区アクティビティ委員長が指摘されているように「目標を持ち、目標達成まで反覆継続する」ものでなくてはなりません。当クラブで研究委員会を設けた理由の一端も実はそこにあるわけでありませぬ。そこで研究委員会では、クラブ発足以来の数多いアクティビティがその後、どのように地域社会に定着し、脈々と活動しつづけているかを調べて会員に報告し、今後の活動のめあてとてだてを研究していただくことにしました。各委員会に分れて追跡していただいた結果を今月号より追跡シリーズとして発表したいと思います。

Act 研究委員長 第三副会長 L 倉光景秋

其の一 L 森脇良省  
L 岩間久典

1972年8月当クラブが行った特殊学級への電動ロクロ贈呈について、その後の様子を調査する様に命じられたので、西中学校手島校長に電話したところ、特殊学級担当の淀川主任と二人でお会いしたいとの事、さっそく教育委員長L、尾崎の立会のもとに話をうかがいました。現在生徒数33名（西中13名、東中13名、久米中7名）で西中学校に倉吉市立職業指導センターが置かれており、各学校が週1回3時間づつ電動ロクロを使って教育を行っております。現在電動ロクロは4台で、そのうちの2台は当クラブの贈った物です。3年以上経った現在も少しのくるいもなく調子良く動いているとの事です。知恵おくれの生徒には初歩的な国語教育が必要で、それには電動ロクロよりも識字教育用印刷機の方がより以上に必要だとの事です。と云うのは、生徒の能力の段階に応じて理解力を養う基となる識字教育が出来、そして職種が多くなることにより父母、生徒の作業学習への関心と意欲が高まるからです。知恵おくれの子供を持った親でも、世間体をはばかりて特殊学級へ入れることに消極的で、まず親からの教育が必要だとのことです。この調査の過程で今年4

月に就任した校長が当電動ロクロが倉吉打吹ライオンズクラブの贈呈によるものだということを初めて知ったような訳で、やはりアクティビティの追跡調査が必要だと言う事を痛感いたしました。なお土産として当電動ロクロにより作製した抹茶茶わん2個を当クラブに寄贈いただきましたことを申し添え調査の報告といたします。

## 成人病夜話 (其の2)

### 成人病あれこれ

L 林 秀夫

成人病予防は家族ぐるみで:::

おさらいしますと、30年前の難治疾患は栄養失調の土台に細菌感染が主体（破滅型）。近頃では、老化過程と言う体質（内因）が主要な鍵で、此の内因から来る成人病は突然に起るものではなく徐々に近づいて参り、一方では栄養過剰（酒、煙草、過飲過食—贅沢型—）精神ストレスや、寒暖冷暑等の物理的ストレス（外因）が加わって成人病を促進させ、老化を早める訳で、根治は難しいものです。我が国の49年度死亡統計上、脳血管疾患、老衰、高血圧症、肝硬変症で合計48%強、癌等悪性腫瘍約19%、事故死、自殺が8%弱で、全死亡例の70%以上を成人病が占めています。

「丈夫で長持ちしなかったら、私達どうなるの」と必死になって主人の尻を引っ叩いて居る奥さんが多いようです。しかし、立入って見ると、健康についてお互に話し合い、協力し合うと言う例をあまり聞きません。一方、会社や役所では、折角ベテランになった中年ものに途中折れがあっては家族にも申し訳なく、業務にも支障が大きい。その意味から、以前は結核対策ばかりでしたが、約20年前から不完全ながら成人病検診を創め、次第に学問的肉付けがされて居る現状です。

所が、検診や講話で忠告された事を、とかくオヤジ族は勝手なもので、自分に都合の悪い事や面倒な事には、帰宅後も石の地藏さんを極めこみ勝ちなものです。長生きしたいなら、そうした点を悔い改め、家族と充分に話し合って、特に食養生

有限 松原良明商店  
会社

代表取締役 L 松原良明

東伯郡三朝町三朝 TEL(代)3-0911



や家庭での休養に協力して貰う必要があります。

成人病は自覚してからでは問題解決が難しい。

既に生命が芽生えた時から老化は初まります。女性は30グレ、男性は40グレとか申しますが。その年頃から老化がはっきりと形を現して来る訳です。そうってから慌ててもどうしようもありません。結局、長生きしたいなら新婚早々から彼と彼女は、やる気充分で飼育の方針をたて、実行すべきです。これから成人病の番付頭とも言うべき、高血圧症、心筋障害、脳卒中、動脈硬化症等の血管系のもの、糖尿病、胃潰瘍、肝疾患について個別にお話しましょう。

#### 「高血圧症」；

血圧は動脈を流れて居る血液が血管壁を押し出す圧力で、よく最高（大）とか最低（小）と言う事を聞きます。判り易く説明すれば、最高（大）血圧というのは収縮期血圧、心臓と言うポンプが収縮して血液を押し出す力を。最低（小）血圧は拡張期血圧、拡張した心臓が血液を吸い込む時の力を表わして居ます。最大150以上、又は最小90以上を私共は高血圧症の人として居ます。

血圧は心身の色々な調子で昇り降りする。若く健康な人は常に一定に保てるよう調節する能力を持っているものです。しかし年をとるにつれて血管の弾力がなくなったり、腎臓の機能が弱ったりで血圧が昇り、細い血管が破れやすくなります。又、高血圧の永続で心臓に負担がかゝり次第に心肥大や動脈硬化が進み、脳卒中や心筋障害、心不全を併発しがちです。後述するように、高血圧症には色々な原因があり、一概には予防法を論ずる訳にはいきません。時々、血圧を測定したり、判って居る範囲で、規則正しい生活、食生活の改善が必要です。高血圧症を分類すれば……。

#### 1) 本態性高血圧症；

高血圧症の6～70%を占め、患者の1%は年間、脳事故を起こすと言います。副腎皮質性（ステロイド）のものと副腎髄質性（アドレナリン等）のものと色々ありますが、遺伝的要素が強い。此のものは又、次の2つに区別されて居ます。

#### A) 良性本態性高血圧症；

経過が長期で結局、脳死33%、心臓死20%、腎臓死7%と言った結末が待って居ます。

#### B) 悪性本態性高血圧症；

経過が短く、急に発症して、脳死25%、尿毒症死70%、心不全5%と100%逃れられぬ結末が待っています。

#### 2) 腎性高血圧症；

腎症患者の人70%に高血圧症を伴う。此の種のもものは高血圧症の約30%を占めて居ます。高血圧の人は頭重、頭痛、肩凝、胸内苦悶があったり、よく眠れない、よく夢を見る等の症状が先行し、動悸が打ったり、息切れ、めまいがすると言う人は可成進んでいます。

#### ◎血圧に影響する色々な事；

高血圧の人は日常、精神的肉体的に安静、休養等節制が大切で、薬より養生です。睡眠は充分に。過度で急激な運動や勝負事にのぼせる事は避けましょう。日常生活で血圧に影響する事を少し申し上げます。

A) 寒冷； 冷水をかぶったり、暖い布団や部屋から急に寒さに暴露され、ズツとした途端に廊下浴室便所で脳卒中や心筋障害で仆れた例をよく聞きます。高血圧の人、老人は夜間、排尿位は室内ですか、暖かく衣服を羽織って部屋を出るべきです。東北に素裸で冷い布団に入って寝る習慣があって、秋田県で、少年にそのようにさせたら、極端な場合、最大血圧110耗の人が160耗にも急昇し、布団が温もるにつれて、次第に落ち着いたと言う実験があります。大体、35才以後は寒冷反応が敏感になる。老人は特に気をつけましょう。水かぶりは不可。

B) 入浴； 浴槽に身を沈めると水圧の為、胸で3糎、腹部は6糎圧縮されます。為に血圧が当然あがる。湯温は冬42度、夏40度位がよいとされます。熱すぎると入浴直後に血圧が急昇します。高血圧の人はかけ湯が安全。寒風と湯温の相乗作用で昇圧効果が強いので、露天風呂はいけません。特に飲酒で、コリャコリャ揚句の露天風呂は極楽往生の近道です。

C) 室温； 24度位がよいと言います。炬燵をいくら温かくしても、室温の寒いのは不可。

# 森脇耳鼻咽喉科医院

院長 L 森脇良省

倉吉市新町3丁目1081の4 TEL 2-3315



D) 排便； 強くいきんだ時、瞬間的に次のように血圧が昇り、脳卒中の危険が多い。

	最大血圧上昇	最小血圧上昇
普通便で	32 耗	17~18 耗
便秘便で	90 耗	30 耗

E) 湯治； 療養や疲れ休めに湯治する習慣があります。温浴効果だけでなく精神の安静に役立つのには温泉がよろしい。血圧、心電図上で60%の人に効果あり、帰宅後も心電図で6~13ヶ月、良態が続くと言います。但し1~2日のコリャコリャの温泉観光は論外です。

F) 血清コレステロール； 此の値の高い人は動脈硬化になりやすい。次号詳述予定。

G) 精神緊張； 昇圧に強く影響します。腹を立てたり、ふさいだり、興奮するのはいけません。ドライバーは運転中、緊張の為極端に血圧が昇り、ドライブ中に脳卒中や心筋障害を発症した大事故ケースを時々聞きます。最大血圧が50耗以上もあがる事しばしばと聞く。

高血圧は脳卒中になる危険が最多のものです。之には脳出血と脳軟化症がありますが、何れも意識障害と半身不随を起します。しかし全く正反対の現象が脳内では起って居るものです。

I) 脳出血； 古いゴム管が急に破れる時のように、弾力のなくなった脳血管が圧力の為破れて起ります。(妙な比較ですが、井出川の水流が強かったりして提防がこわれ、一気に稲を流したり冠水揚句にくさらすのと同様)。

ロ) 脳軟化症； 動脈硬化の為血管が狭くなったり、血栓等で血管が詰って脳細胞が栄養や酸素をもらえなくなって障害を起こすものです。(ひでりや、井出川の流れが止った為、稲の水当てが悪く、弱ったり枯死するのと同様)。何れにせよ、脳細胞が死んだり役に立たなくなる事と御承知下さい。(以上)



## 10・11月行事予定

10.23	木	第2例会
24	金	出席委員会 東伯LC例会
28	火	計画委員会
11.6	木	理事会
11	火	公衆安全委員会
12	水	倉吉LC例会
13	木	第1例会
14	金	東伯LC例会
15	土	ライオンズ情報委員会(於 三朝)
18	火	保健委員会 社会福祉委員会
20	木	会員委員会
26	水	教育委員会 倉吉LC例会
27	木	第2例会PM6:30 計画委員会
28	金	東伯LC例会

## 11 地区ガバナーの月 月 第14回東洋東南アジア ライオンズフォーラム 20~23日 於タイペイ

### 編集後記

掲載出来ないほどの御投稿多謝。ウィサーブ後の気分は又格別のものがあります。その輪がクラブ外の人にまで及んだ記事、人の心の温かさを改めて痛感した次第。Fさん本当に有難うございました。倉吉LC15周年記念式典も盛会のうちに終り、おめでとうございました。

既アクティビティの追跡調査をシリーズとして取り上げます。調査過程において、更に恵まれない方々の新しいニーズが発見出来ることは、次のアクティビティへの重要な手がかりとなります。なるべく詳しい記事としたいと思います。いつもの事ながら、写真提供のL山本、精力的な執筆者L、林に厚く御礼申し上げます。(L吉田)

発行 倉吉打吹ライオンズクラブ情報委員長 L吉田永幸 倉吉市昭和町 TEL 3-1611 毎月  
編集 L藤井和幸 倉吉市新町2丁目 TEL 2-5391 第2例会日発行

## 名 島 外 科 医 院

院 長 L 名 島 俊 一

倉吉市東岩倉町2236 TEL 2-3730