

# 今治東ライオンズクラブ会報

題字はクラブ会長の揮毫

**We Serve** ~われわれは奉仕する~

フランク・ムーア国際会長テーマ 『Light the path』(道に明かりを)  
336-A地区 ガバナーズ・スローガン 『新世紀 地域と共に 奉仕の輪』  
会長スローガン 『愛の奉仕』

新シリーズ

## 私 の 一 枚



越智 保



### それぞれの道を

西洋シャクナゲが大きく蕾を広げ、ひと花ひと花それぞれが美しく咲きました。生きとし生ける生物たちが自然の恵みを受け一斉に生きる喜びを謳歌する時、それが今の時期です。

各所で、卒業、新入学と今までの環境から新しい環境へ成長していく世の中の流れの中ふと我にかえりみると、妻と2人の生活が、はや2年から3年目になろうとしています。

忘れていて忘れられない、大切な親子の絆遠くにいて近い、身体と心の肉親の情

我々夫婦に授かった2人の娘たち

我々夫婦が育つ過程でそうであったように、時は同じようで同じではない環境を2人の娘たちに与え、日々喜び悲しみ笑い怒りを通し、生きる喜びを感じとっている。

ある人によると「子どもは自分で親を選び、自分の心の成長に一番あった家庭なり環境に身を置く」と聞きました。それなら親としての子どもに対する学びの一助になれているのだろうか？我々夫婦が親から受けたいろいろな

## 新会員紹介



ほんぐろう みつろう  
本宮 光朗

職 業 (会社名・業種) 本宮石材有限会社・石材業  
家 族 妻・長男・長女・母・祖母  
生年月日 昭和34年8月16日  
趣 味 スキー・ゴルフ

この度、田中節太様のスポンサーで入会させて頂くことになりました。

19年前、私の父が当クラブに在籍していました関係で、お知り合いの方々も多くいらっしゃいますし、父が亡くなった当初は父親代わりになって親身にご指導いただいた方々たちです。20代、30代は(社)今治青年会議所でまちづくり、社会奉仕を勉強させて頂きました。卒業後、仕事と家庭だけでは何か物足りない日々でしたが、今後は当クラブで皆様のご指導のもと勉強していきたいと思えます。

景気低迷で先の見えない昨今で大変な時期ですが、さまざまな業種、業界の方々が多数いらっしゃいますので、お話やお付き合いをさせて頂く中で自己の向上を図ってまいりたいと思えます。こころざし半ばで他界した父の意思を継ぎ頑張りたいと思えますので、諸先輩方のご指導のほどよろしく願います。

仕事と家庭とライオンズ。がんばります。



## 退職挨拶

野村 知代

今治東ライオンズクラブに就職して8年。天真爛漫?! マイペースな私でしたが、会員の皆様のおかげで3月31日をもちまして契約満了を迎えることができました。曲がりなりにも8年間、勤めを続けることができましたのも、越智英年さんから小山田憲正さんまでの9人の幹事さんをはじめ、会員の皆様方がやさしくご指導下さったり、ミスをカバーして下さいましたからです。改めてお礼を申し上げます。

振り返ってみれば、一瞬のようにも思えますが、様々な懐かしい思い出がありました。

観音寺市から始まり昨年の新居浜市までの地区年次大会、家族例会、スポーツ大会、西高定時制運動会の競技に参加したり、東洋・東南アジアフォーラム(横浜市)に参加、25周年記念事業など、会員の皆様と様々な行事に参加させて頂きました。そしてたくさんの方との出会いもありました。この8年間で入会された会員27名、退会された会員21名、残念ながら亡くなられた会員7名、そして現在おられる会員の皆様との出会いや、貴重な体験を数多くさせて頂いたことに感謝します。また、結婚に際しましても、お祝いをいただいたり、公私にわたり色々とお大変お世話になりました。

最後になりましたが、今年30周年を迎えられます今治東ライオンズクラブの益々のご発展と、会員の皆様方のご活躍をお祈りするとともに、末長いおつきあいをお願い申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。長い間本当にありがとうございました。





## 新任挨拶

新事務局員 松岡 真紀

今治市役所監査事務局での臨時職員を終えまして、4月1日より東ライオンズクラブの事務局員となりました。

最初は、横文字の用語にびっくりし、戸惑うばかりでしたが、周りの方々にお仕事の流れやクラブの方針をやさしく教えていただき、少しずつですが理解し、慣れてきました。そして今は、何より会員の皆様方のお顔とお名前を1日も早く覚えたいと思っております。

まだまだ経験不足で、会員の皆様方にご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、一生懸命頑張って、勉強していきたいと思っておりますので、どうかご指導をよろしくお願いいたします。



## 今治東ライオンズクラブ役員名簿 (2002.7～2003.6)

役員	氏名
会長	三宅 正
前会長	菅波 宏
第一副会長	渡辺 望
第二副会長	近藤 徹也
第三副会長	近藤 純二
幹事	野間 道博
会計	村上 洋子
テール・ツイスター	広瀬 靖博
ライオン・テマー	森田 恭治
副テール・ツイスター	箱崎 誠二
副ライオン・テマー	白川 通博
会員理事	日吉 英夫
	越智 豊
	寺町 陽
	世良 建二
	宮木 均 (副幹事)
	白石 浩二 (副会計)
	安見 富雄
会計監査	越智 博和
	長野 功
	小山田 憲正
2R・IT委員	矢野 和弘
	井出 幸彦

### 〈表紙つづき〉▼

援助、教えの数々を伝えきれたであろうか!? とはいえ、あまりいろいろ心配するものかどうかと思われませんが、2人の娘たちは、姉は25歳、妹は20歳を迎え「よくぞここまで育てくれた」と感謝します。

今後は、なんとか元気で事故なく無事毎日過ごせる事を祈るばかりであります。そして、少しは世の為、人の為になる人物になって欲

しいかな!?

自然界は「巣立ち」という親からの一人立ちを区切りとし、それぞれが、それぞれの道を歩んでいきます。

この写真1枚が、自分の54年間と共に、夫婦と子どもたちと、家庭という出会いの中で一番大切な1枚です。



## 30周年記念事業としてのジュニア・マウンテンバイク大会

越智 英年

美しい緑の中を風切って走る爽快感…

その心地よさを得るために懸命に練習を重ねる子供たちの輝く汗…

困難な道を制覇するために振り絞る勇気…

危険を未然に防ぐための知恵…

そして肌で感じ取っていく自然の大切さ…

私たち東ライオンズクラブの提案する「ジュニアマウンテンバイク」にはそんな、コドモたちに身につけてもらいたい大切なものがたくさん凝縮されています。

この文章は、5年前の我がクラブ25周年記念事業として、ジュニアマウンテンバイク普及協議会の組織を立ち上げ、第1回今治ジュニア・マウンテンバイク大会を瀬戸内海が見渡せる近見山で開催したときの趣意書に書かれている文章です。

この間 Jr.MTB愛好者・保護者会 今治サイクリング協会 枝堀児童館など多くの方々のご協力ご指導を頂きながら、毎年11月上旬に東ライオンズクラブ主催のジュニア・マウンテンバイク大会に多くの子供たちが参加し、まさに趣意書通りの光景が毎年繰り広げられています。

現在、愛媛県での他の地域のマウンテンバイク競技大会は4月の八幡浜ミーティング。5月、小田深山グットリッチランナーズカップ。9月、松山レインボーカップと3つの競技会が開催されていますが、これらの大会は大人の競技が中心で、われわれの主催している今治ジュニア・マウンテンバイク大会は、幼稚園から小学生の子供たちを中心に競技会を開催しています。参加者も年ごとに増えこの今治地域だけではなく、遠くは徳島や広島からの参加もあり盛大になってきていますが5年の月日とともに運営上の悩みや課題が出ていていると同時に日本自転車競技連盟からは、近見山をJCF公認コースに整備しぜひ本格的な大人の競技会を開催してほしいとの要望も寄せられています。

したがって、30周年を期に下記のような課題が1つでも解決できればと思います、部会を組織して、皆さんで知恵を出し合って検討しています。

①コース整備…スーパーロングコースは大雨がふるたびにコースが流されてしまうので今一度全てのコースの見直しが必要である。

②駐車場の確保…現在、競技会の参加者は150名が限度でそれ以上の申し込みがあった場合はお断りしなくてはならない原因の第一要因で、駐車場が拡張できればオートキャンプ場としても利用できる。拡張する場所は第1回Jr.MTB大会を開催した地域を検討している。

③トイレと水場…現状はいつも競技会前に簡易トイレを業者から借り受け山頂に設置しているが、以前コース入り口に設置していた防火用水のタンクの場所にトイレと水場が造ることができれば最高なのだが、すでに多額のランニングコストがかかることが判明し苦慮している。

④外灯と電気コンセント・トイレと水場の所に外灯と電気コンセントができれば利用価値が大きい。

⑤案内看板…普段は近見山全体の案内看板(展望台・散策路・etc)として利用。競技会の時は大会案内看板として利用できるような看板を検討したい。

以上、とりあえず5項目について準備委員会で試算・検討していくのであるが、一番の問題点は、現在コースとして利用している近見山は瀬戸内海国立公園内に立地していて、環境、ロケーションは他のどこのコースにも負けない最高のマウンテンバイクコースであるが、国立公園内のため開発が一切出来ない。木1本も勝手に切ることは許されないし、ましてや重機や資材の持ち込みも厳禁である。まさにボランティアとしての人力によるコース整備と、市・県・国に働きかけどのような方法なら上記の問題解決ができるか一つ一つお願いして行かなくてはならない。気の遠くなる作業である。

そして、30周年記念マウンテンバイク大会開催する案として、大人の競技会と子供のフェスティバルを2日間の日程に分けて開催する案が出てきている。記念大会を開催するにしても、通年のJr.MTBフェスティバルを開催するにしても、日程だけは普及協議会の協力団体との調整が必要で先日の普及協議会理事会にて、本年度は11月9日(土)・10日(日)の両日を当てる事に決定した。

30周年記念事業としてのジュニア・マウンテンバイク大会どのようなかたちになっていくかわからないが、その日に向かってクラブ員の総力を結集して心に残る30周年にしていきたい。



## 「食品と健康」

No.3

味の作曲家 大沢 一彦

焼肉といえば今や人気のある料理のひとつといっても過言ではありません。日本人の意識の中でも、仲間や家族で集まって楽しむ料理の代表と考えられているようです。しかし、その歴史を紐解いてみると、意外に新しい食べ物であることが分かります。

そもそも日本人が積極的に牛肉を食するようになったのは明治時代からであると言われていています。文明開化の声と共にどっと日本に押し寄せてきた異国文化は、日本人の生活スタイルに劇的な変化をもたらしました。その中でも代表的なものが「牛鍋」、いわゆるすき焼きでしょう。「牛鍋食わねば開化不進奴（ひらけぬやつ）」とまで言われ、人々は好んで牛鍋屋に赴き、牛肉を食べるようになりました。「焼肉」が日本で食べられるようになったのもその頃になります。しかし、本場韓国の焼肉がタレに漬けた肉を焼くのに対し、焼いた肉をタレにつけて食べるという日本独自のスタイルが浸透して、これが一般的な焼肉の食し方とされています。この「焼肉」がその後の日本人の貴重なスタミナ源として一役買うことになったのです。

20世紀の初頭、欧米諸国の平均寿命は軒並み50歳を超えていましたが、日本人の平均寿命は40代前半と低迷していました。この時代の日本人の短命の原因は動物性タンパク質と油脂の不足であると考えられています。総エネルギーの摂取は今より少し多く、2200kcalくらいであったと推定されていますが、ほとんどの栄養素が米と大豆製品由来でした。ところが、20世紀半ばを過ぎ、肉や乳製品の消費量が急激に増え始めるとともに平均寿命が延び、世界一の長寿国と言われるまでになったのです。

肉類のメリットとして、まずタンパク質と脂肪の供給源として非常に優れた食物ということがあげられます。特にロイシン・イソロイシン・リジン・メチオニン・フェニルアラ

ニン・スレオニン・トリプトファンおよびバリンといった必須アミノ酸をバランス良く含み、生命の維持および発育にとっては絶好の栄養源といえます。

また、ビタミンB群を多く含んでいるというのも肉類の大きな特徴となっています。糖質の分解に寄与する働きをもつビタミンB1や赤血球の生成およびタンパク質の合成に必要なビタミンB12はその代表です。特に肝臓に貯蔵されているビタミンB12は最も有効です。肝臓をはじめとする内臓料理には様々な効果があるとされています。漢方には「類をもって類を補う」という考え方があり、肝臓料理は肝臓を補い、腎臓を食すると腎臓病に効果があるというものです。事実中国では肝臓疾患患者には肝臓製剤が、糖尿病の治療には膵臓製剤が用いられています。これは、肝臓を直すときには普通の肉(筋肉)に含まれている物質よりも肝臓に含まれている物質を用いる方が早くて便利であろうという考えです。

一方、肉は体に悪いという印象もあるようです。確かに優れた栄養素の供給源である肉も食べ過ぎると痛風の原因となったり、コレステロールを増加させることがあります。このため、焼肉などをやる際は、たくさんの野菜も一緒にとることをおすすめします。世界一の長寿と言われている沖縄県では多くの豚肉を食べますが、ビタミンや食物繊維をたっぷりと含んだ野菜と一緒に料理されています。

このような肉を最も美味しく、楽しく食べる方法として理想的であるのが焼肉だといえるのではないのでしょうか。家族全員で和気あいあいと会話をしながら、家庭で、アウトドアで、焼肉を楽しむことはこれからの日本にとって必要なスタイルだといえます。孤食化、少子化時代だからこそ取り入れなければならない食シーンをすすめることも食品会社としての重要な使命であると確信しています。

# ご主人様へのインタビュー・トピックス

## ご主人様へのインタビュー



- Q1 奥様を今どう思っていますか？
- Q2 奥様の癖があったら教えてください。
- Q3 奥様の弱点を教えてください。
- Q4 奥様に気をつけてほしいところは？
- Q5 プロポーズの言葉を教えてください。
- Q6 奥様の一番好きなところは？
- Q7 最後に一言メッセージをお願いします。



### ★八塚 和男

- ①大変感謝しております。
- ②新聞・テレビなどで放送があると、良い事も悪い事もすぐに信じてしまう。
- ③孫には弱い。(私も同じ)
- ④いつまでも元気で、健康に気をつけて。

- ⑤言ったと思うが、今は思い出せない。
- ⑥何事にも一生懸命。
- ⑦今後共よろしく願っています。

### ★弓立 恒善

- ⑦ ①②③④⑤⑥は心に秘めておきたい項目ですから口外したくありません。

### ★三宅 正

- ①これから先の人生の杖となってほしい。
- ②一口多い。
- ③強い面だけで弱点なし。
- ④一口多い言葉を無しにしてほしい。
- ⑤プロポーズされた。
- ⑥気は強いがやさしい心の持ち主である。
- ⑦動き者のお前に感謝している。これから先もよろしく。

## トピックス



ゲスト卓話  
中小企業診断士 矢野 幸二様  
3月第2例会 (H14.3.22)



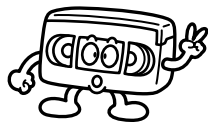
事務局員 野村さんに花束贈呈  
～お疲れさまでした～  
(H14.3.22)



新会員紹介  
本宮 光朗様 (スポンサー 田中節太氏)  
4月第1例会 (H14.4.4)



誕生日の新聞を贈呈  
4月第1例会 (H14.4.4)



地区IT指導者研究会終了証贈呈  
IT委員会委員長 井出 幸彦

### 学習塾 教学舎

代表者 三宅 正

〒799-2102 越智郡波方町樋口  
TEL 43-1440 FAX 43-0335

### 村上被服(株)

取締役会長 村上 巖

〒794-0005 今治市新田町2-4-14  
TEL 32-3355 FAX 23-1590

### (有) エヌジー

代表 村上 洋子

〒794-0015 常盤町4丁目交差点 愛媛新聞社前  
TEL 32-9440 FAX 22-6480  
yokoncg@mac.com

1986年創業以来16年、テディベア、アンティークラッピング等、独自のスタイルで輸入雑貨SHOPを展開！現在、他事業部の展開を推進中！

## メンバー近況報告

(3月・4月ドネーションより)

田中 節太 本宮光朗さんのスポンサーを  
させていただきます。

近松 徹也 3月31日の5クラブ親善ゴルフ  
コンペで2つの賞に輝きました。

小山田憲正 三宅さん、ごめんなさい。と  
ちりました。

新会員スクール 新会員スクールの残金で  
すが、楽しいライオンズ  
活動が出来ますことを。

丹後 公博 ・長男が4年間で無事大学を  
卒業できそうです。

・宅地建物取引主任の国家試験に合格することが出来  
ました。

・東京海上火災今治中央支社  
に4月1日で研修生として入  
社することが出来ました。

白川 通博 娘が希望する高校に合格しま  
した。

長野 隆一 次女が無事に高校卒業、大学  
に入学することになりました。

宮木 均 本日21回目の結婚記念日です。  
(3/22) この日に息子は小学校  
の卒業式です。

田中 節太 大阪の企業勤務の次男が、工  
学博士号の資格を取りました。

丹下 好郎 孫が大学に入学しました。

三宅 正 2番目の孫が大学入学し、5番  
目の孫が高校入学しました。

野間 道博 長男が希望の大学に入学させ  
ていただきました。

井上 昌樹 次女が大学に、三女が高校に  
と進学いたしました。

久保 智秀 長女が短大に入学しました。

谷口昭太郎 孫が大学に入学しました。

玉井 晋吾 小学校入学です。

井出 幸彦 上の娘が何とか高校に入れま  
した。

世良 建二 次男が卒業し、すぐに就職し  
ましたので、ドネーションし  
ます。

広瀬 靖博 11年ぶりに我が車を購入いた  
しました。

日吉 英夫 新車を購入しました。

### 誕生日ドネーション

〔3月〕 八塚 和男

〔4月〕 井出 純司 越智 豊



こんなにいただきました

### 村瀬海運(株)

代表取締役 村瀬 牧男

〒799-2101 越智郡波方町大字波方甲1394-3  
TEL 41-9149 FAX 41-9158  
E-mail maki007@soleil.ocn.ne.jp

船舶貸渡業(船主)をメインに、  
波方ターミナルで船舶代理店  
と海上防災作業請負を行って  
いる。

### 森清タオル(株)

創業者 森 清志

〒794-0114 今治市八町西2丁目4-8  
TEL 22-5049 FAX 32-7684

タオル及びタオル製品の製造  
販売をしています。印入タ  
オルも出来ます。多少にかかわ  
らず御注文下さい。

### 愛媛県警備保障(株)

代表取締役 森田 恭治

〒794-0032 今治市天保山町5-3-25  
TEL 32-8222 FAX 22-8510  
E-mail aikel@abeam.ocn.ne.jp

地域に密着した警備のプロ集  
団、施設警備、雑踏警備(道  
路工事等の交通誘導整備)を  
主業務に企業、個人の財産を  
ガードします。

# 3月例会・理事会報告

## 3月第1例会

日時 平成14年3月7日(木) 12:15～

場所 今治国際ホテル「ダイヤモンド」

出席者 50名(66名中)76% 補正後92%

メイク・アップ 10名

- ・会長挨拶
- ・例会連続純出席表彰  
150回 白石 浩二・200回 高橋 清弘

- ・指名会
- ・委員会報告  
「今治西・今治工業高校定時制卒業式報告」  
青少年育成委員会 副委員長 世良 建二
- ・メンバー卓話 玉井 晋吾

### ◆幹事報告

\*えひめボランティア助成金「愛・ウェブ2002」の協賛1口10,000円を支出。

\*4月1日より新事務局員になります。

## 3月第1理事会

日時 平成14年3月12日(火) 19:00～

場所 事務局会議室

理事メンバー 15名

メイク・アップ 1名

《議題》

- 2月収支月次報告
- 複合地区年次大会代議員本登録変更の件  
次期会計の村上さんが欠席の為、次期財務委員長へ代議員として出席を依頼する。
- 新入会員オリエンテーションご案内  
4月6日(土)に西条市にて開催。  
該当者は玉井晋吾さんですが今回は欠席のため、次回見送り。
- ボランティアサロン「第4回利用者団体協議会」のご案内  
3月14日(木)19:30～  
幹事が出席します。
- その他  
事務局員引継ぎ期間  
4/1～9(1日) 4/10～26(午前中)

## 3月第2例会

日時 平成14年3月22日(金) 12:15～

例会日	第1・第3(木曜日) P.M.12:15
例会場	今治国際ホテル
会長	菅波 宏 越智郡玉川町鈍川 ☎ 0898-55-2360
幹事	小山田 憲正 越智郡玉川町別所483 ☎ 0898-55-2141
会計	矢野 和弘 今治市近見町2-5-3 ☎ 0898-33-7690

場所 今治国際ホテル「真珠」

- ・会長挨拶
- ・ゲスト紹介 前会長 白石 善貫  
中小企業診断士 矢野 幸二様
- ・地区IT指導者研究会終了証贈呈  
IT委員会 委員長 井出 幸彦
- ・ゲスト卓話「経営改革について」  
中小企業診断士 矢野 幸二様
- ・30周年記念事業について  
実行委員長 近藤 徹也  
事務局員 野村 知代
- ・退職挨拶

## 3月第2理事会

日時 平成14年3月26日(火) 19:00～

場所 事務局会議室

理事メンバー 12名

メイク・アップ 1名

《議題》

- 例会・日時、場所変更について  
6月第1例会 6日→清掃例会 12:15～近見山  
6月第2例会 20日→最終例会 18:30～今治国際ホテル
- 補正予算承認の件  
承認
- 春の全国交通安全運動に伴う街頭啓発について  
(ご案内)  
4月6日(土)白石浩二さんに依頼する。
- その他  
IT委員会から、ソフト(16,800円)が必要のため  
購入(予算内)

## 編集窓

春風駘蕩、心地よい季節が到来しましたが、政治、経済、環境、治安、どれをとっても混沌たる世情は一向に改善の兆しも見えず、相変わらずのお先真っ暗の状態が続いています。

この暗闇の中に、小さな希望の明かりが見出せる様な心の安らぎを覚えるような、そんなアクティビティはないものかと、頭を悩ましてこの頃です。

(S.T)

発行日	平成14年4月18日 毎月1回発行
発行所	ライオンズクラブ国際協会336-A地区 2R・2乙今治東ライオンズクラブ
事務局	今治市旭町1丁目4-6(今治国際ホテル内) メールアドレス higasik@dokidoki.ne.jp ☎ 0898-32-3350
編集責任者	PR委員会(委員長 井出幸彦) ☎ 0898-32-5731 メールアドレス idekougu@dokidoki.ne.jp
印刷所	有限会社 ワードアイ ☎ 0898-48-0933 メールアドレス info@wordeye.co.jp