



336-B 7R-2Z

倉吉ライオンズクラブ会報誌

LIONS

K U R A Y O S H I

4・5

2025

No.721

■ 国際協会モットー

We Serve“われわれは奉仕する”

■ 地区ACT.スローガン

“心技一体”

地域を元気に!

■ 地区ガバナー・スローガン

和合

■ 会長スローガン

「融和と前進」

より良い未来へ We Serve



少年少女バドミントン教室

3月8日(土) 県立倉吉体育文化会館

今年も(株)山陰合同銀行女子バドミントン部の皆さんにご指導いただきバドミントン教室を開催することができました。3月8日(土)県立倉吉体育文化会館で開催した教室には中部地区で活動しているスポーツ少年団やジュニアクラブの小中学生143名が参加、想定していた120名をはるかに超える盛況振りでした。子どもたちのバドミントン人気を感じさせられました。

教室は午前中を小学生、午後を中学生と振り分け、講師の選手に基礎から練習方法など丁寧に指導していただきました。子どもたちも熱心に取り組んでいました。中には小学生離れした長身の男子、そして中学生となると

技術やスピードが違い、合銀の選手たちとの対戦ゲームでは真剣そのもの。負けん気が相当でした。

さて回を重ねてきたこの教室は子どもたちがとても楽しみにする行事となり、倉吉ライオンズクラブの恒例アクティビティに育ってきました。教室の最後には子どもたちへシャトルをプレゼント、また一年後に成長した姿を見るのを楽しみにしています。最後に毎回ご協力いただきます合銀バドミントン部の皆様、本当にありがとうございました。そして今後もよろしくお願い致します。

(L加藤康彦)



3月第2例会（花見例会）

3月26日(水) 日本料理飛鳥

3月26日(水)に3月第2例会(花見例会)が、日本料理飛鳥にて開催されました。参加人数は26名、通常は、4月の第1例会に行われますが、その日が家族例会となり、3月開催となりました。例会を早めに切り上げ、乾杯から笑顔で大盛り上がり。

料理は、桜鯛の菜種ソース焼き、桜の花びらを飾った煮物、海老と山菜の天婦羅等、春を感じさせる料理でした。3名ほど別メニューで、お子様ランチ改め、おじサマランチ（ハンバーグ、ウインナー、鶏のから揚げ等）が提供されました。

恒例のオークションでは、ドジャース大谷翔平のサインボールとカードのセットが3万円、山上真治さんが丁寧に育てられた美味しい苺が1万円、その他焼酎、美容品など、総額145,900円と過去最高の金額になりました。

桜は、まだ満開とはいきませんが、皆様、楽しさ満開でした。（L山下二郎）



4月第1例会（家族例会）

4月10日(木) HOTEL星取テラスせきがね

例年、クリスマスにしました家族例会を今年は場所を変え「HOTEL星取テラスせきがね」で開催しました。あいにく平日の夜という事もあり、2家族のお三人の参加でした。

この度は、L江原の経営の新ホテルのプレオープンという形で企画しましたので、例会後に施設の見学をしました。大山が一望できる大浴場や特別室・ワンちゃん泊ルームなどを特別に案内していただき、機会があれば宿泊してみたいと思いました。

その後に懇親会に移り、最初に恒例のプレゼント渡しを行いました。残念ながら子どもさんはお一人でしたが、江原嬢君に喜んでもらいました。そのあとは大勢のホールスタッフのサービスで、現代の名工の岩本料理長の会席料理を存分に堪能し、最後まで和やかな雰囲気です。会が終わり、全員が大変満足して帰路に着きました。

江原社長、色々と協力していただきありがとうございました。

やはり家族例会なので、次回はもう少し会員の家族の参加を期待したいと思います。

（L山下正喜）



※ホームページをご覧ください、ホテルの利用をお願いします。



4月第2例会

4月23日(水) ホテルセントパレス倉吉

4月第2例会は、明治安田生命保険相互会社鳥取支社中村教育育成課長をお迎えして、「循環器病セミナーについて」と題してご講演をいただきました。

循環器病とは、血管、心臓、脳にかかわる病気であること。

身体のすべての血管をつなぎ合わせると、地球約2周半分の長さになり、生活習慣によってダメージを受けること。

循環器病は介護が必要になった原因の1位、死亡原因の2位であること。

予防するために、運動、食生活の改善、生活習慣の改善が大切であること。

改めて血管を元気にすることで、未来が輝くと再認識いたしました。

ご多忙にもかかわらず、ご講演いただきました中村教育育成課長に感謝いたします。

(L河野薫里)



第71回地区年次大会

4月13日(日) 岡山県芸術創造劇場ハレノワ

ライオンズクラブ国際協会336-B地区第71回地区年次大会が岡山県芸術創造劇場ハレノワでホストクラブ2R1Z2Zで開催されました。代議員総会12時～大会式典13時～開催でした。岡山県知事、岡山市長代理のご祝辞をいただきました。

私達は倉吉を10時にL井手添宅に集合して出発です。大会式典13時より参加しました。私は毎回年次大会参加時にライオンズバッチを購入する事にしています。今回はライオンズキャラのバッチを3種類、磁石留めと購入

しました。

大会はエレクトガバナー、第一ガバナー、第二ガバナーが選出されます。来年度ガバナーは総社雪舟ライオンズクラブL榎本 明が選ばれました。ご活躍を期待致します。

倉吉へ18時着を目指し大会会場を出ました。倉吉へ帰り大会参加慰労会をL羽合にお世話していただき飛鳥さんの盛り皿で乾杯し大いに盛り上がり楽しい慰労会になりました。今回年次大会参加の皆さんお疲れ様でした。

(L深田 孝)



鳴り石の浜海岸清掃

4月20日(日) 鳴り石の浜

今期の会長事業として「鳴り石の浜海岸清掃」を当クラブ会員12人と鳴り石の浜プロジェクト会員15人の27人参加で、一緒に奉仕活動を実施しました。

この度はサブリーダーの上田様が2年前に当クラブの例会にゲスト講師として「鳴り石の浜プロジェクト」の活動について講演をしていただき、歴史的環境遺産の鳴り石の浜をずっと守ってこられた岩田さんや、環境保全や観光客誘致による地域活性化を目指しての活動に感銘を受け実現しました。

始めに9時からの開始式で、寄付の目録をプロジェクトの馬野リーダーに渡し、そのあとに寄付のベンチ（5基）の設置と防腐剤塗布と海岸のごみ拾いを全員で分担して1時間程行いました。作業は一般の海岸と違い、色々な漂着物が石にはさまり、足場が悪く少し大変でしたが、すごい数のゴミを集めることが出来ました。幸いに天気にも恵まれ曇で暑くなく、無事に作業を終われました。

最後にプロジェクト会員の皆様には、ゴールデンウィークに新しいベンチときれいな海

岸で、観光客を迎えることで出来ると喜んでいただきました。協力していただいた会員の皆様お世話になりました。とても良い景勝地ですので家族の皆様で訪ねて、寄付したベンチに座って鳴り石の浜の海岸を観て下さい。

(L山下正喜)

「鳴り石の浜プロジェクト」
ホームページ▶



能登半島災害復興支援募金活動

3月23日(日) 倉吉市内

能登半島地震が発生して、1年と半年が過ぎようとしています。復興・復旧についてもなかなか進んでいないという状況のようです。この度、7R-2Zの3クラブで合同の能登半島災害復興支援募金活動に参加させていただきました。当日は天候も良く、各クラブで手分けをして、ボランティアの学生さんと一緒に、倉吉未来中心・あじそうパープル店・東宝河北プラザにて、募金活動を行いました。当クラブは、倉吉未来中心が担当でした。現地では、ポップカルチャーフェスティバルやアンパンマンのミュージカル等、人出もあり、たくさんの方々に御協力をしていただき、ありがとうございました。石川県から来られた方もおられましたが、震源地から離れていて、自分のところは被害が少ないからと言われ、募金に御協力をしていただきました。募金活動で集まった合計の金額は、全体で179,601円にも

なりました。募金活動は、被災地の復興に貢献できる大切なボランティア活動だと思いました。今後も継続的な募金協力と被災地で製造しているものの購入や被災地で観光ができるようになれば、現地に行って観光し、いろいろな場面で被災地を応援していきたいと思いました。

(L中村 明)



倉吉打吹LC認証55周年記念式典

4月24日(木) 倉吉シティホテル

4月24日に倉吉シティホテルにて開催された「倉吉打吹LC認証55周年記念式典」に三役で出席いたしました。

式典では、倉吉市長がご来賓としてクラブの長年にわたる地域貢献活動に対し祝辞を述べられました。その後、倉吉打吹LCより倉吉市に対し、災害時に避難所で使用する「仕切り用テント」が寄贈されました。これは屋根のない四角形のテントで、個人のプライバシーを確保できる実用的なものです。倉吉市でも、同様のテントを複数購入する予定とのことで、地域の防災対策の一助となる記念品であると感じました。

懇親会では、三味線と太鼓による威勢の良い演奏と歌が披露され、賑やかな時間を楽しみながら、交流の輪が広がるひとときとなりました。倉吉市長も懇親会の最後までご出席され、「また会う日まで」やライオンズ・ローアにもご参加

くださいました。「初めてさせてもらった」と話されておられました。

末筆ながら、倉吉打吹LC創立55周年を心よりお祝い申し上げるとともに、今後ますますのご発展をお祈りします。

(L 杉本友子)



湯梨浜みらいLC認証10周年記念式典

4月27日(日) 国民宿舎 水明荘

4月27日(日)に国民宿舎 水明荘において、湯梨浜みらいLC認証10周年記念式典が行われました。倉吉LCからは5名で参加してきました。

2階の受付に行くと、メンバーと配偶者の方がずらっと並んでおられ、歓迎をうけました。式典はL谷田朋子の司会で、川田憲一会長のゴングで開始となりました。入江誠実行委員長挨拶などライオンズらしい進行で進んでいきました。来賓挨拶は木本美喜鳥取県中部総合事務所長と宮脇正道湯梨浜町長のお二人でした。宮脇町長は、湯梨浜みらいLCのメンバーでもあるそうですが、周年事業として行われた「日本一のトウテイランの郷づくり」に対する想いと感謝を熱く話されていたのが印象的でした。

懇親会は同会場で行うため入替が必要でしたが、1階に待合があり二胡の演奏で楽しませていただきました。懇親会でも、琴・尺八からサックス&キーボード演奏など時間を空けることなくイベントが行われていましたし、

メンバー全員が食事をせず、お酌にまわるなど大変なもてなしを受けました。

湯梨浜みらいLCは10周年とまだ若い会ですが、準備にはかなり時間をかけていることが肌で感じられる式典であり、とても心地よい時間を過ごしました。

(L 井手添誠)



今月の会長コーナー

L 山下 正 喜

ウイスキーのこだわり6

第5弾の続きとして、ウイスキーなどのアルコールによる健康リスクなどにこだわってみました。

①1日の純アルコールの量は？

飲む酒の量、アルコール度数、アルコール比重（約0.8）の3つを掛け合わせると計算する事が出来ます。

例えば、ビール（5%）ロング缶1本（500ml）の純アルコール量は、 $500 \times 0.05 \times 0.8$ で20グラムです。

②1日の飲酒量の適量は？

男性の1日の純アルコールの飲酒量の適量は20グラムで、女性は半分の10グラムが適量です。

③発症リスクが高くなる目安は？

厚生労働省が示した「飲酒ガイドライン」による

酒類（単品）の純アルコール20gの相当量

種 類	度数 (%)	量 (ml)	カロリー (kcal)
ビール（ロング缶）	5	500	200
酎ハイ（1缶）	7	350	90
ワイン（小グラス2杯）	12	200	135
日本酒（1合弱）	15	170	190
焼酎（乙類約0.5合）	25	100	165
ウイスキー（ダブル）	40	60	140

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコールの量（1日あたり）男性40グラム以上、女性20グラム以上になっています。

例えば、大腸がんのリスクは、1週間でビールのロング缶1本（500ml）を男女共7.5本以上で、ウイスキーダブル7.5杯以上で基準値を超えます。

私で例をとると、1週間で2日飲んだとすると、1日でウイスキーダブル3杯飲んでも大腸がんの発症リスク以下となりますが、1日の基準値の40グラム（ダブル2杯）以上になりますので、数字的には1日ダブル1杯を1週間毎日飲める計算になります（小笑）。

発症リスクが高くなる目安

病 名	純アルコール量（週）	
	男	女
脳梗塞	300g以上	75g以上
高血圧	少しの量でも	少しの量でも
胃がん	少しの量でも	150g以上
大腸がん	150g以上	150g以上

ドネーションありがとうございました

3月第2例会

L 戸崎 ・事務局會見様、おかえりなさい。

L 山本庄 ・事務局代理、無事おりました。皆さま、ご協力ありがとうございました。會見さん、合格おめでとうございます。

L 高田 ・オークション、皆さん、よろしくお願いします。

L 山下正 ・3クラブ合同能登半島災害支援街頭募金活動、お世話になりました。

・今日のチャリティオークション、期待しています。よろしくお願いします。

4月第1例会

L 深田 ・家内と一緒に参加です。L 江原お世話になります。

L 加藤 ・江原さん、おめでとうございます。今日は楽しみにしています。

L 山下正 ・江原ライオン、「HOTEL星取テラスセキがね」オープンおめでとうございます。

・参加のご家族の皆様、ありがとうございます。

L 江原 ・HOTEL星取テラスセキがねの記念すべきファーストディナーにお付き合いいただき、ありがとうございます。

4月第2例会

L 松井 ・會見さん、権禰宜おめでとうございます。

L 齋藤 ・下の子が中学校2年に進級し、上の子が高校へ入学で頑張って米子へ通ってます。

L 戸崎 ・先日、HOTEL星取テラスセキがねでは素晴らしい施設で料理をいただき、ありがとうございました。

・鳴り石の浜海岸清掃、お疲れ様でした。

・本日は明治安田生命保険相互会社中村美香様、よろしくお願いします。

L 山本庄 ・明治安田生命保険相互会社中村様、講演ありがとうございました。

L 山下正 ・HOTEL星取テラスセキがねの家族例会及び鳴り石の浜海岸清掃、お世話になりました。

・中村様、ご講演よろしくお願いします。

L 高田 ・鳴り石の浜海岸清掃、お疲れ様でした。

・明治安田生命保険相互会社中村様、本日はよろしくお願いします。

5月第1例会

倉吉打吹LC 猪亦 明子様

・例会に出席させていただき、ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

L 松井 ・猪亦さん、ようこそ。

L 戸崎 ・本日は杉谷哲治様、講演ありがとうございました。

L 山下正 ・杉谷様、ご講演ありがとうございます。

L 高田 ・杉谷様、本日はご講演よろしくお願いします。

L 杉本 ・杉谷様、今日のご講演いただき、ありがとうございます。楽しみにしています。

・猪亦明子さん、今日はお越しいいただき、ありがとうございます。

L 武村 ・本日、出張のため、不在ですが、5/10に倉吉西インター店をOPENしました。お近くにお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

ライオンズカレンダー

日 時	会 場	内 容
3日 (火) 18:30～	ホテルセント パレス倉吉	次期合同委員会
11日 (水) 11:30～	ホテルセント パレス倉吉	第2回 次期理事会
11日 (水) 12:15～	ホテルセント パレス倉吉	6月第1例会
11日 (水) 13:20～	ホテルセント パレス倉吉	6月定例理事会
11日 (水) 18:00～	倉吉 シティホテル	7R-2Z引継会
18日 (水) 18:00～	ホテルセント パレス倉吉	6月第2例会 (引継例会)

6月

1977年3月
打吹公園に水飲み場贈呈

1967年1月にライオンズクラブ国際協会50周年を記念し倉吉LCと東伯LCの第1回合同例会が三朝温泉館にて行われました。第3回より倉吉打吹LCを加える形で毎年1月に新年祝賀合同例会を開催しています。その後、倉吉北LC、倉吉グレートLCを加えたゾーン単位で開催しています。東伯LCと倉吉北LCは解散されてしまい、3クラブとなりましたが、50年を超える歴史を数えています。

新年祝賀合同例会では合同アクティビティを行うことが恒例となっています。近年では打吹公園にベンチ、三朝町観光案内所に時計台、JR由良駅にスマホスタンド、未来中心にサイネージ、倉吉養護学校に鉄琴、県立美術館にサイネージ等、毎年寄贈しています。表紙の写真は1977年3月に倉吉・東伯・倉吉打吹LCの3クラブ合同で寄贈した打吹公園猿舎前の水飲み場です。いかにもライオンズクラブを思わせるデザインとなっています。

♉ 牡牛座 (4月20日～5月20日)

忍耐強く、安定と快適さを重視する。
頑固で変化に対して適応が苦手である。

會見紗緒理

5月9日

♊ 双子座 (5月21日～6月20日)

社交的で好奇心旺盛、変化を好む。
精神的に散漫で決断が難しい。

L井手添 誠

5月22日

L安本 大治

5月26日

L山下 二郎

5月30日

L照下 耕治

6月13日

L秋藤 宏之

6月19日

ちょっと煙草しょいや!!



誰でもスーパーのレジで長蛇の列を待つのはイヤなものですよね。

ある時、私のカートは商品山積みで、後ろにはアイスを一本ずつ持って並んでいる兄妹がいました。

「アイス溶けちゃうからお先にどうぞ」と言いました。

すると「ありがとうございます」と大きな声でお礼を言われ、私達は思わず笑顔。

思いやりといいますか、助け合いの精神?

とても気持ちのいい瞬間でした。

(L羽合江美)



■発行／倉吉ライオンズクラブ

会長／山下 正喜 幹事／戸崎 隆之 会計／杉本友子

会報委員長／井手添 誠

■例会日／第2・第4水曜日

■例会場／ホテルセントパレス倉吉

■事務局／

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町212-5

鳥取県立倉吉未来中心(団体事務局サロンの内)

TEL. 0858-24-6881

FAX. 0858-24-6882

E-mail. office@kurayoshi-lions.jp

<http://kurayoshi-lions.jp>

ホームページ

