



# 北島

会報

第284号



国際会長テーマ  
「われわれは奉仕する(We Serve)」

336-A 地区 9R1Z 北島ライオンズクラブ



北島ライオンズクラブ  
会長 小林 史典

スローガン

『伝統を重んじ 新たな未来へ ウィザーブ』

336-A地区 川辺 信郎 ガバナー・スローガン  
『新世紀・明日につなごう 奉仕の輪』 キーワード「初 心」



## 『河川清掃』

11月12日(日)午前7時より今期二度目の河川清掃を実施致しました。11月にしては早朝より暖かい気候で、総勢40名という大勢の皆様にご協力頂きました。皆様、早朝の清掃へのご参加本当にありがとうございました。これからも北島LCは環境保全を目指して事業に取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。(関連P6)

2017年~2018年 12月号

### 12月号もくじ

河川清掃	…1・6
会合報告	…2・3
会員コーナー	…4
今月の動き	…5
編集後記	…6

**(1) 11月第二例会(666回) [出席率47%・メイク後53%]**

11月16日(木) 19:00～「クイーンアンヒル」

**(1) 依頼事項**

- ① クラブIT担当委員推薦について 幹 事
- ② 薬物乱用防止教育認定講師養成講座の受講について

環境保全・保健福祉・アラート委員会副委員長 **石川宗典**

12月16日(土) 13:00～「徳島ワシントンホテルプラザ」

登録料：4,500円 締切：11/16

**(2) 報告事項**

- ① 河川清掃を終えて 環境保全・保健福祉・アラート委員会副委員長 **石川宗典**

11月12日(日) 7:00～8:00 参加者：40名

※今日の一言(自動車の安全な整備・ナンバープレート等について) **角元真二**

**(2) 12月第一(3LC合同)例会(667回) [出席率40%・メイク後47%]**

12月7日(木) 19:00～「かんぽの宿」

第25回藍住・板野・北島3LC合同例会 司会 ホストC幹事 **渡辺正一**

- |                            |          |              |
|----------------------------|----------|--------------|
| 1. 開会宣言                    | 2. 開会ゴング |              |
| 3. 国旗に敬礼・国歌並びにライオンズクラブの歌斉唱 |          |              |
| 4. 地区役員・委員並びに会長紹介          | ホストC幹事   | <b>渡辺正一</b>  |
| 5. 会長あいさつ                  | 藍住LC会長   | <b>富永大司郎</b> |
|                            | 板野LC会長   | <b>木内武重</b>  |
|                            | 北島LC会長   | <b>小林史典</b>  |
| 6. 報告事項                    | 藍住LC幹事   | <b>木内幟明</b>  |
|                            | 板野LC幹事   | <b>橋本雅公</b>  |
|                            | 北島LC幹事   | <b>渡辺正一</b>  |
| 7. 出席率の報告                  | 藍住LC幹事   | <b>木内幟明</b>  |
|                            | 板野LC幹事   | <b>橋本雅公</b>  |
|                            | 北島LC幹事   | <b>渡辺正一</b>  |
| 8. ライオンズローア                | 9 R R C  | <b>南 博</b>   |





9. 閉会ゴング 10. 閉会宣言

★\*\*\*\*\*★\*\*\*\*\*★ 懇 親 会 ★\*\*\*\*\*★\*\*\*\*\*★

司会 北島LC計画委員長 天羽 修

1. 開会あいさつ 9RRC 南 博

2. 乾 杯 9R YCE・ライオンズレオ・国際関係委員 橋本嘉胤

3. アトラクション《クラブ対抗歌合戦》

4. 万歳三唱 9R MC・ライオンズ情報・地区誌・大会参加委員 和田寿子

5. 閉会あいさつ 前会長 芝原正隆



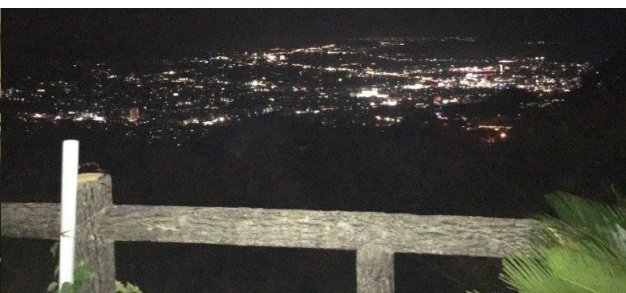
懇親会の様子↑



クラブ対抗歌合戦↑橋本嘉胤さん優勝



万歳三唱↑



眉山からの夜景↑

(3) 理事会及び各種委員会

(1) 11月理事会 11月16日(木) 18:30～

「クイーンアンヒル」 12名出席

①合同例会の件について 12月7日(木) ホストC:北島ライオンズクラブ

②12～1月の行事予定について

12月7日(木) 藍住・板野・北島3LC合同例会(第一例会)

12月21日(木) 18:30～理事会 19:00～第二例会(忘年会)「福助」

1月11日(木) 18:30～理事会 19:00～第一例会「福助」

1月18日(木) 19:00～第二例会(新年例会)

③クラブIT担当委員推薦について

④ライフジャケット事業について

⑤10月经費支払いについて 承認 ⑥その他

『私とRAIZAP』

山田弘明

過去に何度かダイエットの挑戦し、その度にある程度の効果はあったものの、すぐに元に戻ることを繰り返していました。徳島にライザップができると聞き、話のネタに行くことを決意し、北島ライオンズの一宮昭夫さんに話をしたところ一緒に行こうということになりました。

私は仕事の関係上、夜の会食が多く、特に年末年始と夏（ビアガーデンの時期）は、食事制限は難しいと考え、4月ぐらいに始めようと思っていました。その矢先、膝を痛めてしまい、ずるずると月日が過ぎて行くばかりでした。基本的に面倒くさがりな私は、膝がよくなってもライザップに申し込むことはなく、妻からも「いつになったら行くんで！」と、怒られていましたが、一宮さんがはじめたのを機について私も申し込むことになりました。申し込みから、トレーニングが始まるまでに約二週間待たされましたので、その間、思いっきり飲食し、当分食べられないだろうと1日に王王軒のラーメンを2回食べたりしました。明日から指導が始まるという夜に体重計に乗ると八十三キログラムを記録。申し込み時より3Kgの増加。目標を65Kgに設定していたので、18Kgの減量を目指し、約3ヶ月間の指導がはじまりました。

私の場合、「健康的に痩せること」を目的としていた（ムキムキの体にはなりたくない）せいか、週2回のトレーニングも、そんなにハードなものではなく、特に体に応えることもありませんでした（時々、筋肉痛にはなりましたが）。元来、私は食事にうるさいほうでもないで、毎日同じメニューを食べても、そんなに苦痛ではなく、順調に体重は減少（月5～6Kgのペース）しました。結果的には、体重は66Kgとなり、目標の65Kgに至りませんでした。あと1ヶ月続けていけばコミットできたと思います。結局、3ヶ月間で体重は

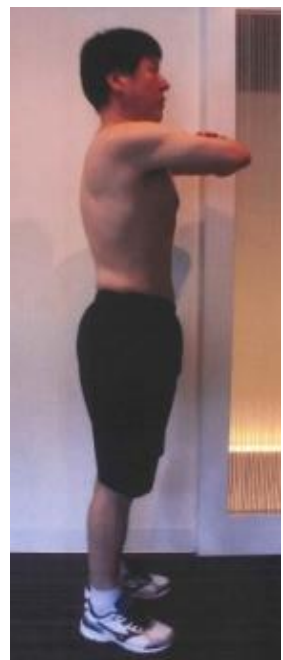
17Kg減、腹囲はなんと20Cmも減少しました。おなかの引っ込み具合がすごく、何十年ぶりに自分のあばら骨を見た気がします。皆さんが気になる費用はだいたい100gあたり3,000円（贈答用のすき焼肉ぐらい）かかりましたが、この体形がいつまでもつかは、さだかではありません。一応、家でもトレーニングができるようにと、ダンベルとベンチを購入しましたが、どれだけ続くかは今後のお楽しみです。



自宅でRAIZAP↑



使用前↑



⇒ 使用後↑

・・・今月の動き・・・

(1) ドネーション報告

寄付金：天羽 修 (11月)

多富和哉 (11月)

小林史典 (12月)

(2) 同好会だより

① マラソン同好会 **【練習報告】**

**12月6日(水)** サンフラワードームでの合同練習。夜間の練習の為ケガや故障をしないように 気をつけて走っています。

**12月20日(水)** サンフラワードームでの合同練習。12月23日(土・祝)に同好会メンバーが、それぞれに加古川マラソン、宝塚ハーフマラソン、大麻ジングルベルマラソンに出場予定です。その為少しだけセーブした練習でした。みんな目標に向かって頑張りましょう！参加の皆さんお疲れ様でした。

12月の行事		
2日(土)	第2回諮問委員会 「徳島グランウィリオホテル」	14:00
7日(木)	12月第一例会 (3LC合同例会) 「かんぼの宿」	19:00
16日(土)	薬物乱用防止教育認定講師養成講座「徳島ワシントンホテルプラザ」	13:00
20日(木)	理事会「福助」 12月第二例会「福助」	18:30 19:00



12月6日(水) ↑



12月20日(水) ↑

・・・出張報告・・・

(1) 第2回ガバナー諮問委員会並びにゾーンレベル会員委員会に出席して

12月2日(土) 13:30～「徳島グランウィリオホテル」

小林史典・角元真二・渡辺正一(記)出席

今期2回目となる諮問委員会が、松茂徳島空港LCがホストクラブとなり、諮問事項と合わせての質疑応答等が執り行なわれました。

どのクラブも厳しい経済状況の中で会員増強、クラブ運営と大変苦勞なさっているのが現状です。諸先輩方に築いていただいた立派な功績や伝統を守りながら、よりよいクラブ運営をしていけたらと意見交換がされておりました。

また、南博9RRCよりキャビネット会議報告があり、①地区年次大会について ②次期地区役員推薦の件 ③各クラブIT委員を決定すること ④ライフジャケット事業の献金集計について等のお話がありました。



# ・・・ 河川清掃奉仕・・・

環境保全・保健福祉・アラート委員会

11月12日(日)午前7時より河川清掃(三ツ合橋～応神大橋～新高橋)を行いました。

当日は、阿波銀行様7名・徳島銀行様7名・徳島信用金庫様4名・健祥会様3名・第一生命様4名の方々にもご協力頂き、会員と合わせて40名での活動が無事終える事ができました。たくさんの皆様のご協力を頂き本当にありがとうございました。



徳島銀行様↑

→ 徳島銀行様ご協力中



## \* 編集後記 \*

河川清掃に参加された方はご苦労様でした。

さて、最近娘が国家試験の勉強をしています。保険制度や年金制度について色々質問をしてきた後、私たちの世代は年金があまりもらえない世代で非常に損だと言っていました。『今、年金をもらえてる世代は若い時に食いたい物も食べれずに頑張ってきた世代だよ。自分の時代は暑くも寒くもなく、スマホで何でもできるいい時代になったのは誰のお陰かな。年金少なくてももっといい物を頂いてるよ。』なんとなく理解したようでした。

清掃によりきれいな地球を次の世代に送り続けていこうとするライオンズ精神は素晴らしいと思います。(高田委利)

## 発行元

**北島ライオンズクラブ** ライオンズクラブ国際協会 336-A地区 9R1Z  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字長池13-2 北島町厚生福祉センター内  
TEL 088 (698) 0233 FAX 088 (698) 5113 メールアドレス [ktlc@cocoa.ocn.ne.jp](mailto:ktlc@cocoa.ocn.ne.jp)  
URL <http://www.ktlc1990.com>

会長 小林史典 幹事 渡辺正一 会計 多富和哉  
編集者 委員長：高田委利 副委員長：宮本賢一・大殿 浩 委員：佐野忠公 校正：原田明子