



LIBERTY, INTELLIGENCE, OUR NATION'S SAFETY. 336-A 地区 6R・1Z

Kochi Lions Club

- 国際会長：ブライアンE・シーハン
- テーマ：We Serve (我々は奉仕する)
- メッセージ：「皆でやればできる」 Together We Can
- 336-A地区ガバナー：市村 通夫
- スローガン：「感謝を込めてウィザープ」
- キーワード：「不易流行」
- クラブ会長：高橋 利行
- スローガン：素晴らしい仲間とWe Serve!!



[タイトル] 12月

撮影：東富 晋幸

世界的な巨大基盤。

「ライオンズの森」の手入れ

川渕 豊孝

今年の「ライオンズの森」の手入れは10月23日(日)秋晴れの中で行われました。

午前7時に三翠園を出発したマイクロバスは、途中NTT東局前を経てA・MAX一宮店で昼食用BBQの食材や飲み物を積み込んで、いの町方面から「ライオンズの森」(土佐町)へ向かいました。

高知LCの参加者はLL中山さんを含めて13名、そして土佐町森林組合の曾我部さんが現地に向いてくれました。



バスの中では早速お酒を飲む人、楽しく話をする人たちで和む中、恒例となっている竹内康雄さん、中山土志延さんの「ライオンズの森」の誕生や、後の手入れをする事になった経緯のお話は、熱意が強く感じられ初参加である私は感動しました。そして更に初参加の池さん、二川博太さん、川渕にもマイクが廻され、2時間以上のバスの旅が楽しく過ぎてゆきました。

また、現場が近付くと標高もかなり高くなり、紅葉もちらちらと見られました。

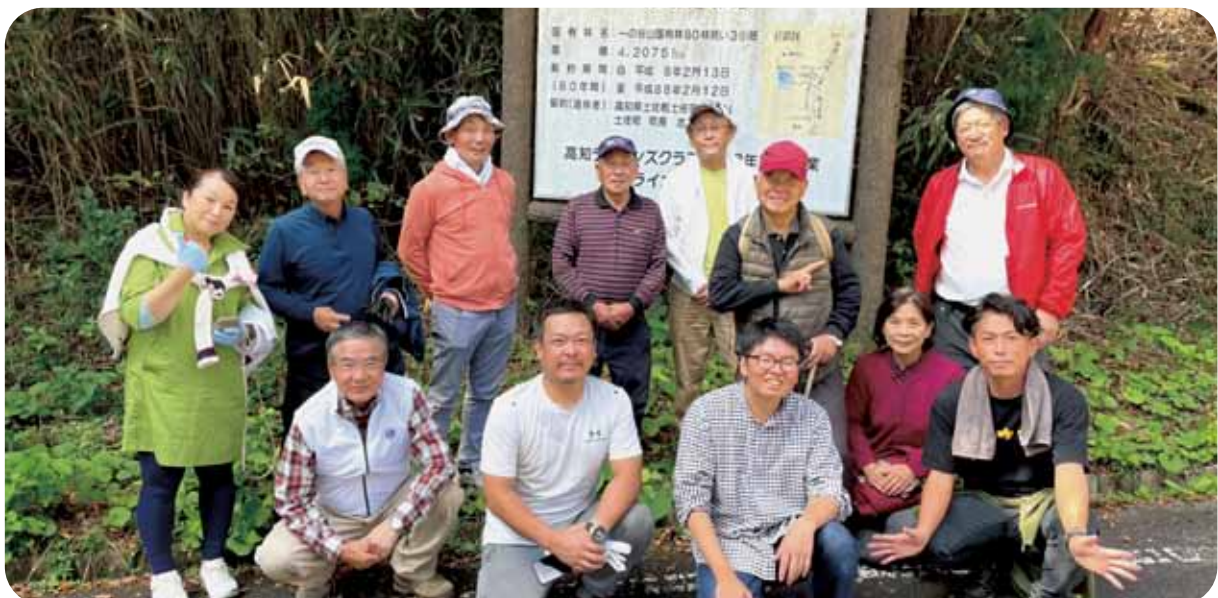
櫟の手入れは、斜面でもあり刈られた下草を踏みながらの作業で、怪我をしないように気の抜けない仕事でした。櫟の生育はそれぞれの木が一律ではなく、管理する事の難しさを感じました。

1時間程の作業が終わった後は、稲村ダム湖畔に移動して昼食BBQタイムでした。

中山さんが、さんまの下ごしらえをされ、和食さんがコップ酒を片手に焼き方をやる姿に、できる人はちょっと違うなと感じました。

そんないつもとは違ったメンバーの姿を見ながらのBBQは、美味しい上にとっても楽しいひと時でした。

「ライオンズの森」の手入れに、来年も参加したいと思いました。



懐かしい日本の歌

豊浦 泰嗣



11月25日(火)の第1589回例会では、ヴァイオリン奏者の宮内康恵さんとプロとしてご活躍中のヴィオラ奏者の角田知子さんをお招きして、「懐かしい日本の歌」と題し素敵な演奏会を楽しみました。今回はお二人ともにヴィオラの演奏を聴かせていただきました。

演奏曲は平均年齢が高い我々会員のために選曲していただいた、「Viola Duo」「浜千鳥」「中国地方の子守歌」「証城寺の狸」「村の鍛冶屋」「大きな古時計」「ロンドンデリー」と追加されたアンコール曲の全8曲です。選曲された曲がとてもよい音色で心に浸みましたが、お二人の容姿も非常にお美しくて感動いたしました。

宮内康恵さんは高知LC故・澤田富夫氏(都築さんのスポンサー)の長女で都築さんの従兄弟(富夫氏は都築さんのお母様の兄上)だそうです。また高知LC故・宮内眞介氏(元三翠園常務、高知LC1992~1993年度会長)の奥様です。大阪音楽大学を卒業され、1976年に第1回下八川賞(高知県の音楽の振興を図ることを目的として開催する県内唯一の総合的クラシック音楽コンクール)を受賞、1988年よりウィーン国立アカデミー教授イエーラ・シュピトコーヴァさんに師事し薫陶を受けられておられます。現在、国際ヴァイオリンコンクール審査員、国内外でヴァイオリン演奏と指導を行っておられます。

角田知子さんは小学校時代から宮内さんにヴァイオリンレッスンを受けられ、大阪芸術大学を卒業、1994年よりオペラハウス管弦楽団に入団、24年間オペラやバレエの公演に携わってこられました。在学中より関西室内音楽協会に在籍され室内音楽やバロックのプロ演奏家として活躍されておられます。

角田さんが高知に帰られたので、今年の10月から各地で一緒にボランティア活動として演奏会を開催されているそうです。この高知LCでの演奏会は第4回目だそうです。今後は海外活動も視野に入れられているそうです。

今後のお二人のご活躍を祈っておりますし、また美しい音色と容姿をお見せいただきたいと思います。ありがとうございます。

※ヴァイオリンとヴィオラの違い

①大きさの違い

ヴィオラの方が弱冠大きなサイズだそうです。

②それ以外の違い

ヴァイオリンはヴィオラよりも少し高い音域が出せるのが特徴で具体的にはヴァイオリンはヴィオラの5度上の音域となるそうです。





読書の秋にお薦めの2冊

都築 定宜

読書の秋、今回は小説ではなく新書本2冊をご紹介します。

1. 「スマホ脳」 著：アンデシュ・ハンセン 新潮新書

1974年生まれ、スウェーデンの精神科医が執筆した2021年の世界的ベストセラー。長期記憶の保存は海馬が担当するが、脳は多くの蛋白質を必要とするため情報を短時間で繋げられるようエネルギーの節約をしようとするそうである。

海馬への記憶作業はエネルギーと時間を要するため、それらを節約できるようPCやスマホの映像を好む傾向が有るとのこと。つまりPCやスマホで得た情報は海馬に落ちず、長期記憶としてストックされない傾向が有るという。

グーグル効果・・・脳は近道で結果を得ようとし、情報は海馬に落ちない。

実際私はグーグルで写真を撮り、興味を持った花や植物の名前を調べる習慣が有るが、同じものを何回もスマホで撮影することに気付いた。

実験の結果、スマホは身近に置いておくだけで集中力を失わせるそうである。

人は人間関係に時間を使うほど幸福感を持つ。SNSによって社交していると思っているが、これは現実の社交の代わりにはならないそうで、鬱病を発症させることが多いとのこと。デジタルは深い思索を与えず表面をかすめ、ドーパミンを求めるだけである。一冊の本を開けば突如として他の人間の思考に身を置くことができる。読書は海馬を造るそうである。

2. 「80歳の壁」 著：和田秀樹 幻冬舎新書



1960年生まれ、東大医学部卒の医師、高齢者専門の精神科

「和田秀樹ところと身体クリニック」院長。因みにこの本は現在のベストセラー。

高齢者はそこまで生きた証なので幸齢者と呼ぶべき。

病気や認知症で寝たきりになり介護される日本人の年数、男9年、女12年。

80歳を過ぎた幸齢者はがんの手術はしない方がいい。

80歳を過ぎて煙草を吸いながら生き延びた人はやめない方がいい。やめるストレスの方が害になる。

前頭葉を鍛えると認知症を遅らせる効果がある。

太陽を浴びる散歩はセロトニンが分泌され、脳が幸福感を高めてくれる。

幸齢者は好きなものを食べて、無理にやせようとしなない方がいい。栄養が脳に行かなくなると認知症が進む。幸齢者はやや小太りの方が元気である。

幸齢者になったら目標を定めず、レットイットビーがいい。

2冊の本の似通ったところは、何故そのようにすべきかが素人にも分かり易く解説されていることであり、ベストセラーたる所以と腑に落ちます。

11月27日 未来支部アクティビティ

(23) ☆ 2022年(令和4年)11月28日(月曜日)

車中泊避難 親子連れ学ぶ
高知LC支部 実践例を紹介



災害時の車中泊避難について学ぶイベントが27日、高知市の市東部健康福祉センターで行われ、親子連れら約40人が実践例を身学習して理解を深めた。高知ライオンズクラブの若手をつくる未来支部が初めて企画。高知防災プロジェクト

参加者らは「小さい子どもがいるので体育館は衛生面など不安がある。車なら音も気にならない。車だ」と(避難所で配給される「食料を受け取れるの不安がある」など意見を申し合った。

同支部の二川博太会長(42)は「メリットとデメリットを知ることができた。これからは車中泊も選択肢の一つに入れてい」と話していた。(山崎彩加)

座席のシートを倒して布団を敷く実践例も披露。夏場を想定し、窓に虫よけシートを取り付けて網戸のようにする方法なども紹介した。

エコトの山崎水紀夫代表(58)が講師を務めた。山崎代表は、車中泊避難の利点として、体育館と比べて温度や湿度を管理しやすいことを説明「災害対応の基本は多様な選択肢がある」とし、「ベットの同席避難なく、車中泊避難を希望する人が増加していることを直視した対策が必要だ」と説いた。

車を活用した避難生活について学ぶ参加者ら(高知市基島4丁目の市東部健康福祉センター)

例会報告 1

第1588回例会プログラム
令和4年11月8日(火) 12:15~ 三翠園

- 11月のお誕生日おめでとうございます
織田・山崎・勢登・金子
- ゴルフ成績発表
10月 優勝 竹島 準優勝 公文
- 報告及び審議事項
会長幹事会報告
・「市内LC合同チャリティーセール」について
・第9回ライオンズクラブはし拳大会について
・合同献血のご報告
・第16回地域花いっぱい8030事業贈呈式のお礼
・高知東ライオンズクラブ40周年記念青少年育成チャリティゴルフ大会のお礼
・高知りょうまライオンズクラブ結成25周年記念チャリティはし拳大会のご案内
・よさこいチャリティのタペ チケット販売と参加のお礼
- 行事予定
・11月12日(土)『あなたの愛を』パレード
《集合場所》帯屋町公園(高知市帯屋町2-1地下駐輪場)
《時間》13:15~14:25(集合13:00)
※コースは帯屋町公園から新京橋・大丸前商店街を経て、中央公園まで(マーチングバンド演技後解散)クラブベストを着用下さい
都築・山崎・高橋・大野・畠中・峯積・小原・豊浦・二川(博)・白坂
・11月28日(月)336-A地区6R・7R第11回親睦ゴルフLCIF
チャリティーコンペ及び懇親会
《場所》高知ゴルフ倶楽部(正蓮寺)
《参加者》畠中・高橋・二川・松島
《場所》高知プリンスホテル18:30~
《参加者》畠中・高橋・二川・松島
- その他
・11月24日(木)の出席委員会は参加者がいらっしゃいませんので中止いたします。
・12月20日(火)忘年例会について
オークションを行います。当日商品のご提供をお願いいたします。商品のご提供のない方はドネーションとして3千円を引き落しさせていただきます。お買い物用マイバックをお持ち下さい。
* * * * 11月6日 国道一斉清掃お疲れ様でした * * * *
竹内・二川・中山・竹島・和喰・高橋・畠中・峯積・金子・谷相・豊浦・飯島・池・斎藤・宮地

..... 入会式
氏名 宮本 栄豊 新入会員紹介 白坂
入会宣言 会長よりキッパ贈呈
スポンサーより新入会員へバッチ着用
記念撮影 会長歓迎の挨拶 入会者挨拶
ライオンズの光 歓迎のローア

ドネーションありがとうございました

1588回例会DN 合計 45,000円

- 田村(健) 80才の誕生日でもって会長職を退職しました。生活のリズムが変わりましたので、日々の過し方に戸惑っています。
- 都築 ゴルフ例会に於いて久しぶりに若さの証明であるLDC賞を取りました!!
- 竹内 10月23日(日)ライオンズの森の手入れが無事に終了しました。
- 竹島 久しぶりにゴルフで優勝できました。
- 山崎 先日献血できなかったのが、本日行こうと思います。39回目となります。
- 中山 天高く馬肥ゆる秋を実感できる紅葉の季節です!今夜は422年ぶりの皆既月食だそうです。晴れた満月の月食を楽しみたいと思います。
- 和喰 明日から県外出張、寒そうダンナ、アタタカイ高知が良いネ。
- 松島 11/8(火)夜「日本全国」で「皆既月食」が起こる!月が地球の影に完全に隠され、赤黒く変色した満月が見られる現象!気になる天気は?
最近では活動が出来ずすみません。
- 小松 斎藤明子さん女性で初めて高知LCに入会おめでとうございます。宮本栄豊さん高知LC未来支部に入会おめでとうございます。
- 高橋 先日の月例競技でちょっといい事がありました。
- 畠中 斎藤明子さん、宮本栄豊さん、宜しく願います。ライオンライフ楽しみましょう。
- 峯積 栄豊くん 未来支部入会おめでとうございます。一緒に楽しんでいきましょう。おそうじすっかり忘れてました。申し訳ございません!!
- 小原 斎藤さん 本会入会歓迎致します。長年培った経験をフルに出して下さい。又、未来支部に入会なさった宮本さん 今後よろしく願います。限られた人生の間です、楽しく汗をかき、楽しみましょう!!
- 谷相 11月3日(祝)石鎚山に登りました。天気良し、紅葉良し、その上に石鎚神社の閉門式に立ち会う事が出来ました。
- 川淵 本日より伝統ある高知LCに名前をつらねさせて頂きます。どうぞよろしくお願い致します。先月、次男夫婦に男の子が誕生しました。少しドネーションさせていただきます。
- 斎藤 本日は斎藤さんの正会員への入会おめでとうございます。宮本栄豊さん、新入会おめでとうございます。
- 池 織田、二川、金子、豊浦、熊沢、掛水、泉、飯島 コメントなし

例会報告 2

第1589回例会プログラム
令和4年11月22日(火) 12:15~ 三翠園

- スピーカーのご紹介
ヴァイオリン奏者 宮内 康恵 様 角田 知子 様
ヴァイオリン演奏「なつかしい日本の歌」
- 11月のメモリアルおめでとうございます
東富・中嶋・和喰・松島・池田・熊沢
- ゴルフ成績発表
11月 優勝 峯積 準優勝 LL峯積
- 報告及び審議事項
・理事会審議事項
(1)清掃ドネーションについて
クラブの清掃日に他の清掃ボランティアに参加の場合は、事前申請により氏名を式次第に掲載し、ドネーションの請求はしない
(2)336複合地区ライオンズクエスト委員会
副委員長就任について 斎藤 明子に就任依頼
(3)高知LC70周年について
余剰金の状況を見ながら70周年特別会計に繰り入れる
(4)未来支部活動報告と会員入会について
入会 百田 彩乃

- (5)とさみずき支部活動報告について
- (6)ライオンズスポーツ表彰式について
 - ・12月6日(火)12:15~(三翠園 富士の間)
 - 団体11(内2名欠席)、個人18(内2名欠席)、
 - 郵送1名(現在高校生) 参加者:生徒23名、引率11名
 - ・11:00~ 会場設営 《該当者》計画委員
 - ・11:20~ リハーサル
 - 《該当者》会長、幹事、テマー、計画委員
 - ・12:00~ お迎え ※12:00までに会場に集合
 - ※感染症の状況を考慮し、会食を中止しお弁当持ち帰りとしてさせていただきます

■ 行事予定

- ・12月3日(土)6R-1Z 第2回地区ガバナー諮問委員会
 - 《場所》三翠園 《時間》13:30~15:00
 - 《参加者》高橋・豊浦・小原
- ・12月6日(火)早朝清掃
 - 《場所》定例場所
 - (城西公園・柳原フランクチャンピオン・農人町北見出航の地)
 - 《時間》7:00~
- ・12月6日(火)高知東LC第961回例会・結成記念特別例会
 - 《場所》三翠園 《時間》18:30~
 - 《参加者》高橋・小原

■ その他

- ・11月24日(木)の出席委員会は参加者がいらっしゃいませんので中止いたします。
- ・12月20日(火)忘年例会について
 - オークションを行います。当日商品のご提供をお願いいたします。
 - 商品のご提供のない方はドネーションとして3千円を引き落しさせていただきます。お買い物用マイバックをお持ち下さい。
- ・第69回地区年次大会(徳島県吉野川市)
 - 4月22日(土) 7:30~ 記念ゴルフ大会(サンピア・徳島カントリー)
 - 19:30~ 336-A地区の夕べ(JRホテルクレメント徳島)
 - 4月23日(日) 9:00~ 地区年次大会(代議員分科会・総会など)
 - 日本フネ市民プラザ
 - ※ご参加希望の方は事務局まで。予備登録締切12月23日(金)
- ・336複合地区第69回年次大会日程変更について
 - 2023年5月13日(土)14日(日)から6月10日(土)、11日(日)に変更になりました。
 - * 11月12日「あなたの愛を」パレード ご参加ありがとうございました *
 - 都築・山崎・高橋・大野・畠中・峯積・豊浦・斎藤
 - 二川(博)・白坂・宮地・西森(支部)

ドネーション ありがとうございます

1589回例会DN 合計 41,000円

- 都築 久しぶりに宮内康恵さんの演奏有難うございました。計画委員さんも御苦労様でした。
- 竹内 11月24日(木)から第41回カシオワールドオープンゴルフトーナメントが黒潮カントリークラブで開催されます。
- 竹島 宮内さんありがとうございます。ご主人眞介さんの面影を思い出しました。
- 山崎 昨日無事キャビネット内局会の立ち上げが出来て徐々に進んでおります。
- 中山 きょうは、なつかしい宮内康恵さんに約20年ぶりにお会い出来て、とても嬉しい!素敵なヴァイオリンの音を楽しませて頂きました!
- 松島 11月例会ゴルフ 峯積さん優勝・奥様準優勝(ワンツ・フィニッシュ)おめでとうございました。自宅に果物が届きました。感謝!宮内様・角田様、すばらしい演奏ありがとうございました。
- 高橋 高知LCの大先輩宮内眞介さんの奥様ヴァイオリンの演奏とても素晴らしかった。
- 大野 裁判所横の銀杏並木が黄色に色づいて来てました。まるで幸福のトンネルを抜けているようでした?
- 畠中 宮内泰恵様 角田知子様 なつかしい曲を有難うございました。心が洗われる思いでした!!
- 小原 日曜日に娘のマンション契約に京都へ家族で行ってきました。春になるとさみしくなりますが、あらためてりっぱに育てくれた事をありがたく思いました。
- 谷相 峯積ご夫婦 定例ゴルフ1位、2位独占おめでとうございます。奥様、またご参加下さい。そして、本日は「なつかしい日本の歌」のメイン企画ありがとうございます。良かったあー
- 豊浦 宮内さん 角田さん ありがとうございます。
- 川淵 左足親指がまき込み状態となり1週間ぐらい大変痛みました。67才にして初めて経験しました。
- 斎藤 本日は素晴らしいヴァイオリン演奏心にしみ入りました。美しい音色に力をもらい残り少なくなった一年の締めくくりにもくて最後までがんばれる気がします。
- 池 本日はヴァイオリンニスト宮内さん、ツノダ角田さんステキな演奏をありがとうございました。
- スピーカー宮内様 懐かしい日々が思い出されました。その節は大変お世話になりました。感謝の気持ちを込めてドネーションさせていただきます。
- 峯積、田村(忍)、熊沢、藤宗、掛水、飯島 コメントなし

高知LC定例ゴルフ会(高知ゴルフクラブ) ●11月13日

| NAME | OUT | IN | GROSS | HDCP | NET | RANK |
|-------|-----|----|-------|------|------|------|
| 峯積(賢) | 45 | 47 | 92 | 21.0 | 71.0 | 優勝 |
| 峯積(れ) | 49 | 48 | 97 | 22.4 | 74.6 | 準優勝 |
| 松島 | 43 | 51 | 94 | 18.0 | 76.0 | 3位 |
| 都築 | 44 | 50 | 94 | 17.0 | 77.0 | 4位 |
| 飯島 | 56 | 58 | 114 | 36.0 | 78.0 | 5位 |
| 谷相 | 56 | 53 | 109 | 31.0 | 78.0 | 6位 |
| 高橋 | 50 | 55 | 105 | 24.0 | 81.0 | 7位 |
| 畠中 | 36 | 49 | 85 | 2.0 | 83.0 | 8位 |
| 大野(富) | 51 | 51 | 102 | 17.0 | 85.0 | 9位 |
| 竹島 | 52 | 50 | 102 | 16.0 | 86.0 | 10位 |
| 森田 | 52 | 44 | 96 | 9.0 | 87.0 | 11位 |
| 大野(洋) | 56 | 67 | 123 | 36.0 | 87.0 | 12位 |
| 山崎 | 55 | 53 | 108 | 20.0 | 88.0 | BB賞 |
| 川淵 | 53 | 53 | 106 | 17.0 | 89.0 | 14位 |
| 公文 | 53 | 54 | 107 | 15.0 | 92.0 | 15位 |

- ◎大波賞 … 畠中
- ◎ドラコン賞 … 畠中・公文
- ◎ドラタン賞 … 都築・公文
- ◎ニアピン賞 … 峯積れ・畠中・山崎・公文・大野
- ◎セカンドニアピン賞 … 松島・峯積・公文・峯積れ・竹島
- 次回ハンデ 優勝 峯積賢 17 準優勝 峯積れ 21 大野 41
- ◎小波賞 … 公文
- ◎水平賞 … 大野

1 月 例 会

| 日 | 時 | 場 所 | 摘 要 |
|----------|--------|-----|----------|
| 1月10日(火) | 18:30~ | 三翠園 | 合同新年例会 |
| 1月24日(火) | 12:15~ | 三翠園 | 第1593回例会 |

11 月 成 績

ドネーション 86,000円
純出席率 64%
メイク後の出席率 70%

1月メイクアップ用会合

| | | | |
|----------|--------|--------|------------|
| 1月17日(火) | 17:30~ | 三翠園 | 高知LC MC委員会 |
| 1月17日(火) | 18:30~ | 三翠園 | 高知LC 理事会 |
| 1月24日(木) | 12:00~ | 三翠園喫茶室 | 高知LC 出席委員会 |

11月の奉仕活動

- ・国道一斉清掃 13名 (13時間)
- ・『あなたの愛を』パレード 12名 (12時間)
- ・高知県ライオンズクラブ献眼特別委員会 78,000円
- ・MJF (\$1,000×1名×¥147) 147,746円
- ・清掃労働奉仕(会員個人 2名) 4時間
- ・介護労働奉仕(会員個人 1名) 2時間

本月の奉仕件数

【金額奉仕】…2件 225,746円
【労力奉仕】…4件 31時間

編集後記

2022年も残すところあとわずか。年末には、ゆっくりこの1年を振り返ってみようと思っっています。2023年が皆様にとっていい年になりますように。