



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

# Kochi Lions Club

- 国際会長：パティ・ヒル
- テーマ：世界を変える(Changing the World)
- 336-A地区ガバナー：山崎 勝彦
- スローガン：「市民のための社会奉仕」
- キーワード：「全員参加の社会奉仕」
- クラブ会長：豊浦 泰嗣
- スローガン：全員参加でWe Serve

## 3月25日(月) とさみずき支部お花見例会



## 高知桜ライオンズクラブ 結成30周年記念特別例会

池 美季

2024年3月3日、桜ライオンズクラブ30周年記念特別例会が、三翠園にて100名の出席者のもと開催されました。桜ライオンズクラブは1993年に日本で16番目の女性クラブとして結成され、同じく女性クラブのとさみずきライオンズクラブを10周年記念時に子クラブとして誕生させ、以来20年間に亘り愛を注ぎご指導してこられました。

沢山のチャーターメンバーがご健在で、その一人の松崎淳子初代会長(98歳)がクラブの歴史について語られました。「まだまだしなくてはいけない、したいことがあるがよ!」と言われ、その言葉には誰もが熱く心を動かされたのではないのでしょうか。

祝宴は、会員一同によるお謡いで細木元会長による仕舞「高砂」によって開宴されました。

「自らの手で、女性の手でChange」。クラブより光を放ち、会員皆様のますますのご活躍を心よりご祈念申し上げます。

おめでとうございます。





## 例会スピーチ「スーパーバンド。LIVE♪ ～これまでの感謝と未来への応援～」

飯島 達男

3月12日の例会スピーチは、結成25周年を迎える高知のアコースティックデュオ「スーパーバンド。」のLIVEでした。ストリート・ミュージシャンとして路上ライブからスタートし、地元高知のCMソングなどを数々手掛けながらメジャーデビュー。全国に活躍の場を広げながらも、高知県観光特使や高知県移住支援特使にも就任して地元高知を歌で盛り上げています。

そのドラさん(写真左側)とゴッチさん(写真右側)が今回披露してくれたセットリストがこの4曲。

- 1、せーいっぱい未来
- 2、最高知
- 3、青い春
- 4、メッセージ



“高知あるある”を盛り込んだ楽しい2曲目。3曲目『青い春』では会場の皆さんも一緒に、大きな手拍子と拳を突き上げるパフォーマンスで会場は大盛り上がり。そしてラストの曲『メッセージ』。自分たちも辛いとき、悲しい時に「頑張れ!」という言葉で励まし支えてくれた人たちがいた。それは日頃から人々のことを想い、社会奉仕を行っている高知LCの皆さんにも重なり「これまでの感謝と未来への応援」というメッセージを込めて歌ってくれました。

こちらこそ「あたたかさエネルギー」をいっぱい頂き、ありがとうございました!

尚、スーパーバンド。は毎年ゴールデンウィークに開催される「こうち春花まつり」の5月5日に中央公園で演奏予定です。



## 例会スピーチ

### 『チェアフルスペースエイト代表 上東史裕さん』

### 筋肉貯金でいつまでも健康でいましょ〜♪

### ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ

森田 真敏

本日の例会スピーチは、私達の目標であり簡単そうで日頃軽視しがちな??永遠のテーマ、元気に長生きする裏技について、パーソナルトレーナーの上東さんに実技をまじえ丁寧に教えて頂きました。

こういった経験と長生きのチャンスを頂きました事に心から超、感謝致します。

思い返して印象に残っているのは、人の呼吸回数がおよそ2万回/日である事と意識して呼吸する事で、立派な運動となる事を教えて頂きました。「なるほど !!」.....

レッスンが終わる頃には薄っすら汗がタラリン.....次の日はしっかり筋肉痛となっていました。有難うございまーす。

運動や呼吸を意識し続け、更に食事法や筋肉造りをうまくマッチングさせれば元気人生を送る事がきる事を体感できました。

実践し続ける事でゴルフのスコアも向上するとの事でしたので、先生のお言葉を信じ、毎日大切に生きていきたいと思えます。

また、お世話になりたい、皆に伝えたい、元気でいたーい!

楽しい時間を頂き誠に有難うございました。

サブタイトルの “まごわやさしいこ” というのは食品のことで、

ま…「豆→大豆、あずき、豆類」

ご…「ごま→ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド」

わ…「わかめ→ワカメ、昆布、海苔等の海藻類」

や…「野菜→野菜、根菜類」

さ…「魚→魚、特に青い小魚」

し…「椎茸→椎茸、シメジ等キノコ類」

い…「芋類→里芋、じゃがいも、サツマイモ等」

こ…「こめ→玄米、五穀米、お米」

の8つの頭文字だそうです。

やさしいまごに出会えるまで頑張りたいなあ。





## 例会報告 1

第1620回例会プログラム  
令和6年3月12日(火) 12:15~ 三翠園

- 3月のお誕生日おめでとうございます  
東富・伊野部・小原・矢野
- 3月ゴルフ成績発表  
優勝 中山 準優勝 内川
- スピーカーのご紹介  
スーパーバンド様 バンド演奏
- 行事予定
  - ・3月16日(土)6R・7R後期合同新会員オリエンテーション  
《場所》高知市かるぼーと9階 第3学習室  
《時間》14:00~15:30  
《参加者》二川・大上・内川・森田・川内・中山(陽)・坂本
  - ・3月23日(土)米子LC例会訪問  
《場所》皆生グランドホテル天水 《時間》18:00~20:00  
《参加者》都築・二川・高橋・松島・畠中・峯積・小原・金子・谷相・豊浦・中谷・濱川・大上
  - ・3月24日(日)親睦ゴルフコンペ  
《場所》大山ゴルフクラブ 《時間》9:00スタート  
《参加者》都築・二川・高橋・松島・畠中・峯積・小原・金子・谷相・豊浦・中谷・濱川・大上・川淵
- その他
  - ・3月25日(月)とさみずき支部お花見のご案内(別紙参照)  
《場所》サウスブリーズ前 桜並木  
《時間》12:30~ 《参加費》4,500円  
※ご参加希望の方は事務局まで。締切3月20日(水)
  - ・4月1日(月)春の合同献血について  
《場所》献血ルーム ハートピアやまもも 《時間》11:30~16:00  
※受付をお手伝いいただける方は事務局まで。締切3月12日(火)  
☆3月3日 七河川一斉清掃お疲れ様でした☆  
竹内・山崎・楠瀬・高橋・峯積・金子・豊浦・飯島・斎藤・弘瀬  
※お名前が抜けている方は事務局までお知らせください。

## ドネーションありがとうございました

1620回例会DN 合計 29,000円

- 都築 スーパーバンド、元気いですネェ!!川淵さん有難うございました。
- 竹島 妻が高校の同級生と二人でカルポートで個展を開催します。大学から陶芸をはじめでの集大成です。よかったら見てやって下さい。

- 中嶋 久しぶりの例会参加です。これからまじめに参加します。
- 畠中 第70回地区年次大会まで40日余りとなりました。何回か打ち合せ会を致しますが、出席の程よろしく願います。
- 金子 スーパーバンド様、ありがとうございました!
- 谷相 桜咲く季節になりましたね。今日のゲスト スーパーバンドさん さわやかな一時をありがとうございました。指名委員会報告よろしく願います。
- 豊浦 2月28日に2番目の孫が誕生しました。男児で名前は衣智(いち)です。
- 川淵 本日のスピーカーは高知の観光特使・移住支援特使のスーパーバンドです。お楽しみ下さい!!
- 斎藤 スーパーバンド♪イエ〜〜〜元気をもらいました。ありがとう〜
- 大上 米子の旅行が楽しみです。
- 池 春爛漫。雨もあがり暖かくなりました。来期役員構成表ができていよいよ来期の準備がはじまりましたね!!年次大会もあと少し、4月20、21日は皆様よろしく願ひ致します。
- 竹内、峯積、小原、田村(忍)、藤宗、飯島、川内 コメントなし

## 例会報告 2

第1621回例会プログラム  
令和6年3月26日(火) 12:15~ 三翠園

- 3月のメモリアルおめでとうございます  
竹島・二川・中山
- スピーカーのご紹介 川淵  
チェアフルスペースエイト代表  
上東 史裕様  
スピーチ「いつまでも健康でいるために」
- 審議事項及び報告  
・理事会審議事項  
(1)入会希望について  
泉 卓文
- 行事予定
  - ・4月1日(月)合同献血について  
《場所》献血ルーム「ハートピアやまもも」  
高知市本町朝日生命ビル2F(Tel822-5454)  
《時間》11:30~16:00  
※当クラブの担当は4/1(月)ですが、合同献血の受付は4/1(月)~4/17(水)(土日祝を除いた平日13日間)9:30~17:30となっております。献血者紹介カードをご持参いただければ担当日以外でも高知LCの献血となります。献血提供者のご紹介よろしく願ひいたします。



- ・4月6日(土)高知鏡川LC結成45周年記念ゴルフ大会  
 <場所>スカイ・ベイゴルフクラブ  
 <参加者>豊浦・金子・高橋・山崎・谷相・松島・中山
- ・4月7日(日)高知鏡川LC結成45周年記念式典  
 <場所>三翠園 <時間>11:00~14:00  
 <参加者>豊浦・金子・高橋・谷相・小原・宮地
- ・4月7日(日)国道一斉清掃  
 <時間>7:00~(雨天中止) <場所>はりまや町高知橋南側集合
- ・第70回地区年次大会(高知県高知市)  
 4月20日(土)  
 7:00~ 記念ゴルフ大会(黒潮カントリー・土佐カントリー)  
 18:30~ 日韓親善国際交流の夕べ(三翠園)  
 <参加者>山崎・斎藤・大野・池・都築・畠中・高橋・谷相・弘瀬・溝淵  
 真浜・坂本・LL山崎・白坂・小原・豊浦・片岡
- 4月21日(日)  
 9:00~ 地区年次大会(代議員分科会・総会など)  
 県民文化ホール・三翠園  
 代議員 第1分科会(GAT・GMA・会則委員会)・豊浦・二川・谷相  
 第2分科会(青少年・環境保全・MC)・高橋・小原  
 第3分科会(YCE・レオ・アラート)・金子
- ・第70回複合地区年次大会(山口県下関市)  
 6月1日(土)8:00~ 記念ゴルフ大会(下関ゴールデンゴルフクラブ)  
 <参加者>豊浦・金子・谷相・畠中・二川  
 18:30~ 前夜祭(海峡メッセ下関4Fイベントホール)  
 <参加者>山崎・大野・斎藤
- 6月2日(日)9:00~ 地区年次大会  
 (代議員分科会・総会など)(海峡メッセ下関1Fほか)  
 <参加者>豊浦・金子・山崎・大野・斎藤・小原・谷相・畠中・二川

■ その他

- ・3月30日(土)第70回地区年次大会  
 高知LC担当に関する第2回会議のご案内  
 <場所>三翠園3F キャビネット事務局 <時間>10:00~12:00  
 <参加要請>山崎・斎藤・大野・池・都築・畠中・豊浦・金子・二川・  
 谷相・高橋・飯島・小原・川淵

- ・高知りょうまライオンズクラブ チャリティゴルフ大会のご案内  
 <日時>4月25日(木)7時56分スタート  
 <場所>高知ゴルフ倶楽部(正蓮寺)  
 <プレー費>キャディ付¥11,180 セルフ¥8,150  
 <参加費>¥3,000  
 ※ご参加希望の方は事務局までお知らせください。締切3月26日(火)
- ・5月11日(土)土佐香南ライオンズクラブ・チャリティビアパーティーの  
 ご案内 <場所>一寿司会館  
 <時間>18:00~(往復バス送迎有) <参加費>8,000円  
 ※ご参加希望の方は事務局までお知らせください。締切4月23日(火)

ドネーションありがとうございました

1621回例会DN 合計 25,000円

- 都築 米子LCと合同で大山GCでゴルフをしました。スコアを考えると  
 なければ素晴らしいコースでした?!
- 松島 3/23日~24日 米子LC訪問例会出席 親睦を深め楽しむことが  
 出来ました。皆様に“感謝”です。
- 畠中 米子LCの皆様には大変お世話になり感謝申し上げます。図らず  
 も、ゴルフにおいて優勝させていただきました。
- 峯積 父が100歳で亡くなりました。天寿を全うしました。皆様の心遣  
 いありがとうございます。
- 小原 上東君 久しぶりにお会い出来ました。また、夏に向けトレー  
 ニング始めます!!
- 金子 米子訪問に参加された皆様、大変お疲れ様でした。アクシデントもあ  
 りましたが、皆様のご協力のお蔭で無事終わることが出来ました。私  
 事ですが、ゴルフコンペ準優勝させていただきました。ありがとうござ  
 いました!
- 谷相 本日のスピーカー上東様 貴重なお話ありがとうございました。本  
 当に健康が一番です。ひしひしと感じている毎日ですが……
- 豊浦 上東さん ありがとうございます。
- 川淵 本日のスピーカーは上東さんです。よろしくお願ひします。
- 飯島 高知の開花宣言、6年ぶり全国トップやったね!
- 斎藤 今年は桜の開花が待たれます。とさみず支部のお花見例会、  
 リベンジしたいな〜。今日は貴重なお話ありがとうございます。  
 身体整えるって大事なことなんですね!
- 池 暖かくなり、桜の便りもきかれるようになりました。先日は米子LCへの  
 遠方例会、ゴルフとお疲れ様でした。いよいよ年次大会が近くなっ  
 てまいりました。皆様のお力添えよろしくお願ひ致します。
- 森田 食べ物のおいしい季節となりました。ウキウキ ワクワク ランラ  
 ンです。
- 溝淵 また、花見に行きたいですね!
- 織田、田村(忍) コメントなし

高知LC定例ゴルフ会(高知ゴルフクラブ) ●3月10日

NAME	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET	RANK
中山	44	48	92	23.0	69.0	優勝
内川	41	44	85	15.0	70.0	準優勝
真浜	43	50	93	20.0	73.0	3位
都築	45	43	88	14.0	74.0	4位
二川(益)	38	40	78	3.0	75.0	5位
矢野	43	44	87	11.6	75.4	6位
中越	44	43	87	11.0	76.0	7位
峯積(賢)	46	50	96	20.0	76.0	8位
大野(富)	50	47	97	19.0	78.0	9位
川淵	53	47	100	22.0	78.0	10位
久禮田	53	65	118	38.0	80.0	11位
松島	45	46	91	10.0	81.0	12位
畠中	40	45	85	4.0	81.0	13位
公文	45	52	97	15.0	82.0	14位
豊浦	43	46	89	7.0	82.0	15位
金子	45	46	91	9.0	82.0	16位
二川(博)	60	63	123	40.0	83.0	17位
竹島	58	52	110	20.0	90.0	18位
高橋	53	52	105	14.0	91.0	19位
川崎	56	49	105	14.0	91.0	B.B.賞
森田	67	71	138	45.0	93.0	21位
弘瀬	54	59	113	12.0	101.0	努力賞

- ◎大波賞…久禮田 ◎小波賞…矢野
- ◎ドラコン賞…真浜・矢野
- ◎ドラタン賞…久禮田・公文
- ◎ニアピン賞…公文・川淵・松島・真浜・内川
- ◎セカンドニアピン賞…川淵・中越・公文・高橋・都築
- 次回ハンデ 優勝 中山 17 準優勝 内川 12

5月例会			
日	時	場所	摘要
5月14日(火)	12:15~	三翠園	第1624回例会
5月28日(火)	12:15~	三翠園	第1625回例会

3月成績	
ドネーション	54,000円
純出席率	54%
メイク後の出席率	71%

5月メイクアップ用会合			
5月14日(火)	11:30~	三翠園	高知LC MC委員会
5月21日(火)	18:30~	葉山	高知LC 理事会
5月30日(木)	13:00~13:30	高知LC事務局	高知LC 出席委員会

3月の奉仕活動

- ・七河川一斉清掃 10名×1時間 10時間
- ・介護労働奉仕(会員個人1名) 4時間

本月の奉仕件数

【金額奉仕】…0件 0円  
 【労力奉仕】…2件 14時間

編集後記

3月23日、高知のさくらの開花が発表され、6年ぶり全国トップを切りました。さくらの開花は競うもの  
 ではありませんが、お花見を待ちわびる日本人の気持ちの表れでしょうか。高知の暖かさに感謝です