



334複合地区スローガン
100周年にウィ・サーブ
つなげよう未来へ

334-B地区スローガン
～次の100年への橋渡し～
新時代のライオンズを知り、

岐阜西ライオンズクラブスローガン
不易流行 伝えようライオンズの魂

2017年 6月 第一例会 847回
6月13日(火) 於 ホテルグランヴェール岐山 12:15～

例会プログラム

第847回 教養例会

- 「例会」 司会 L.西本
1 開会ゴング 会長 L.志智
2 国歌並びにライオンズクラブの歌斉唱
3 ゲスト及びビジターの紹介
4 慶祝行事(5月結婚祝・6月誕生祝) L.志智
5 会長挨拶 L.志智
6 講演「貯筋のすすめ」
朝日大学 保健医療学部
健康スポーツ科学科 特命教授 山本英弘 様
7 会則変更について 会員委員長 L.小林
- < 食 事 >
- 8 幹事報告 L.伊藤
9 各委員会報告
10 テールツイスター登場 L.井ノ浦
11 出席報告 出席大会委員 L.宮田
12 会計報告 会計 L.中島
13 閉会ゴング L.志智

会長・幹事報告

第847回 幹事報告

- 5月21日(日)第63回334-B地区年次大会が飛騨・世界生活文化センターに於いて開催されました。代議員として会長L.志智、幹事L.伊藤、会計L.中島、次期会長L.山田、次期幹事L.堀、次期会計L.大橋、第二副会長L.広瀬(恵)、第三副会長L.追立の8名が参加、新会員L.後藤(さ)、L.伏屋、L.三林の3名が一般参加。
●ガバナーズアワード「YCE活動優秀賞」
●会員増強 金賞 L.追立涼子 受賞
<代議員総会決議事項>
①次年度334-B地区スローガン
「次なる100年へのバトンタッチ」笑顔で地域と連携・ウィサーブ」
②2017-2018年度家族会員の地区費免除
③2020年東京オリンピック・パラリンピック協力金の拠出
④地区キャビネット事務局の固定化について検討委員会の立ち上げ
- 5月26日(金)岐阜市内9LC現・次期、会長・幹事会が旅館すぎ山に於いて開催されました。会長L.志智、次期会長L.山田、幹事L.伊藤、次期幹事L.堀、事務局員の5名出席。
<第3回市内9LC会長幹事会報告事項>
①ライトダウンキャンペーン期間・・・6月21日(水)夏至から7月7日(木)七夕まで。特別実施日・・・6/21、7/7の午後8時から10時まで
- 6月11日(日)第63回334複合地区年次大会が長野県松本市キッセイ文化ホールで開催されました。会長L.志智、次期会長L.山田、幹事L.伊藤、次期幹事L.堀の4名が参加。
<代議員総会決議事項>
①次年度334複合地区スローガン
「輝く未来へ進化するライオンズ・ウィサーブ」
4. 6月6日(火)準備理事会がホテルグランヴェール岐山に於いて開催され、次期理事、委員長17名が出席。
5. 6月7日第5回リジョン役員会が郡上市金松館に於いて開催されました。次期ZCL.水田、次期ZCAL.杉野、事務局の3名が出席。
6. 岐阜城ライオンズクラブ不在会員L.山田芳弘が6月4日(日)にご逝去され、5日(月)お通夜に、会長L.志智、幹事L.伊藤が参列致しました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
7. 羽島ライオンズクラブ終身会員L.岩田佳弘が6月7日(水)にご逝去され、7日(水)お通夜に、会長L.志智が参列致しました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
8. 次年度クラブカレンダーを配布します。

会計報告

ドネーション	25人	金額	143,000円
ファイン	1人	金額	5,000円
Boxファイン		金額	円
合計	26人	金額	148,000円

出席報告

会員数	94人
出席数	85人
出席率	91.4%

次回例会案内

日時: 6月27日(火)18:00から
場所: ホテルグランヴェール岐山
例会名: フィナーレ例会

慶祝行事

5月結婚祝	2日 L.森口和巳	3日 L.堀 哲也
	5日 L.廣瀬哲夫	6日 L.山崎則和
	14日 L.周戸 満	23日 L.澤田重嗣
	25日 L.久世裕之	31日 L.中島広輝
6月誕生祝	6日 L.日比野晃一	11日 L.井ノ浦健
	14日 L.伊藤正樹	28日 L.志智慈朗
	30日 L.和田 淳	

会長挨拶

会 長 L.志智 慈朗

今期も今日を入れて二回となりました。慣れた頃に終わるとい
う、歴代会長が経験して来たところかと感じています。扱、期末
を迎え、国際協会から家族会員についてコメントが届いていま
す。それは、当初三年のパイロットプログラムとしてスタートした、
家族会員を今後の会員増への布石、即ち子息であったり、婿
であったりという、或いは事業継承者を予め家族会員という形
で登録して、クラブ愛を形にしておこう、という意味であると理
解しています。その意味で今期末に動きがあるように思います。
クラブアワードが何故かYCE優秀賞となりました。理由を尋ねま
した。分からないとの答えでした。ですから、そのままをみなさ
んに伝えます。しかし、ガバナー大賞を授与された他クラブの
アクティビティを拝見して、我がクラブのアクティビティの方が、
充実しているという自負を持っています。今期のアワードに付
度が働いて、地域の安定に寄与していると思って入れれば良い
とかんがえています。



特別記事

講演 「貯筋のすすめ」

朝日大学保健医療学部 健康スポーツ科学科 特命教授 山本英弘 様

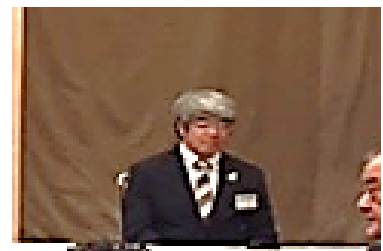
「寝たきり老人にならないための貯筋のすすめ」とは、死ぬまで元気で
いたい！という意識改革と、日常生活での積極的な筋活動によって、暦
年齢よりも多い筋肉を蓄える為、健康寿命を延ばし、老後を楽しく長く元
気に暮らすための「健康」づくりを応援しています。

ヒトは20歳頃をピークに老化が始まります。太ももの前側に筋力がない
と歩幅がせまくなり、つまづきや転倒の原因となります。歳をとると歩幅は
どんどん狭くなります。太ももを持ち上げる腸腰筋(太ももを前に出したり、
歩くときに必要な筋肉)を鍛えましょう。

ちなみに、宇宙へ行ったら完全に刺激(重力に逆らう事)がなくなります。7日行くと7%くらい減るといわれ、筋
肉上は、宇宙に一日いくと一年歳をとることになります。筋の萎縮は筋量の減少、筋力低下になります。ベットで
寝たきりになる場合、筋に及ぼす身体不活動の影響は、1日0.5%の萎縮となります。

では、正しい筋力トレーニングとはどんなもののでしょうか？原則として、筋力を高めるトレーニング(太くなる)は、
10~12回が限界となる負荷をかけることによります(白筋繊維)。筋持久力を高めるトレーニング(太くならない)は
30~50回が限界となる負荷をかけることによります(赤筋繊維)。最近注目されているのは、軽い負荷で筋力
を高める効果のある太極拳のようなスロートレーニングです。白筋繊維を鍛えると、瞬発的な動きができるよう
になり、とっさの対応が可能になります。その結果、怪我や事故の帽子につながります。筋肉が太くなると、大きな
力が発揮できるようになります。また、基礎代謝が高まり、肥満解消の一助となります。

貯金は使うとなくなります、貯筋は使って貯めることができます。一日の歩行距離と医療費との関係のみて
みると、一日に歩く距離が多い人ほど、医療費の使用が少ないことが分かります。「健康」が全てとは言えませ
んが、全ては「健康」から始まると思えます。



5月結婚祝、6月誕生祝



5月結婚祝

2日 L.森口和巳	3日 L.堀 哲也
5日 L.廣瀬哲夫	6日 L.山崎則和
14日 L.周戸 満	23日 L.澤田重嗣
25日 L.久世裕之	31日 L.中島広輝

6月誕生祝

6日 L.日比野晃一	11日 L.井ノ浦健
14日 L.伊藤正樹	28日 L.志智慈朗
30日 L.和田 淳	

おめでとうございます！！

次期キャビネット役員研修会・次期クラブ三役セミナー

5月31日(水)次期キャビネット役員会議及び次期クラブ三役セミナーが三重県総合文化センターに於いて開催され、

次期ZCL.水田、次期ZCAL.杉野、次期会長L.山田、次期幹事L.堀、次期会計L.大橋、事務局の6名が参加致しました。次年度、宜しくお願いします。



334複合地区年次大会

6月11日(日)第63回334複合地区年次大会が長野県松本市キッセイ文化ホールで開催されました。会長L.志智、次期会長L.山田、幹事L.伊藤、次期幹事L.堀の4名が参加致しました。



委員会報告

日本児童育成園創立122周年記念感謝祭

平成29年5月21日(日)PM0:30より岐阜市長良の日本児童育成園様の創立122周年記念感謝祭から当クラブもご招待を受け、社会福祉委員長L.篠田と次年度社会福祉委員長予定のL.森田の2名が参加させていただきました。児童園の子供たちの司会で 黙とう、賛美歌斉唱、聖書の一文が読まれ、感謝の言葉として浅倉恵一理事長の挨拶がありました。



日本児童育成園の沿革などの説明をいただき、現在の屋社建替えのことなどお話しいただき最後に長縄良樹園長様のお礼のあいさつがあり、感謝会は終了しました。その後、児童たちによる催事などがあり、午後3時半ごろに散会となりました。

クラブ報告

第6回ゴルフ同好会

5月30日(火)第6回ゴルフ同好会コンペがやまがたゴルフクラブ美山コースにおいて開催されました。
優勝 L.棚橋孝幸
準優勝 L.棚橋 弘

