



Lions Clubs International, Dist,331-C

# 小樽ライオンズクラブ会報

第68代会長スローガン 次世代に繋ぐ。笑顔で奉仕活動（継続）

## 小樽ライオンズクラブ第1618回例会 2025年3月5日(水)ニュー三幸

### 【会長挨拶】

皆さんおぼんでございます。先ほど幹事が言っていました通り、ちょっと寂しい例会かなと思っております。先週は非常に暖かく、雪解けが進むのかと思いましたがまた今週が非常に寒く、そしてまた来週から気温が暖かくなっていくという天気予報ですけれども、皆さん体調管理には風邪ひかないようにご注意ください一生懸命やってもらいたいと思います。また岩手県では山火事もありました。早く鎮火してもらえればいいなと常々思っておる次第でございます。今日人数少ないですけれども、充実のある例会にしたいと思いますので、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



### 【ツイスタータイム】 副テールツイスターL 榎田邦久

(普通の風邪とインフルエンザの違い)

それでは本題に入りまして普通の風邪とインフルエンザの違いですけれども、普通の風邪っていうのは最初にあの鼻水が出たり、喉が痛くなったりとそんなことで始まっています。ただインフルエンザの場合は、いきなり38度とかの高熱が出て、二、三日続いて体自身がひどくなるとか、節々関節が痛いとか、そんなような症状になります。このように鼻水や咳が出る程度だったら、自宅で黙ってれば良くなるということで、鼻水や咳の場合だったら、普通の風邪急に高熱全てが出たらインフルエンザというような感じの人が自分でちょっと見分けることができます。普通の風邪の場合は自宅で安静にしてくださいということですね。ただインフルエンザの場合は早めに受診しないと気管支炎や肺炎になったりする可能性があります。その結果の抵抗力のないお年寄りや子供さんは命に関わるということがあります。また乳幼児さんでは高熱により脳の血管が組織の一部死んでしまいインフルエンザ脳症という病気になることがあるので、子供さんとか、お年寄りの方ですとインフルエンザもすごく怖い病気ということになりますので、急に熱が出たらっていうことはそのことだけ考えてください。風邪のウイルスというのが約200種類くらいあるそうですがどれも接触感染ということで、風邪をひいたときに自分の服や鼻を触ったときに手にウイルスがついて、ウイルスのついた手で何か触って、今度それを他の人がまた触って、それをその人がまた自分の口や鼻を触ってウイルスが広まるということで、普通の風邪っていうのは接触感染ということになっています。インフルエンザの場合はA型B型C型と3種類しかないのであれども形がとっても小さいので空気感染ということで普通に黙ってても咳したりとか、くしゃみをしたりとか、そういうことでウイルスが霧状になって飛んでいってしまうということで、それが周りの人に完成するということで広がります。ですからインフルエンザの方が遥かに広がりやすいという状況になります。1個のインフルエンザのウイルスが体内に入ると、大体8時間くらいで100個になるそうです。それで16時間の場合、8時間の倍の16時間で1万、そして1日の24時間で100万になり、その時点で大体発熱が出てくるということなので、大体感染して1日も熱熱が出たり、高熱が出て、その症状が出てくるということになります。インフルエンザを予防するためにはやっぱりインフルエンザワクチンが非常に有効になります。ワクチンをすることによってインフルエンザでインフルエンザが体内に増殖することを妨げて症状を軽くすることができます。ですからやっぱりワクチンをぜひできる方はぜひ受けていただいた方がいいと思います。また湿度が50%を超えているとインフルエンザウイルスが飛びづらくなりますので、感染しづらくなりますので湿度を保つということも大事だということに言われています。それから冬の暖房などで空気も乾燥しますので適度な換気と手洗いマスクに心構えし心がけましょうということですね。もしインフルエンザにかかったと思ったら、症状が出てから48時間以内であれば、大体皆さんもご存知のようにタミフルとかインフルエンザの薬でウイルスを抑制することができますのではや早めにそのときは早めに病院で受診してくださいということで今日お話をさせていただきます。以上ですですのでどうもありがとうございました。



【会員スピーチ】L加藤朋二

『アクティビティからみたクラブのあゆみ』

小樽ライオンズクラブは発会が1957年、昭和32年ですね、2月25日これが発会記念日になっております。それから認証日、これは正式に認証した日にちなんですけども、1951年の6月11日この認証式ですね、認証状を手渡す日にちが1957年、これも昭和32年8月10日、これはいわゆるチャーターナイトというふうに言われている。記念誌面白いこと書いてありまして、このチャーターナイトの日昭和32年8月10日なんですけども、会員57名で銀鱗荘で祝を開いたみたいです。その翌日は面白いんですけども翌日ですね。巡視船で、オタモイ洋上を回遊したと書いてあったんでこれなんでだろうかなと思ったんですけどもそれだけ社会的に信頼があるというか、貢献があるというふうに認められたのかなと思いがらさすがライオンズですよ。あとですね、景勝園で、再度また式典をやったみたいです。2日続けて式典をやっているという記録になっておりまして、早速ですねお互いのクラブどういふアクティビティをやってきたのかということで、小樽ライオンズクラブの最初のアクティビティは何をやったかということですね、これは昭和32年10月です、これが最初のアクティビティなんですけども、全道高校弁論大会に優勝杯を贈呈しました、うちのクラブの第1のアクティビティになります記録上ですね。いうことで、それからたくさんあるんですけども、ちょっと今は変わって違うなということで、あと時代の背景もあって面白いアクティビティがいろいろあるんで発表したいと思います。まず32年にですね、歳末たすけあい運動これがまずやってるんですね。これ何をやったかっていうことですね、福祉協議会主催の演芸会に協力したとです。福祉協議会で何かそういう演芸の催しがあったんでしょねそれをライオンズが常緑したということを書いてあります。それからですね、ずっといって、昭和37年、市民活動これがですね、時代なんですよ。1日、父親会をやっています。何をやってるかっていうことですね、母子家庭の中学生をメンバーが付き添って、1日バス旅行をするというアクティビティなんです。ライオンズクラブでは高級施設や道路などの清掃奉仕や交通指導などを会員自らの手で行っているとライオンズクラブの奉仕活動は、地域や住民のためになるような、ほんのちょっとしたことも真心と情熱を注いで活動しています。ライオンズクラブは財力や隙を持った人々の集まりではない。ライオンズクラブの会員の精神が高められ、外に対してはその方針がきっかけとなって、やがて大きな地域社会面への奉仕の輪を広げていくことを願う活動こそ、ライオンズクラブの奉仕活動であるというふうにまとめてあります。ということでとりとめのない話でしたけども、そんなようなことで、今度70周年を迎えますから、それに向かっていますね、アクティビティを一度見直していか、いいものをもう継続して、見直しすべきことは見直すということですね、これから周年に向かってですね、やっていきたいなと思いましたがということで終わります。ありがとうございました。



←こちらのQRコードを読み込んで全文を音声で聞けます



## 小樽ライオンズクラブ 1619回例会 2025年2月19日(水)ニュー三幸

【会長挨拶】

皆さん御番でございます。この頃テレビいろいろニュースを見てるんですけどもまず自民党の総理大臣ですか。新人議員に手土産だと10万円ほど出して、これはちょっとねいかなものかなと思っては見ておりますけどもあとは皆さんも昨日からですね、高校野球とメジャーリーグの方が始まりまして昨日高校野球の春の大会は昨日から始まりまして、北海道からは一つですね、東海大札幌高校かなそして昨日メジャーの方も、シカゴカブスとロサンゼルス・ドジャースとの大会第1回戦が日本で始まりましてドジャースは今永投手と打者の鈴木さんそしてドジャースがピッチャーの山本さんと、打者の大谷さんでいい試合やるのかなと思ってましたら、本当になかなか両ピッチャー良くて、なかなか打てなくて、それでもドジャースの方が勝ちまして、やっぱり去年の優勝チームかなと思っておりました。



【指名委員会報告】指名委員長 會田里砂

指名委員長より次の各役員候補を報告されました

会長 L中村吉宏、前会長 L山田清美、第一副会長 L加藤葉月、第二副会長 L嶋田秀政、幹事 L加藤葉月、副幹事 L高橋伸明、会計 L赤坂真一、副会計 未定、テールツイスターL櫛田邦久、ライオンテーマー L高橋伸明、会員理事 L関口正雄  
4月2日の選挙例会までに他に候補者がおりましたら事務局までお知らせください。



【ツイスタータイム】 副テールツイスターL櫛田邦久

(爪を見て、健康診断)

皆さん爪ということで、今日ちょっとお話をさせていただきたいと思います。それで爪というのはよく縦線ができたりとかそういうので何か健康に関係あるのでしょうかというふうに聞かれるのですけれども爪というのは大体1日に0.1ミリで伸びてくるそうです。大体1ヶ月です3ミリ伸びるっていうふうに言われています。ただあの爪自身でも手の積み手の爪でも、人差し指と中指と薬指の3本は伸びるスピードが速いそうです手の方は親指と小指が伸びるのが遅いので足の指は親指が一番伸びるのが早いそうです。その爪の縦縞ですけれども、これは爪母というところの爪が生まれるところ、そこが年齢とともにだんだん老化という現象で、1枚の爪でも良いところと悪いところが出てくるので、それで伸びるのは早いところと伸びないところと、そういうところが出てきて、この縦線みたくしわが寄ってくるそうです。それもそれはぶついたりしてなんで走ってぶつきたとか何かできるということで健康にはあまり関係ないということです、よく常に白い点ができただけで何か悪いでしょうかって言われることがあるのですけれども、それはあんまり気にしないでいいそうです。ただ同じ爪でもくぼみができたりとか、縦しわじゃなくて横のしわができたりすることがあるそうです。それで横縞の場合ですと、部分的にできる場合は、ちょっとダイエットのしすぎとかストレスとか体調不良とか、そういうことでやっぱり爪の表面と爪の中側の成長の度合いが崩れるとそういう横のしわになるということで部分的に1本の指とか2本の指であれば、そんなに気にすることはないんですけれども、このくぼみとか横のしわがいろんな指の指全体にできてくるっていうふうになると、やっぱりそれはから指を作る爪を作るという能力にはうまくないということで、内臓疾患とか貧血とか、全身の病気もちょっと考えられるということです。でも爪が常に縦線じゃなくて横線ができるようであればちょっとお医者さん行って、健康診断などを受けて見ていただくといいということで載っていました。それであと爪の病気としては、皆さん大体わかると思うんですけども、爪水虫っていうのは白癬菌と言っているカビの一種が爪の中に入り込んで起こる感染症ですけれども、爪を白くしたりとか黄色くしたりとか、厚くしたりとか、いろんな障害が起きてきます。白癬菌というのは爪の内に菌が入ってしまうので、普通塗り薬とかもあるんですけども、ちょっとなかなか塗り薬では治りづらいということなので、これも病院で診察を受けていくことをおすすめします。それとあと爪の切り方ですけれども、深爪は百害あって一利なしということだそうです。職業上でどうしても集め深爪しなくちゃいけないという方があるのですけれども、これはこれでしょうがないということですが、切り方に注意してくださいということでした。あとは特に足の親指ですね。これを親指の爪を深爪してしまくと、よく食い込んで、痛くて歩けないということができてくるので、足の指の中でやっぱり親指の爪が一番伸びやすいということで、それとあと深爪をしてしまうと、伸びやすい爪が腹痛とかで圧迫されて深く食い込んできて、ちょっと歩きづらいということも起きてきますので、仕事に差し支えなければ、足の親指の爪はなるべく両脇を立てて、四角に切っていただくといいという事でした。その爪の切り方ということもいろいろ注意していただくと、爪は大事に使えるということだったので、縦縞はそんなに気にしないでいいけど横縞は気にしてください、あと爪の切り方もちょっと注意してくださいということで、ちょっと軽くお話をさせていただきました。



【会員スピーチ】

幹事のL大倉より小樽ライオンズクラブのホームページからクラブの50年の歩みスライドの一部を放映され前回例会のスピーチされた加藤ライオンのクラブの記念誌から拾った過去のアクティビティのお話をを思い出しながら鑑賞しました



3/8 (土)  
2R家族合同ボウリング大会  
参加5L  
L會田 里砂、L大倉  
栄治、L榎田 邦久 (9  
位)、L中村 全博  
(10位)、L宮崎 尚  
浩



・アクティビティ  
3/8(土) 薬物乱用防止キャンペーン テープカット



・アクティビティ  
3/8(土) 薬物乱用防止キャンペーン テープカット  
会長出席

3/24 使用済み切手・未使用ハガキを盲老人ホーム聖明園後援会に送りました。  
切手 4,191枚、ハガキ361枚  
※聖明園では、盲老人の施設拡充資金並びに目の不自由な  
大学生の奨学金に役立てられます。



日時	行事	場所	
4月2日(水)	18:30 選挙例会/第1620回例会	ニュー三幸	
4月4日(金)	9:30 春の交通安全運動	JR小樽駅前	
4月7日(月)	13:00 小樽4LC・余市LC二役会	合同事務局	
4月9日(水)	18:30 理事会	おたる村	
4月12日(土)	14:30 第4回ガバナー諮問会議	政寿司	
4月16日(水)	18:30 第1621回例会	ニュー三幸	第1618回例会 2025. 3. 5 (水) L阿部3,000円会員結婚記念月。L L平形3,000円会員誕生月。L熊澤 3,000円会員結婚記念月。 その他 9,500円 《合計 18,500円》
4月23日(水)	18:30 理事会	おたる村	第1619回例会 2025. 3. 19 (水) L宮本10,000円会員結婚記念月。 L榎田1,000円合同ボウリング大 大会ライオンズの大会で初めて賞 をいただきました。 その他 15,000円 《合計 26,000円》
4月26日(土)	第71回地区年次大会 *第 1621回例会振替	函館市	・使用済み切手 (今月分) L木村 禮二 485枚
???	13:00 小樽4LC・余市LC二役会	合同事務局	
5月7日(水)	18:30 第1622回例会	ニュー三幸	
5月14日(水)	18:30 理事会	おたる村	
5月22日(木)	18:30 観桜例会/第1623回例会	政寿司	
5月28日(水)	18:30 理事会	おたる村	

小樽ライオンズクラブ  
〒047-0031  
小樽市色内1-9-1 松田ビル  
Tel 0134-22-0682  
Fax 0134-22-0683  
E-mail:ole43@trust.ocn.ne.jp  
会長 L山田 清美  
幹事 L大倉 栄治  
会計 L平形 茂政  
会報編集者  
L加藤 葉月