



[日時] 2022年8月11日(祝・木)  
18時30分-20時00分  
[場所] 魚伊  
[担当] TT・LT・計画大会委員会  
[司会] L.山本 晶子



# 近江守山ライオンズクラブ 第1419回 8月第1例会 スローガン「誇りと笑顔でWe Serve」

- 開会宣言・開会ゴング 近江守山ライオンズクラブ第60代会長 L.高橋 勉
- 国旗敬礼・国歌斉唱
- 物故ライオンに対し黙祷
- ライオンズクラブの歌斉唱
- ライオンズの誓い唱和 L.吉田 明矛
- 会長挨拶 会長 L.高橋 勉
- 8月誕生記念品贈呈
  - 8月10日 L.服部 将則 8月18日 L.八田 大作 8月18日 L.近藤 昌樹
  - 8月19日 L.田中 尚 8月25日 L.木村 隆行 8月26日 L.田中 國夫
  - 8月28日 L.三品 孝男 8月28日 L.渡辺 三穂 (家族会員)
  - 8月31日 L.村田 和也 (家族会員)

ゲスト/講師紹介

## 健康・介護予防例会

レッツ倶楽部たかはし 統括常務 高橋 佑果 様  
介護福祉士 岡 真理子 様

- 幹事報告 幹事 L.田中 尚
- 地区出向役員報告 LCIF委員 L.遠藤 秀樹  
青少年育成・薬物乱用防止委員 L.服部 将則
- 委員会報告 コミュニティ委員会
- 次回例会案内 会員委員会
- 同好会タイム
- 出席状況報告
- 会食歓談
- TTタイム テール・ツイスター L.山本 英弥
- また会う日まで
- 閉会宣言・閉会ゴング 会長 L.高橋 勉



## 2023年度 第2回理事会

日時:2022年8月4日(木)18時30分～ 場所:クラブ事務局

## 第1号議案 新入会員の委員会並びに献血チーム配属に関する件〈審議〉(幹事)

L森野慎介 委員会 コミュニティ委員会  
 献血チーム Dチーム

## 第2号議案 8月第一例会開催に関する件〈審議〉(幹事)

新型コロナウイルス感染状況を鑑み8月第一例会開催について  
 以下の通り変更する

8月納涼例会(特別例会) ⇒ 通常例会に変更  
 会場 如意の里「ごきげんさん」⇒ 魚伊に変更  
 開催時間 18時30分～20時30分 ⇒ 18時30分～20時00分に変更

## 第3号議案 特別例会登録料変更に関する件〈審議〉(幹事)

8月納涼例会が通常例会に変更となる為、下記の通り  
 特別例会登録料の徴収額を変更します

特別例会	承認済登録料	変更後登録料
納涼例会	7,000円	0円
6R2Zガバナー公式訪問例会	7,000円	7,000円
寿例会	5,000円	5,000円
クリスマス家族例会	11,000円	11,000円
地区年次大会例会	10,000円	10,000円
合計	40,000円	33,000円

## 第4号議案 8月・9月行事予定計画に関する件

## 8月第一例会 〈審議〉

日時 8月11日(木) 18:30～20:00  
 場所 魚伊  
 担当委員会 TT/LT計画大会委員会  
 司会 L山本晶子  
 誓い L吉田明矛  
 内容 健康・介護予防例会

## 8月第二例会 〈審議〉

日時 8月25日(木) 18:30～20:00  
 場所 ホテル琵琶湖プラザ  
 担当委員会 コミュニティ委員会  
 司会 L吉川喜彦  
 誓い L木村隆行  
 内容 中学生広場「私の思い2022」をきこう例会

9月第一例会（6R2Zガバナー公式訪問例会） 〈協議〉  
 日時 9月14日（水） 17：30～20：00  
 場所 クサツエストピアホテル  
 担当委員会 TT/LT計画大会委員会  
 司会 水口LC L廣瀬憲一  
 内容 6R2Zガバナー公式訪問例会

【報告事項】

守山市名誉市民 宇野宗佑氏・生誕100周年記念プロジェクト  
 「宇野宗佑に学べ！」展の開催に伴う協賛金の依頼に対しクラブより¥20,000-を協賛致します。

例会時の持ち帰り弁当について  
 持ち帰りは実施せず、食事不要の方にはパン等の品をお持ち帰りいただきます。

<諸会合の報告>

8月	1日	(木)	18:30	クラブ事務局	執行部会
8月	4日	(木)	18:30	クラブ事務局	理事会

<諸会合の予定>

8月	17日	(水)	14:00	リーガロイヤルホテル京都	第2回地区LCIF委員会 L遠藤
8月	18日	(木)	12:30	クラブ事務局	会員委員会・メークアップ会
8月	18日	(木)	14:00	ホテルポストプラザ草津	6R・7R献血視聴覚福祉委員会議 L八田 L森田
8月	18日	(木)	19:00	守山市民体育館	第2回はたるのまち守山ハーフマラソン実行委員会 L森田
8月	19日	(金)	9:00	栗東市総合福祉保健センター	ライオンズクエストワークショップ →開催中止
8月	23日	(火)	16:30	びわこ緑水亭	6R合同第1回ガバナー諮問委員会 会長、幹事、第一副会長、地区役員
8月	25日	(木)	18:30	ホテル琵琶湖プラザ	8月第2例会
8月	25日	(木)	例会終了後	ホテル琵琶湖プラザ	財務広報委員会
8月	30日	(火)	14:00	リーガロイヤルホテル京都	335-C地区LCIFセミナー L遠藤
9月	1日	(木)	18:30	クラブ事務局	理事会
9月	9日	(金)	14:30	ホテルオークラ京都	第2回地区青少年育成・薬物乱用防止委員会 地区L服部
9月	14日	(水)	17:30	クサツエストピアホテル	9月第1例会「6R2Zガバナー公式訪問5クラブ合同例会」
9月	15日	(木)	12:30	クラブ事務局	会員委員会・メークアップ会
9月	22日	(木)	18:30	ホテル琵琶湖プラザ	9月第2例会

<事務局からのお知らせ>

夏季休暇 2022年8月12日（金）～16日（火）緊急連絡先 幹事 田中尚（携帯 090-3038-7750）

<会費口座振替のお知らせ>

上期会費（2022年7月～12月分）を8月25日付で指定口座よりお振替させていただきます。

正会員（理事役員）	正会員（一般）
204,500円	186,500円

終身会員 ※1	名誉会員 ※1	賛助会員 ※1	不在会員 ※1	家族会員
51,000円	30,000円	50,000円	36,600円	15,000円

※1 別途、会員手帳代が加算されます

[内訳]		
・通常会費	51,000円	8,500円×6ヶ月
・食事（一般メンバー）	36,000円	3,000円×月2回×6ヶ月
（理事・役員メンバー）	54,000円	3,000円×月2回×6ヶ月+理事役員会6,000円×3回
・会員拠出金	30,000円	2,500円×月2回×6ヶ月
・周年積立金	21,000円	3,500円×6ヶ月
・LCIF(100\$)寄金	14,000円	100ドル（ライオンズレート/1ドル=140円）
・会員手帳代	1,500円	
・特別例会登録料	33,000円	ガバナー公式訪問例会7,000円/寿例会5,000円 クリスマス家族例会11,000円/地区年次大会例会10,000円

## 委員会報告



8月ライオンズレート = US\$1.00 = ¥ 135.398187.-

会員委員会 8月18日(木) 12時30分～ クラブ事務局

例会を欠席された方は自主的にメイク・アップ (MU: 代替出席) をお願いします

・献血会場、他クラブ例会参加等のMUは会員委員長、幹事に相談の上ご参加ください。

前回例会報告2022年7月28日 ・ 7月第2例会 性格診断チャート例会 ・ ・

会員数	(正会員・名誉・終身・賛助・不在・家族)	出席	欠席	MU	出席率
70	43・1・7・1・3・15	正41終1	2	0	95%
69,000円 / ドネーション累計 191,500円				ファイブ 400円	



## 献血事業部会

2022-2023年度重点事業【献血100万ml 37年連続達成(労力奉仕)】				びわ湖草津献血ルーム 近江守山LCDAY(毎週金曜日)	
献血移動バス					
実施日	場所	献血量	労力奉仕/紹介カード(L省略)	2022年7月1日～	
8月4日(木)	(株)三社電機製作所	13,200mL	林 森田	7月29日	43人 22,400mL
8月9日(火)	東レ・ファインケミカル	2,800mL	高橋 林 木村隆行	8月5日	46人 21,000mL
100,200mL					
滋賀県赤十字血液センター紹介者カード					
2022年7月～		5,400mL			
2022年7月11日-27日		2,400mL	森本2名 鶴飼1名 山本英弥1名		
2022年7月～血液センター紹介カード累計		7,800mL			
2022-2023年度 献血(労力奉仕)総累計					
108,000mL				LCDAY累計	131,400mL

## 献血案内

実施日	場所	MU	時間	担当(L略)
8月11日(木)	モリーブ	○	10:00～11:30	藤本 小林幹 木村隆
			13:00～16:00	大林 西浦 山本晶
8月13日(土)	ピエリ守山	○	10:00～11:30	吉田 小林幹 木村隆 山本英
			13:00～16:00	大林 藤本 西浦 山本晶
8月18日(木)	守山市役所	○	9:30～11:30	上田 吉田 林 山本英
			13:00～16:00	大林 藤本 片岡
8月29日(月)	滋賀県立総合病院(成人病センター)	○	13:30～16:00	上田 山本英 山本晶

### 次回例会案内 8月第2例会

2022年8月25日(木) 18時30分～20時

「中学生広場 私の思い2022」をきこう！例会

開催場所 ホテル琵琶湖プラザ

担 当 コミュニティ委員会



ライオン名	金額	「7月第2例会性格診断例会」ドネーションメッセージ
杉江和雄	1,000	コロナ第7波は強敵です。心して日々を過ごしましょう！
片岡昭芳	1,000	夏祭りが中止に成り残念です。
大林 智	2,000	エエ性格しとるなア。その通りだが最後の説明のところはX。
南井繁樹	1,000	コロナBA.5どこかの車名の様ですが、心配！
村田庄一	1,000	
三品孝男	1,000	
小林久純	3,000	暑さ厳しい毎日、皆様ご自愛ください。
吉川喜彦		コロナ第7波に勇気をもって挑戦しましょう！
辻ひとみ	1,000	今日の診断。当たっているだけにこわいです。どうすればいいですか。
高橋 勉	10,000	まだまだ暑さは続きます。メンバーの皆様お体ご自愛下さいませ。
藤本一矢	2,000	性格診断よく当たっていますね。私は「真面目な良い子」です。
八田大作	1,000	
森本藤樹	3,000	本日の例会有難うございました。
鶴飼重樹	1,000	
小西美保	1,000	メガネ忘れて字が書けません。
遠藤秀樹	2,000	2021-2022決算、ご承認いただきましてありがとうございました。
岡村貞一	1,000	原爆を持つ資源大国ロシアになぜ外交官追放や経済制裁をしたのか！ 人道支援すべきなのに円安と節電で日本経済や医療は止まる！
小川泰江	1,000	性格診断おもしろかったです。自分のことは恥ずかしいものですね。
服部将則	1,000	「うの宗佑に学べ！展」よろしく願います。知れば知るほどに魅力のある人です。
門脇征一	1,000	会員委員会さん、おつかれさまでした。
新谷文孝	1,000	
林 晃司	1,000	U型Ⅲ・・・的中！！
田中 尚	5,000	性格診断、全て当たっています。ちょっとこわいです。今日はL森本がすごい人に 思えました（いつもより）
近藤昌樹	1,000	先日はアルペンルートで立山へ。ちなみに立山という山はありませんよ！
西浦克司	1,000	今日は棟上げで暑くて熱中症になりそうでした。
重吉幹子	1,000	L中本が欠席で急遽L近藤、L木村隆行に助けてもらいました。 ありがとうございました
竹中 弘	3,000	2021-2022決算を承認いただきましてありがとうございました。 会長、幹事、副会計、AS、みなさまありがとうございました。
森田重吾	1,000	他人の性格診断って楽しいですね。
小林幹雄	1,000	性格診断チャートは当たっていました。楽しい例会ありがとうございました。
渡辺年貴	1,000	「義務」「秩序」「責任」といった言葉に弱い「ひたすら忍耐タイプ」と診断されました。なんだか複雑です。
中道真央	1,000	性格診断楽しかったです。L森本の進行もおもしろかったです！！
木村隆行	1,000	性格診断チャート・・・L上田とL鶴飼と一緒に逆N型Ⅲ・・・どーしよー良いのかなあ
山本英弥	1,000	
村上 弘	1,000	性格診断していただきありがとうございました。こわい・・・。
間宮良仁	2,000	あの方と同じカタチでした。L上田これからもよろしく願います。
小林哲也	1,000	性格診断めっちゃ当たってました。でも薄っぺらくはありません。
加藤 満	1,000	
山本晶子	1,000	性格診断とても楽しかったです！会員委員長のみなさまありがとうございました。
木村諭史	1,000	新型コロナ第7波が身近なものになってきました。 早く終息することを願います。
森野慎介	1,000	コロナに負けずにがんばろう！！
お 花	7,000	

# 獅子吼



SISIKU 764

2022年8月11日

編集発行 財務広報委員会

<第1418回> 「性格診断チャート例会」

[日時]2022年7月28日（木）[場所]魚伊  
[担当]会員委員会[司会]L.鵜飼重樹

当クラブでは、4委員会、TT、LTが一年間24回の例会を担当する。何しろ例会は、直接民主主義で最高の議決機会であり、コミュニケーションの要である。委員会メンバーは、何をすれば楽しく有意義な例会にできるか策を練る。本年2回目の例会は、前をもって100項目のアンケートに答え、その結果からメンバー1人ずつの「性格診断」をしようというもの。

<高橋会長挨拶>

「ライオンズ入会しての誇りとは？英語のプライドは自尊心を中心とした誇り。では、ライオンズの誇りとはライオリズムの習得、そして社会還元に尽きる。”ライオンズ必携のライオンズ道徳綱領、ライオンズと呼ばれる人“に全てであると或る先輩ライオンから学びました。」

<性格診断チャート>

司会が会員委員長L.森本へ。『この度のお手数をかけましたアンケートより、一人ずつのメンバーの性格を診断させていただきました。私の意見ではなく、1400万人のデータ（分母）が書籍に掲っており、この分析を経て、画面のチャート、皆様にお配りしたグラフの説明を致します。N型・逆N型・U型・W型・台型、Z型に基本性格、対人、恋愛、仕事、お金の運勢を表しています。』プロジェクターを見ながら、辛口、皮肉、時にはジョークを交えながら、ほんの少しの誉め言葉がよく効いていて委員長らしい！高橋会長やL.辻はたった一つの型だそうでよく当たっていて驚いた。森本委員長のトークで盛り上がった。

<2021～2022年度決算報告>

前期会計L.竹中「コロナ禍での各アクティビティの低調さで予算が少し余りましたがまずまずの決算になりました。L.岸本の多額の遺産ドネーションに感謝！」

<幹事報告>

L.田中「オミクロン、コロナBA.5の蔓延により、8月11日の納涼例会は中止。委員会で良い案を検討します。本年はリモート出席は届出制で、できる限りリアル例会でと考えています。」

<地区出向役員報告>

L.服部「CM物故L.宇野の生誕100年プロジェクト、8月27日守山市民小ホールで長野善光寺貫主栢木寛照氏の講演会。氏は野洲L.C（野洲市長）栢木進の兄上で宇野宗佑氏が国会議員の時をしる旧知の方）。8/24から8/31守山市民ホール、8/10～8/31守山宿・町屋うの家での宇野宗佑展に是非ご参加を！知れば知るほど、魅力と実力を持った方です。寄付（10,000円）を募っています。」

<地区出向役員報告>

L.服部「CM物故L.宇野の生誕100年プロジェクト、8月27日守山市民小ホールで長野善光寺賞主栢木寛照氏の講演会。氏は野洲L.C（野洲市長）栢木進の兄上で宇野宗佑氏が国会議員の時をしる旧知の方）。8/24から8/31守山市民ホール、8/10～8/31守山宿・町屋うの家での宇野宗佑展に是非ご参加を！知れば知るほど、魅力と実力を持った方です。寄付（10,000円）を募っています。」

<出席率>

L. 森本 43名中41名出席 95.3%

<TTタイム>

L. 山本英「日々落ち着きのない山本です！今日は性格診断にスポットを当ててみました。嗜好から性格を。クイズ形式で面白可笑しく。先程の診断と共に、これもよく当たっていて一同大喜び。お蔭様でドネーション69,000円。」  
また次の例会も行ってみようと思えるよく考えられた例会であった。

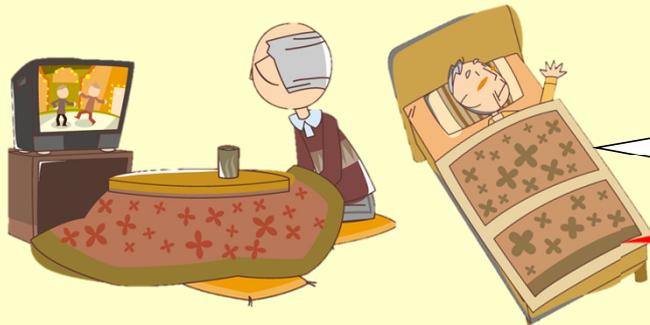
近江守山ライオンズクラブ  
南井 繁樹



# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

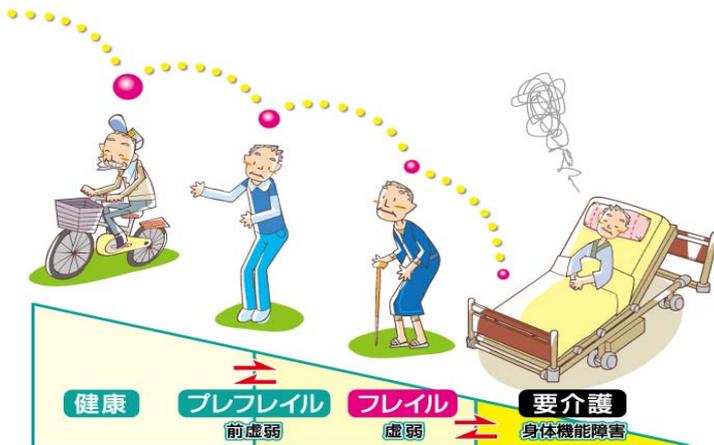


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

#### ● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

#### ● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

#### ● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

#### ● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

#### ● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

#### ● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

#### ● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

#### ● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

# 「動かない毎日」が危ない!!

- 毎日ぼーっとしている
- 食事の回数が減った
- 誰とも話していない
- 一日中テレビを見ている
- 食欲不振
- 家に閉じこもっている



頻繁に活動されていますか!?

動かないことによって、身体や頭の働きが低下する事で、歩く事や身の回りの事などが行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、虚弱へと進んでいきます。

**2週間寝たきりで失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するとも言われています**

(出典：日本老年医学会提供情報より)



2週間寝ていると7年間分の筋肉量がダウン



1週間寝ていると3年間分?

**3日間寝ていると1年間分の筋肉量がダウン!?**

**毎日の生活の中で活発に動く事が重要!!**

※筋肉量の減少量はあくまでイメージです。人それぞれによって異なります。

施設の利用を休んだことで、利用者様の心身機能の低下が報告されました

コロナ休みの影響でこのような結果が!

**1位** 体力が衰えた **50%**



**2位** 歩行に不安を感じた **45%**



**3位** 物忘れが増えた **28%**



# 施設で継続的に機能訓練



今日も  
しっかり  
運動しよう!!

## 日々の生活の活発化が機能低下を防ぐ

### ● 口腔訓練の継続！ しっかり食べて免疫力アップ



### ● 運動を継続！ お休みしたら振替しましょう



### ● 利用者様同士の交流を継続！ いつでも気分転換



マスク着用



手洗い  
手指消毒

## 感染予防実施中!!



換気  
空気清浄



施設内の  
除菌・消毒



検温  
体調チェック



送迎時車内の  
感染予防



感染予防指導  
栄養指導



大声禁止  
(マスクなし状態)



備品の  
除菌・消毒

# フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3	目は普通に見えますか（注:眼鏡を使った状態でもよい）	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか（注:入れ歯を使ってもよい）	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出します (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿センター研究所)