SAIJO LIONS CLUB

おかげさまで 55th 西条

ありがとう

2015 - 2016

No.465

ライオンズクラブ国際協会 336－Ａ地区２Ｒ－４Ｚ

西条ライオンズクラブ会報誌　3 月号

周年記念西条ＬＣ物故会員追悼詣で　～仁和寺　４月　御室桜の頃～

SAIJO LIONS CLUB

2015-2016 年度　ライオンズクラブ国際協会会長　　山　田　實　紘

テーマ　「Dignity•Harmony•Humanity（命の尊厳と和）

～奉仕を通じて～

2015-2016 年度ライオンズクラブ国際協会 336-A 地区ガバナー　　橋　本　充　好

スローガン　「感謝」「感動」「感激」の気持ち、心で　We　Serve

キーワード　「　入魂　」

2015-2016 年度　２Ｒ４Ｚ　西条ライオンズクラブ会長　　高　橋　　学

スローガン　「繋げよう明日へ「ありがとう」の心　WE SERVE」

キーワード　「　未来　」

「　私の今一番　」

山本新一郎

私が今一番気になるニュースは「イスラム国」に関するニュースです。

フランスでの大規模多発テロ。そして、アフリカ諸国にも飛び火してのテロ。便乗したものなのか、それとも他の組織による、我々もいるぞという威力誇示を狙ってのものなのかは理解不可能ですが、宗教の名を借りた独善的な指導者達の身勝手な理屈による卑劣な行為であることは、まちがいありません。

為政者の都合で一時的に弾圧はあったにしろ、多種多様、様々な宗教を飲み込み、その”多様性や良し“としてきた日本に生まれ育ったものとしては、

“何故、他者の信ずるものを理解しようとしないのだろう”

“何故、自分の信ずるもののみが真実で、他は邪悪なものと決めつけるのだろう”

という疑問符が次々と浮かんできます。

他者と自分は、力を持ってして同じうするものではないという簡単なことが何故出来ないのでしょう。それが欲を欲することで進化、発展してきた人間の限界なのでしょうか。

被害にあわれた方々のご冥福と、ケガをされた方々、心にキズをおわれた方々の一日も早いご快復を心よりお祈り申し上げます。　　（編集　妻）

第 54 回 愛媛マラソン 完走

「　伊予路に春を呼ぶ足音、42.195km　！　」

盛實正人

2016 年 2 月 7 日（日）あさ１０時スタート、史上最多の 1 万人を超すランナーが伊予路を駆け抜けた「愛媛マラソン」に、運よく 3 年連続出場することが出来た。３回とも完走・自己ベスト更新となったのだが、やはりサブ 4（4 時間以内）の壁は厚かった。

10km・30km にピンク集団の登山仲間の応援・補給（栄養ドリンク）もあり、10km を自分なりのペースの 1 時間以内で走ることが出来た。しかし、30km には魔物がいると言われるが、残り 10km の坂道でペースダウンになり、毎年苦しく長い時間はゴールが遠く離れていく感覚で辛かった。でも、４時間１８分歩くことなく走ることが出来た。

この愛媛マラソンは、毎年全国の人気ベスト 3 位以内に選ばれる人気の大会です。絶え間なく続く沿道の暖かい応援は、ランナーも応援する人々も 6 時間にわたるドラマに感動します。42.195km、声援は全く途絶えないのです。また、多くのボランティアによる「伊予のおもてなし」、コース上で応援する小さな子どもから学生のハイタッチは、他のマラソン大会に無い暖かい伊予の光景です。また、スタート地点での坊ちゃん列車の汽笛や、コース途中での大学生の太鼓の応援、だんじりの太鼓の音色は、これまた素晴らしい。ランナーは間違いなく勇気づけられます。

２０１７年、第５５回愛媛マラソンの抽選に運よく当選すれば、ぜひ 4 年連続の挑戦をしてみたい。

皆さん、ぜひ愛媛マラソン 42.195km に挑戦してみてください。走った者にしか味わえない愛媛マラソンの素晴らしさ・学びを感じることが出来ます。しんどさ・苦しさ・辛さはその時だけ、この苦しさは人生において決して無駄ではない。この日だけは、自分で自分を誉めてやりたい気分になります。

愛媛マラソン、最高❣

（資料）

- エントリー抽選倍率　：　2.69 倍
- 出走　　：　1 万 293 人（男子 8,252 人、女子 2,041 人）
- 完走者　：　9,413 人（男子 7,658 人、女子 1,755 人、完走率　91.5％）
- 制限時間　：　6 時間（日本陸連公認コース）
- サブ 4　：　東京マラソンでは、上位 23％です

・・・・・・第５４回愛媛マラソン出走報告記・・・・・・

日野　求

去る２月７日、以前入団していた神拝消防分団のメンバー６名と共に自身４度目の愛媛マラソンに参加してきました。大雨と強風でペースを乱した昨年とは違い、今年は会場へ向かう道中雪に降られましたが現地は少々冷たい風が吹く程度で悪くはない天気模様でした。スタート地点では小野さんから励ましの固い握手と、ローカルタレントの「やのひろみさん」と談笑した後スタートしました。レース中は黙々と走るだけなので特別な話題はありませんが、高橋直子さんとは２度ハイタッチしました（営業中よく質問されます）。例年にはなく後になるほどペースが上がるという順調ぶりで、目標よりは遅いタイムでしたが４時間３５分後歓喜（？）のゴールを迎えました。ゴール後学生さんから掛けて頂いた今治バスタオルと、応援に来た友人から頂いた缶ビールが最高でした。

Let's Running

【　マラソンのススメ　】

マラソンは年齢や性別に関係なく手軽にできる有酸素運動であり、負荷が高いものです。血液の循環を良くし、体脂肪を燃焼させることでメタボ対策にもなります。
また、マラソンには精神を安定させるというデータがあります。幸せな気分になって、ストレスが解消されるということになります。汗を流して気持ち良いというだけでなく、メンタルにも良い効果が現れます。
自分の体調管理の為でもいいし、レースに出ることを目標に楽しみにしてもいいし、一緒に走る仲間ができたりといろいろな広がりをもたらしてくれます。

まずは・・・①　ランニングシューズを買ってみよう

形から入る事は大切、軽くてクッションがあってきっと「これなら走れそう」と思えるはすです

②　おしゃれなウェアを着て

まずは近所を５分、１０分と短い時間を走ってみましょう。
自分自身の進歩や達成感を感じられるようになったら占めたもの！

結成55周年記念事業

被災地を思い、被災地に学ぶ

『　糸・・・そして　共に生きる　』

～がれきに咲いたナデシコ　全国へ～

みなさんはどれだけ被災地の事を知っていますか？
報道では流れない被災地の経過・経緯・そこに生きる人々の心の痛みを・・・

日時　：　2016 年　5 月 15 日（日）開場　13 時　開演　13 時 30 分　閉演　15 時
開場　：　西条市総合文化会館　小ホール　※整理券必要
講師　：　遠藤水華里（ゆかり）先生　ピアノを通じて被災した子供達を支え、励まし、活動しているピアノ教室の講師（東日本大震災　語り部）

≪　プロフィール　≫

南三陸町でピアノ教室を開いていたが、東日本大震災に被災、当時教室にかよっていた生徒１名が今も行方不明になったまま、精神的にも体力的にも生きる気力が失われていく日々を過ごしていた。
そんな中、語り部として被災者の心を、想いを代弁し、多くの人に伝えていくことが、自らの使命であると一念発起し、全国に耳を傾けてくれる人々がいれば出向き、被災地の今を伝えている。
行方不明になったままのヒサヨシ君から震災前にもらって植えた「ナデシコ」の花が必死で瓦礫の下から花を咲かせているのを見つけ、このナデシコの株を全国へ広げることを夢に掲げ、現在活動中である。

「糸　中島みゆき」
～縦の糸はあなた、横の糸は私～
そのフレーズに心の交流を通して支えていただいた感謝を込めて・・・
糸のように、細く、長く繋がって下さいと、願いを込めて・・・

2013 年 4 月 28 日開催「負けてたまるか！！震災との戦い」

薬物乱用防止教育認定講師養成講座を受講して

森下雄一

先日の２月２８日、西条市総合文化会館にて、ライオンズクラブ国際協会336－Ａ地区２Ｒ薬物乱用防止教育認定講師養成講座を受講してまいりました。

最近の報道にもありますように、有名スポーツ選手の薬物乱用疑惑という残念なニュースが朝に夕に、子供たちの耳にも嫌でも入ってくる現状であります。反面教師としてとらえれば良いのかもしれませんが、私にはとても耳障りでたまりません。しかし、薬物というものが身の周りにあまりにもあり過ぎることも現実でありますし、その処方を間違ってしまえば依存症になり、自分の体を破壊するだけでなく、周の人たちを犯罪に巻き込んでしまう恐ろしさをもつものであります。現在は、うつ病患者が珍しくなく、その人たちの治療のほとんどが薬物によるものだと聞いております。それは、あくまでも短期的な効果はあるとは思いますが、長くなればそれも依存症の原因となり、その先に「乱用」という可能性を秘めていると思います。ストレスの多い源代社会ではありますが、そのストレスをスポーツや趣味などで軽減するなど、精神的な治療が大切なのではないでしょうか。それは大人だけでなく、子供たちも様々なストレスを抱えていることをよく理解認識し、「薬物乱用は、ダメ、ゼッタイ」ということを伝えることが我々大人たちの社会的責任による使命であり、この活動をライオンズクラブメンバーとして行なっていきたいと思っております。

編 集 後 記

今年も早くも３月となり、先日５日は、「啓蟄」で寒さに縮こまっていた虫たちも活動をし始めるそうで、もう暖かくなるかなと思います。と、同時に花粉も空中を飛び回りアレルギーに悩む方にとっては、つらい季節の到来です。季節の変わり目はとかく体調も崩しがちですので十分に気をつけて下さい。
今月号は、少し内容が少なめとなりましたが、決してサボっているわけではございません。今後は、事業活動や 55 周年記念事業も予定されておりますので、ボリュームのある紙面になることと思います。
皆様、乞うご期待下さい。　　ＰＲ・広報委員長　　小野雅志

発行者　会　長　高橋　学
幹　事　伊藤　稔
ＰＲ・広報委員長　小野雅志
編集委員　盛實正人・越智英明・高橋雅顕・合田直司
日野克則・伊藤隆治・野間賢次郎

例会日　毎月　第２・第４火曜日（12：30～13：30）
例会場　西条商工会館
発　行　西条ライオンズクラブ事務局
印　刷　プリントワールド ONO

西条ライオンズクラブ
〒793－0027　愛媛県西条市朔日市７７９－８
西条商工会館３Ｆ
TEL(0897)56－3980
FAX(0897)56－9251
E－mail　saijo-lc@abeam.ocn.ne.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://saijo-lions.jp
facebook　http://facebook.com/saijo.lions/