ライオンズクラブ国際協会
336－A地区 2R4Z

西条

2014－2015
3
No. 453

市民の森　梅林園

Topics

薬物乱用防止教育のススメ

南三陸町支部との交流

会員短信「愛媛マラソン完走」報告

2014-2015 年度　ライオンズクラブ国際協会会長　ジョセフ・プレストン

テーマ　「Strengthen the PRIDE－誇りを高める」

2014-2015 年度ライオンズクラブ国際協会 336-A 地区ガバナー　　木　内　千　春

スローガン　「新たな気持ちで」We　Serve

キーワード　「ヴィジョン共有」

2014-2015 年度　２Ｒ４Ｚ　西条ライオンズクラブ会長　　伊　藤　正　己

スローガン　「忍耐と寛容の気持ちで　ＷＥ　ＳＥＲＶＥ」

【薬物乱用防止教育】

L. 新田公洋

1．薬物乱用とは？

社会のルールから外れた方法で薬物を使うことで、たとえ１回だけの使用でも乱用となります。医薬品も病気や傷の治療に使いますが、こうした目的以外に使えば、それも乱用です。

2．乱用される危険のある薬物にはどんなものがあるの？

◆興奮作用（脳を刺激して興奮させる）

覚せい剤　　ヘロイン（あへん）　　コカイン　　向精神薬　MDMA

◆幻覚作用（実際にはないものが見えたり、ない音が聞こえたりする）

ＬＳＤ　　マジックマッシュルーム　　大麻（タバコ・樹脂・マリファナ）

有機溶剤（シンナー・トルエン・接着剤）

◆抑制作用（脳を麻痺させて気分をしずみこませたり眠らせたりする）

コカイン　大麻　睡眠薬　精神安定剤

※最近では「脱法ドラッグ」「合法ハーブ」に注意

3．薬物を乱用するとどうなるの？

◆薬物探索行動　　◆強迫的使用（やめたい気持ちはありながら頻繁に使用するようになる）

◆耐性（使い続けることで効果が弱くなり量が増えていく）　　◆禁断症状

◆身体の障害（全身の臓器にみられる二次的障害）　　◆精神の障害（脳の二次的障害）

●　薬物乱用防止教室の意義　●

薬物乱用の未然防止を実現するためには、なるべ若年層から正しい知識を啓発していくことが求められます。そのため、文部科学省では学校における薬物乱用防止教室の開催について通達を出しています。

【対象】小学校５・６年、中学校、高等学校

【頻度】年間１時限

【目的】こども達に薬物についての正しい知識を与え、薬物を決して乱用してはならないという意識を啓発すること

ライオンズクラブの薬物乱用防止教育は国から正式に認可をうけているものです。近隣の他クラブでは、毎年学校と連携し、薬物乱用防止教育について熱心に活動しています。地域全体でこどもを守る、人生の先輩としてアドバイスをする、難しいことですが、これこそがライオンズクラブが地域から期待される役割の一つなのではないでしょうか。

西条ＬＣ　南三陸町支部
～　報告です　～
隊長　遠藤水華里

【　遠藤ピアノ教室のこどもたち　】
ピアノコンクールに行くたび、西条ライオンズクラブさんからいただいた「腕時計式電子メトロノーム」をお守りとして持っていっています。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

西条ライオンズクラブ南三陸支部からの報告です。
うちの生徒たちは、被災した年からも、４年続けて３つのコンクールに出続けています。
昨年末は、ポピュラーのピアノコンクール予選を通過し、東北大会に出場しました。
もちろん皆様からいただいた、メトロノームを御守りに持っていきました。
そしてまた準優勝と敢闘賞を数個いただきました。
しかしながら、ガッカリしました。被災前は優勝して全国大会に行けてたのです。そしていま、応援してくださってる方々のためにも、努力して一番を勝ち取りたかったのです。
その気持ちでガレキの中で、バッシングされながらも、ピアノを弾き続けてきたのに、今年も準優勝・・・・・　　とてもガッカリして、何がいけないのか、考え続けました。
そうしているうちに２月１１日に、県北のピアノコンクールに出ました。
５クラス中１クラスで最優秀賞をいただき、特別賞もいただき、金メダル銀メダル、トロフィーもいただきました。でも、あまりレベルの高くないコンクールでも、数人しか入賞できなかった結末に、ガックリきてしまいました。
何がいけないのか？
私も生徒たちも、様々な問題を抱えながらも、自分のできる精一杯の努力をしているつもりでしたが・・・　　行き当たった事は、「環境と設備」でした。
前は各自がアップライトピアノかグランドピアノで練習し、教室では、数年毎に新しく入れ換えてコンディションのいい厳選されたグランドピアノでレッスンをしてたのです。
それが今は、仮設住宅の中、電子ピアノで練習し、中古のアップライトピアノでレッスンをしてるのです。
何もなくなった時の事を思えば、充分な環境で幸せなのですが、レッスンしていて微妙なニュアンスなどが伝わらず、時々やりきれない思いになります。
設備の整ったところで練習してる人たちと、同じレベルになろう！と努力してるのですが、結果をみると悲しくなります。
環境的にも、まだスーパーもない町で、子供たちは自由に行動できません。
相変わらず１つの校舎に、２つの学校が入っています。そして登下校は、全員スクールバスで、仮設住宅か、学校を行き来します。
保護者たちにも、疲れが見えたりして、大人たちも疲弊しています。
そんな中で、何かを学び邁進していくのは大変です。子供だけではなく、大人のモチベーションも上げなくてはなりません。
私自身、レッスンをしていて、もう少し厳しく子供に教えた方がいい場面もありますが、「生きててくれただけでも有り難い」と思うと、つい甘くなってしまいます。
子供たちの将来を考えると、被災地以外で普通に暮らしてきた人たちと肩を並べて生きていけるように、教育しなくては・・・・・思うのですが、難しくジレンマにおちいります。
これが丸４年になろうとしていり被災地の一教師の今です。
何が正しいのか、どこに向かっていけばいいのか、相変わらず迷いの中で生きてます。
とりあえず子供たちは、元気で一緒に泣いたり笑ったりして生きてます。

南三陸町　遠藤ピアノ教室講師　水華里さんとの交流

【２０１３年４月２８日（日）】
被災地を思い、被災地に学ぶ「負けてたまるか！！震災との戦い」
講演会を実施。講師としてお越しいただいたのが、宮城県南三陸町災害ボランティアセンター長　猪又隆弘氏と、遠藤水華里先生　でした。

以後、心の交流はずっと続いていましたが、ある時「手作りキムチ」が事務局に届きました。

キムチは、安藤元会長とした、2年越しの約束の品です。試行錯誤を繰り返し、ここまできました。地元のあばあちゃんやおじいちゃんに野菜を作っていただき、店を流され、お年寄りの介護も終わってしまい、抜け殻になりそうだったおばちゃんと今、キムチ作りをしています。なんとか食べていただけそうなものが出来たので、試食していただき意見を聞いて今後の参考にしたいと思います。

２月第１例会でメンバー全員試食をし、感想アンケートをまとめ、
遠藤先生へ届けました。
そのうち、またこんなメールが届いたのです。

3月4日に四国中央市の方で、講演会をすることになりました。新居浜でお世話になった方達との交流会、並びに「なでしこプロジェクト」の視察等も予定していて、事務局のある西条国際ホテルへ宿泊することになりました。素通りはできませんよね…ご迷惑でなければ表敬訪問させていただきたいです。

・・・・といった経緯を経て、交流昼食会の実現となりました。

2015 年 3 月 5 日（木）12：30～14：00　於～「ホテル　青木」

里帰りが出来て嬉しかったです。皆さんのあいかわらずな様子をみて、心がホッコリしました。
なぜ私は愛媛に生まれなかったのかなぁ・・・と残念に思います。
今日のイベントも満員御礼で成功し、良かったですが、今は伊丹空港で一人、孤独を噛み締めてます。
皆さんから、たくさんの愛情や思いやりをいただいたばかりなのに、またあの戦地に帰るのか・・・
と思うとタメ息がでます(;_;)　　泣き言を言っても仕方ないですよね・・・
近いうちに「ヒサのナデシコ」の苗を届けます。私だと思って、イジメ・・・じゃなくて、愛情をそそいで育ててください(笑)
どんなに近くにいても、気持ちがなければ、何年も会わない人もいますが、どんなに遠く離れていても、また皆さんには、会いたいと思ってしまいます。
東北の片隅にいる駄々っ子を、忘れないでください。いつか西条ライオンズクラブのイベントに、参加したいと考えてます。仲間にしてください。

～2015 年 3 月 6 日（金）伊丹空港にて～　たくさんの感謝の気持ちをこめて……遠藤水華里

会員短信　愛媛マラソン（42.195 ㌔）２度目のエントリー

盛實正人

１９６３年（昭和３８年）に始まった愛媛マラソンは、アスリート向けの大会でしたが、２０１０年（平成２２年）から「競技マラソン」から「市民マラソン」へと生まれ変わりました。

２月８日（日）開催の第５３回愛媛マラソンは、大会史上最多のエントリー10,874 人、伊予路を駆け抜けたのが 9,937 人、完走は 9,032 人の完走率 90.8%でした。

昨年の初マラソンは、30km から膝の痛みが激しく完走はしたものの満足できる走りではありませんでした。今年は、昨年の反省を踏まえ、「練習距離は、月に 100 ㌔で 5 時間切り、200 ㌔で 4 時間切り」と言われる中で、月 100 ㌔は練習できたものの流石に 200 ㌔には程遠い練習距離でした。

やはり結果は、努力の分だけで 4 時間切りにはまだまだかなりの練習が必要と痛感しています。フルマラソン（42.195 ㌔）は、思ったようにはならないけれど、やったようにはなるもんです。努力は裏切りません。スポーツも勉強も仕事も同じですネ。これからも走れる限り、頑張ってみたいと思います。

最後に、当日は北条付近でみぞれ交じりの雨と強風の荒れ模様となり、35 ㌔地点からはとても苦しい愛媛マラソンでした。

その日だけは、完走した人にそして自分にこんな言葉を贈りたいと思います。

「時々自分を誉めてあげて下さい。だって頑張っているんですから。」

ひとは誉められると成長するものですから、この日だけは‥‥！

会員短信

愛媛マラソン参加報告　　小野雅志

今回３度目のマラソン出場でしたが、いろいろと体に故障などで練習ができず、実質１ヶ月前からの練習で「完走」を目標に出場しました。沿道の声援、接待の素晴らしさで無事完走することが出来ました。今回ゴールゲートが強風で倒れ、観客に５人のケガ人が出るという残念な事故（ちなみに１人は応援に来ていた姪っ子でした）がありましたが、来年からは事故のない運営をお願いしたいです。

西条ライオンズクラブ１００周年を目指して

清水泰雅

2061年、西条ライオンズクラブは１００周年を迎えます。子供たちや家族に迷惑をかけるぐらいなら、早く死んだほうが良いと個人的には強く思っていますが、運よく生きていれば僕は95歳です。男性の平均寿命が現在約７９歳、健康寿命が約６９歳だそうです。また、愛媛県の100歳以上人口は１３２人（！）、１０万人あたりでは約２０人で２０１３年のデータですがなんと全国１位です。健康寿命をいかに延ばすかが大切だと思いますが、１００周年の式典に参加するのは絶対無理！というわけでもなさそうです。むしろ、なんとかなるかもしれないと最近考えています。そのためには自分の足で歩いて動けることと自分の口で食べれることが基本だと思います。歩いて動けることについては専門家に譲りたいと思いますが、自分の口で食べるということについて少し書いてみます。お元気な皆さんは、それぞれの仕事の役割を果たし、ライオンズの活動や趣味も楽しんでいるとは思いますが、年を経て気持ちや体がしんどくなってくると残念ながらそれぞれを引退する時が来ると思います。最後に残ったお楽しみは食べることかもしれません。「８０２０運動」（ハチマルニイマル）で提唱している８０歳で２０本以上自分の歯を有する割合は、厚労省の歯科疾患実態調査のデータによると３３．３％です。年齢別には、生活習慣病などになりやすい５０歳台後半から現在歯数が急激に減少し、６０歳を越えると平均が２０本を下回ります。全ての歯が揃っていて親知らずを除いた場合、２８本ですが、７０歳での平均は、１４本ほどになってしまいます。歯を失うと、周りの歯が移動するなどをして歯周病やう蝕を誘発したり顎の関節に問題がでることもありますので、残っている歯を守るためにも、様子をみたり放っておかないで是非、歯科医療機関の受診をお勧めします。

最近の歯科疾患の傾向としては、若年層（３９歳以下）のう蝕の極端な減少と全体的な歯周疾患の兆候がある方の増加です。最新の情報では軽い炎症や出血程度の歯肉炎でも慢性化すると歯肉組織内の結合組織がみえないところで破壊され、いったん治癒したようにみえても歯肉組織内では、歯肉繊維が破壊され脆弱化しているため、その後の歯周炎発症・進行のリスクがかなり高くなってしまうようです。早い時期からのう蝕、歯肉炎を起こさないためのケア、または、歯肉炎を慢性化させないためのケアが大変重要となります。

歯肉炎、歯周炎は、症状がほとんどでないまま進行してしまうことが多いのも重要なポイントです。西条の歯医者の先生方はみなさん非常に勉強熱心です。

安心して受診してください。今後ともご指導、ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

編集後記

最近は少しずつ春に近づいているようですが、皆さん花粉症は大丈夫でしょうか。
かくいう私はティッシュが手放せません。毎日の生活にいろいろと弊害が出て、花粉症のことを憎らしく思っています。不治の病というと大袈裟に聞こえますが、きれいさっぱりこの症状から逃れられる手法、薬を発明された人はきっとノーベル賞ものだと私は思うのです。
今月は、事業資金獲得事業が予定されています。体調万全にてご協力の程、お願いします。

PR・広報委員　小野雅志

発行者　会　長　伊藤正己
幹　事　加藤弘道
ＰＲ・広報委員長　盛實正人
編集委員　小野雅志・加藤誠也・加藤　茂
太田正宏・武智正人・福島　譲

例会日　毎月　第２・第４火曜日（12：30～13：30）
例会場　西条国際ホテル
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
〒793－0030　愛媛県西条市大町 771－1
西条国際ホテル１Ｆ
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.org
facebook　http://facebook.com/saijo.lions/