



THE Y'S MEN'S CLUB OF TOKYO KITA

c/o TOKYO YMCA 2-2-20 TOYO KOTO-KU TOKYO 135-0016, JAPAN Tel.03-3615-5562
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S CLUBS. CHARTERED 1980



2019年 4月 No.460

Moon Sang Bong (韓国) 国際会長主題:

「Yes, We Can Change!」[私たちは変えられる]

田中博之(東京多摩みなみ) アジア太平洋地域会長主題:

「Action!」[アクション!]

宮内友弥(東京武蔵野多摩) 東日本区理事主題: 「No challenge, No fruit」[為せば、成る]

衣笠輝夫(埼玉クラブ) 関東東部部長主題: 「良いものを見つけ・つなげて、よくなるよう」

磯部成文 東京北クラブ会長主題: 「明るく・楽しく・朗らかに」

会長: 磯部成文 副会長: 金秀男 書記: 村杉一榮 書記: 松島良樹 会計: 磯部幸子 担当主事: 小松康広

今月の聖句

ルカによる福音書 6章 36節

『あなたがたの父が憐れみ深いように、あなたがたも憐れみ深いものとなりなさい。』 金 秀男会員 選

第577回 4月例会プログラム《LT》

日時 2019年4月17日(水) 18:30~20:30
会場 日本キリスト教団浅草教会 台東区西浅草3-4-5
受付 松島良樹会員
卓話「日本にいる難民の方々の暮らしを知る」
認定NPO 法人難民支援協会職員 鶴木由美子氏

ハッピーバースデー

12日 菅谷真由美

ウェディング・アニバーサリー

2日 小松康広・美樹

『役員会報告4月3日(水)18:30~19:30』 場所: 神谷パー

- 第一例会プログラム 予定
 - 2019年5月15日(水) (EF/JEF)
卓話予定「YMCA ブランドコンセプト」
 - 2019年6月19日(水) (評価)
会員評議会「今年度の(評価)総括」新旧役員引継ぎ式
- 報告及び協議事項
 - 4月20日(土) 13:30~東陽町センター1階 YM ホール
「第3回関東東部評議会」親睦会参加費 3,000円
クラブ活動報告及び役員引継ぎ会 磯部成文会長出席
 - 4月21日(日) 清泉女子大学ガーデンパーティー
 - 興望館100周年記念礼拝・式典および祝会
2019年5月18日(土) AM10:30~ 多数の出席を
 - 久しぶりの親睦下町探索を5月下旬に予定
上野公園界隈を散策(東京藝術大学付近) 日には未定
 - 第22回東日本区大会 2019年6月1日(土)~2日(日)
会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター
ホストクラブ: 東京サンライズクラブ
協力クラブ: あずさ部各クラブ 登録費: 13,000円
出席者: 磯部・幸子、神谷、小松、辰馬、松島、村杉、山根。

『第576回 3月例会報告』

篠澤忠彦会員

日時: 2019年3月20日(水) 18:30~20:30
場所: 日本キリスト教団浅草教会 集会室
村杉書記の進行で始まり、予定されているプログラムを消化していく。ビジターの紹介は、清泉YMCA 喜田千夏さん(大学2年生)、磯部成文会長に「自己紹介をどうぞ・・・。」とうながされ、自己紹介と学生クリスチャンの日常について説明された。
本日の会員卓話は「ヨーガ(ヨガとも言う)教室とお話」。担当は司会を務めている村杉書記。一般に、多くの方は「ヨーガ」と聞くと腰をひいてしまいがちだが、村杉姉は健康維持のため一念発起し「ヨーガ教室」に週一度通い始めて現在まで30年余、亡夫・克己さんにも度々薦めたが関心を示さなかった。そこでこれから始める方には、やさしい動きの中にヨーガの基本的な要素が盛り込まれている「簡易体操」を学ぶと良いとのこと。繰り返し行うだけで充実した健康感が得られるので、一般のスポーツや体操に自信のない人、体が弱く病気がちの人や高齢者にお薦めとのこと。村杉姉が毎日実践している家庭で出来るミニ・ヨーガ(簡易体操)を実技を交えて熱心に説明され、健康には運動が大切と力説された。
出席者: 磯部・幸子、神谷、小松、篠澤、菅谷、辰馬、松島、村杉、山根。清泉YMCA: 喜田千夏(2年)



3月在籍者	3月出席者	3月出席率	BF等ポイント	ニコニコボックス
会員 11名	会員 10名	91%	3月分	3月分
	メネット 0名	メイクアップ 名	切手 0g	10,000円
広義会員 1名	コメット 0名		現金 5,600円	本年度累計
合計 12名	ビジター 0名	月修正出席率 %	本年度累計	89,380円
	ゲスト 1名		切手 419g	
	合計 11名		現金 64,360円	

「宝塚便り」

小仁恵子会員

宝塚市は、兵庫県の南東部に位置する「歌劇の町」として全国的に有名です。そして漫画家の手塚治虫が青年期を過ごした地で「手塚治虫記念館」がある人の賑わいが多い町です。西は六甲山系、北は長尾山系に囲まれ、中心部を流れる武庫川は流れも清く、所々迫力ある急流がありますし、上流には深い山と武庫川の溪流美に囲まれた奥座敷・武田尾温泉があり自然に触れることが多い町でもあります。

大劇場の近くを流れる穏やかな武庫川沿いの道をウォーキングするのも楽しいのですが、2016年秋から、利用者の自己責任の元整備された JR 福知山線廃線敷ウォーキングコースも、お気に入りになりました。迫力ある渓谷美を眼下に眺めたり、枕木が残る道や、6つあるトンネル内（最長400m）はヘッドライト・懐中電灯など使用して約5キロの行程をウォーキング。昨年秋は紅葉を堪能して、帰りは足湯で疲れを癒して貰ってから家路につきました。これから山桜、新緑と楽しめるそうです。



機会があれば是非お出かけ下さい。

随筆 「イテツ!!! イテテテ・・・」磯部成文会長

ある日、突然歩けなくなった。いつも通り仕事をしていて、次の予定に移ろうという時に腰が痛くて動けなくなり、他の人に代ってもらった。こうしたことが数回あって、整形外科で検査してもらったところ、脊椎間狭窄症、別の整形外科では座骨神経痛との診断であった。手術するほどではないという。病名はどうでもいいが、とにかく朝昼晩、24時間イタイ！立てない、歩けない、椅子に座れない、寝ても寝方がよくないと翌朝は痛いという日々が続く。今は痛みが和らいているから大丈夫と思っているにも突如激痛が襲ってくる。したがって先の予定が立てられない。だったら、何をしたらいいのか??整形外科では、牽引と電気治療、家では、腹式呼吸、腹筋と背筋を鍛えなさい、とのこと。振り返ってみれば、私が30代半ばから腰痛が気になり、毎朝ランニングしたり、ベットに畳を敷いてせんべい布団の生活、腰痛対策にいいということはやってきた。この20年くらいは毎朝寝起きに自己流のストレッチ30分、スクワット80回、ツイスターと称するマシンで左右に両足を開閉する動作を100回、最後にジョウバに5分乗る日々であったのに・・・・。この種の症状に寒さはいちばん大敵とのこと。いつしか私が脊椎間狭窄症で動けないことが周囲の方々に伝わりさまざまなご心配をいただいたり、声をかけていただいた。「私は5年前に狭窄症で困った、以来これこれに気をつけて生活している、私は手術した、腰痛にはこの体操がいい」「狭窄症の本をどうぞ」などなど。いかに狭窄症が多いかを知らされた。私の脊椎間狭窄症の原因は日頃椅子に座った姿勢が悪い、そして加齢によることを知らされた。

** 興望館便り ** * * * * * 五十嵐美奈さん * * *

100周年記念会と合わせて海外青年ボランティア(Lattitude)受入れ25周年リユニオンを5月17日に行います。1993年9月に18歳の青年を2名受け入れたのが始まりで、この3月に来日した2人を加え、のべ71名が住み込んで活動をしています。OBたちは20歳~44歳。彼らの手記は、初めて実家を離れ異国で過ごす半年の奉仕活動がいかに重要な体験かを証しています。今回11名が国内外から参集し、興望館の節目を一緒にお祝いします。

++ 清泉YMCA便り +++ 3年 守谷 未来さん ++

新年度が始まり、清泉YMCAでは新入生の勧誘に励みました。初の試みとして、学校側が課外活動の説明会のブースを設けていただき、それに加えミーティングとは別に清泉YMCAの説明会兼質問会を開催しました。また、チラシも業者に頼むなど様々な工夫を凝らしました。そのおかげもあってか説明会にはたくさんの新入生、2年生が来てくれ、入部したいと言ってくれる子たちが続々と現れて嬉しい限りです。もっと活気のある清泉YMCAにするためにこれからも試行錯誤を繰り返しつつメンバーみんな一丸となって頑張りたいと思います。

YyYyYyYyYyYyYyYMCAニュース YyYyYyYyYyYyYyYy

1. 東日本大震災から8年目にあたり、被災者支援活動のための街頭募金が実施された。南センターは2月24日と3月10日の2日間にわたり、経堂、田園調布、二子玉川の各駅周辺で計70名が募金を呼び掛け、158,790円が寄せられた。3月10日に高田馬場駅周辺で行われた山手センターの街頭募金には37名が参加し、63,286円が集まった。また東京町田YMCAが3月10日に町田市玉川学園子ども広場で実施した「復興支援「揚がれ！希望の風2019」」のイベントには、30名が参加した。
2. 2019年7月より、世田谷区船橋で新しく「YMCA保育園ねがい」をスタートする。既存の「世田谷区立希望丘保育園」の園舎をリニューアルして、0歳から就学前児まで79人(定員)の子ども達を受け入れる予定。なお、21年間、世田谷区奥沢で運営してきた公認保育室「YMCAチャイルドケアセンター」は、3月末をもって閉園する。
3. 推薦を受けた16歳から35歳のボランティアリーダーが登録される「日本YMCAユースボランティア」として、今年是全国22のYMCAから552名、その内東京YMCAから50名が認証を受けた。各コミュニティーセンター担当主事からボランティア認証カードやボランティア手帳が手渡された。
4. 今後の主な行事予定
 - ・東日本地区YMCA理事・常議員・総主事研修会
4月20日(山手センター)
 - ・第17回会員大会 5月25日(山手センター)

(小松康広担当主事)

Yy