



CHARTERED IN  
NOVEMBER 21, 1955

— 主 題 —

国際会長  
アジア会長  
東日本区理事  
北海道部部长  
札幌クラブ会長

「Values, Extension and Leadership」 Jacob Kristensen (デンマーク)  
「変化をもたらそう」s 板村 哲也 (武蔵野多摩)  
「変化を楽しもう」 中村 義春 (十勝)  
「心を高めよう」  
「Wisdom's Knot as a Wheel of Friendship」 David Lua (シンガポール)  
「楽しみを持って 喜びを持って」

札幌クラブ役員  
会 長 宮崎 善昭  
書 記 柴田 伸俊  
会 計 秋葉 聡志  
直前会長 伏木 康

THE SERVICE CLUB OF YMCA  
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S  
THE Y'S MEN'S CLUB OF SAPPORO

2021年1月

# 札幌クラブ

IBC/DBC 国際兄弟クラブ/国内兄弟クラブ



## 今月の聖句

わたしたちは、四方から苦しめられても行き詰まらず、途方に暮れても失望せず、虐げられても見捨てられず、打倒されても滅ぼされない  
コリントの使徒への手紙二 第4章8~9

## 冬こそアウトドア

伏木 康



去年はコロナ禍で、ワイズが支援するラッコ水泳等のイベントが中止になりました。スティホームの時間が増えていますが、寒い冬こそ外に出るべしとの問題意識から10のプログラムを考えてみました。

1. 清水町上旭で極寒キャンプファイヤーと冬の星座観察
2. スノーシューでチミケップ湖へハイク、釣ったワカサギをテン普拉
3. 手稲山大滑降三浦敬三メモリアルにYチームで参加
4. 障害者スラロームスキーを支援
5. タイマソンのチャリティ・クロスカントリースキー、ゴール後に豚汁サービス
6. 学校のグラウンドを借りて雪中サッカー大会、コンサの関係者を呼ぶ
7. 雪像前の雪明かりでミニコンサート  
ホットワイン、スープを用意

8. カメラを手に真冬の釧路川カヌー、撮った写真の展示会
9. ニセコで新雪パウダーkのスキー体験  
英会話レッスン付き
10. 水温高め屋外プールで雪中水中バレーボール  
今のユースが共感してくれるものがあれば嬉しいのですが。最後に私の高校時代に雪戦会(せっせんかい)という学校行事がありました。私は旗とりには参加せず応援担当だったような気がします。

### 雪戦会とは？(母校のHPより)

雪戦会とは過去に実施されていた学校行事です。まず、南軍・北軍に分かれた生徒はそれぞれ、雪を高く積み、水をかけて踏み固めることで高さ6mほどの雪城を雪戦会に向けて作成します。競技は相手軍の城頭に立てられた旗を先に奪った方が勝ちとなります。この雪戦会に向けて各軍は攻撃・守備の練習を重ね、入念に作戦を立てて臨んだようです。雪戦会は開校3年目の明治30年に始まり、昭和20年まで続けました。その後、昭和48年に復活し、平成3年までの間に16回の雪戦会が行われました。見応えのある行事であった雪戦会は、札幌市民にとっての冬の楽しみの一つとなり、多くの観客を集め、市内の書店が絵はがきを販売するほどの人気となりました。雪戦会は本校の前身である札幌中学校・札幌第一中学校時代の最大行事であり、厳しい寒さの中で、仲間とともに雪を踏み、城を築き、勇壮果敢に戦ったことは学生生活を鮮やかに彩る体験だったようです。

2001年12月例会  
出席報告

在籍会員 8名 例会出席 8名 ネット 0名 メーキアツプ 0名  
ゲスト 1名【卓話者】 ビジター 0名 出席者合計 9名 出席率 100%

## 札幌ワイズメンズクラブ 2021年1月例会

日時：2021年1月14日（木B） 18:30～19:30

会場：北海道YMCA101 教室

札幌市中央区南11条西11丁目

Tel. 011-561-5217

会費：1,000円

### プログラム

- |                 |         |       |
|-----------------|---------|-------|
|                 | 司会      | 柴田 伸俊 |
| ① 開会点鐘          | 札幌クラブ会長 | 宮崎 善昭 |
| ② ワイズソング、ワイズの信条 | 全員      |       |
| ③ 聖句            | 小野 健    |       |
| ④ 会長あいさつ        | 会長      | 宮崎 善昭 |
| ⑤ 誕生日           |         |       |

1月5日

伏木 恵美子メネット



結婚記念日 なし

### ⑦ 卓話

## 「中国は今？」

日中友の会会長

桂川 良伸 様



### ⑧ 諸報告

⑨ YMCA 報告 YMCA 担当主事 北川佳治

⑨ 今月の歌

「上を向いて  
歩こう」



⑩ 閉会点鐘 会長 宮崎 善昭

## 何故この聖句を？

小野 健

あまりにもドストレートな聖句ではありますが、昨年2020年は新型コロナウイルスの全世界での感染拡大という未曾有の危機に明け暮れた1年でしたが、今年こそはこの困難に打ち勝ち、光を見出す1年でありたい、という思いを込めました。

## 札幌ワイズメンズクラブ 12月例会

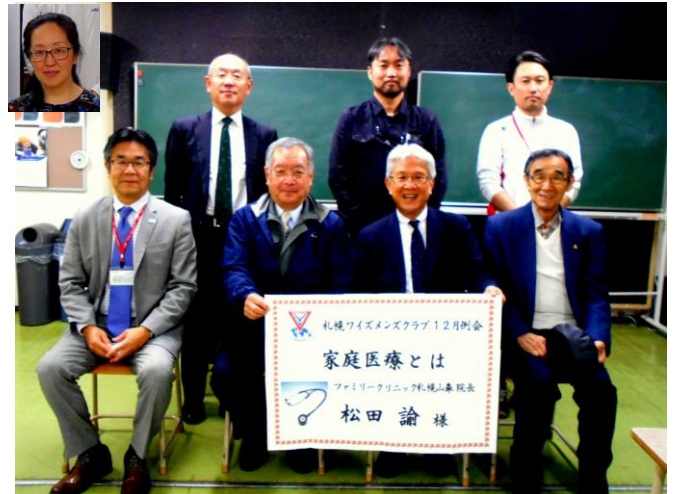
日時：2020年12月16日（木）18:30～19:30

場所：北海道YMCA101号室

出席者：秋葉、北川、小野、伏木、中田、柴田、宮崎、安田（internet）、松田（卓話者）

18:30より12月例会が開始された。安田会員は自宅からインターネットで参加しました。新型コロナウイルス感染拡大のため、食事はせず各自持ち帰ることになりました。卓話は、ファミリークリニック さっぽろ山鼻院長 松田 諭先生。外科、内科などの専門分野に特定化された医療ではなく、人間トータル的な医療を学問分野とする家庭の健康コンサルタント的な機能を有する医療分野です。地域コミュニティの課題解決に深くかかわりを持つ医療とすることができます。人間は、誰しものが地域に生き、地域で死んでいくという現実を真正面から受け止め地域と一体化した医療を展開していくことに大きな理想と希望を持っています。

ポジティブネット社会形成を標榜するYMCAとはその意味において同様な方向性を持っているといえる。質疑応答の後、YMCA 報告があり時間短縮例会は終了しました。



前列： 左から、秋葉、柴田、宮崎、中田  
後列： 左から、伏木、小野、北川 左上： 安田

## 札幌ワイズメンズクラブ 12月事務会

日時：2020年12月22日（木）19:00～20:00

場所：各自自宅： googlemeetによる

出席者：秋葉、小野、北川、中田、宮崎、議事：

### ① 1月ブリテン関係：

▼巻頭言： 伏木、

▼聖句： 小野、

▼今月の歌：柴田

### ② 1月例会は、

1月14日（木）18:30に変更。

### ③ 卓話は中田会員の学友桂川良伸氏（日中友の会会長）。演題「中国の過去、現在、未来（仮）」

### ④ 今後、事務会はオンラインで行う。

### ⑤ 各参加者の近況報告

## 12月例会卓話

## 「家庭医療・総合診療」

ファミリークリニックさっぽろ山鼻 院長 松田 諭

「家庭医療・総合診療」と聞くとみなさんはどんなイメージがわくでしょうか？

実は「家庭医療・総合診療」は、海外では1970年代から臓器別の専門科と同じように存在する「専門科」です。日本では臓器別の専門志向が強く今まであまり多く広まっていませんでしたが、昨今の医療情勢を踏まえ日本でも過去の専門医制度が見直されることとなりました。そして2018年4月、今までの臓器別専門科の統廃合に加え、「総合診療科」が新しい専門科として正式に決定されました。

「家庭医療の父」と言われる Ian R. McWhinney によると『家庭医療とは、家庭医が行う医療のことである』と定義しています。卵が先か、鶏が先か…と禅問答のような話ですが、得てして具体的な活動をみてみると家庭医療のイメージがつかってきます。



▼ 62歳男性。高血圧、糖尿病で定期的に通院。ある時から定期血液検査で糖尿病の悪化傾向がみられる。治療を強化しても改善なく、背景を具体的に聞くと、実は経済状況の悪化からリストラを受け精神的なストレスからうつ病を発症。意欲の低下と過食が生じていた。定期的にかウンセリングを行うとともに、家族にも食生活の支援をしてもらえないか家族会議を実施。精神的な安定がみられてくることともに食生活が改善し、うつ病は改善。糖尿病も改善していった。

▼ 83歳女性。高血圧、喘息、腰痛・膝痛で様々な病院に定期通院している。ある日娘とともに「転びやすくなっている。物忘れもひどくなっている。どうしたらいいか？」という相談で受診。診察時には血圧の薬を多量に出されているが血圧のコントロール状態が悪く、膝や腰の痛み止めを多量に処方されている。また眠れないということで睡眠薬の処方も出されていた。詳しく診察すると認知症を認め、薬をちゃんと内服できていない状態でどんどん薬が増量されており、また睡眠薬も多量に飲んでしまったことによって転倒している状態だった。そのため主治医を決めてもらうことで薬をシンプルに調整。ヘルパー等の介護サービスも導入し落ち着いて生活できるようになった。

▼ 13歳女性。もともと入園前から予防接種やアトピー性皮膚炎で定期通院していた。現在中学1年生で陸上部。ある日、練習中に他の選手と接触し転倒し、足関節の痛みが生じたため受診。診察上中等度の足関節捻挫と診断し、テーピング固定と湿布薬で対応となった。数週間後改善し陸上競技に復帰していたが、ある時から急に走ってもタイムが伸びない、疲れやすさがでてくるという相談がある。血液検査を行うと貧血が進んでおり、さらに月経量も多くなっているとのこと。そのため月経量をコントロールするために低用量ピルを開始。また貧血に対し鉄剤を使用したところ、徐々に運動時の疲れやすさがなくなり、陸上のタイムも上がってくるようになった。

▼ 76歳男性。数か月前より肺癌の末期状態で在宅診療を受けている。ここ数週間で徐々に食欲も低下し、呼吸の苦しさ、腰の痛みも出現してきている。ある日、本人から身体的な苦しさに加え、生きている意味がわからなくなっている、という涙ながらの相談がある。身体的な苦痛に対しては自宅での酸素投与、医療用の麻薬鎮痛薬で対応。そして本人の大切にしている思いに寄り添い、最終的に自宅でのお看取りを行った。

以上のように、「家庭医・総合診療医」は、今までの臓器別専門医のように臓器に特化した診療をするのではなく、小さな子どもからお年寄りまで、その地域に住んでいる人がよくおこす健康問題（生活習慣病や認知症、かぜやけがなど）を診療科にとらわれずすべてに対応します。そして単に診療を行うのみならず、健康問題を取り巻く背景や個人の価値観を尊重し、臓器別専門医と連携をとりながら関わっていきます。まさに家族みんながまずは気軽に相談できる“かかりつけ”となる役割をもち、一言でいうと「長く身近にいて、全てに関わる」医療と言えます。

私自身もこのような「家庭医療／総合診療」が地域に根付き、地域の方々が安心して生活できるよう地道に貢献していきたいと思っています。



診療所は風光明媚、閑静な藻岩山の麓にあります。

## YMCAニュース

担当主事 北川 佳治



## ① 年頭所感

あけましておめでとうございます。旧年中は、YMCAに関係していただきました皆様の多大なるご理解とご支援により、YMCAの諸活動がその使命を果たすべく、より良い働きが持てましたこと、心より感謝申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

2020年はコロナ禍により札幌YMCAの事業全体に大きな影響が及びました。特に緊急事態宣言が発令された4月5月は会館から会員の声が無くなり、それまで毎日が賑やかだったYMCAにとっても寂しい期間が続きました。

それでも、関わる全ての方々に支えられ、励まされながら、スタッフ一同力を合わせ、一つ一つの課題を乗り越えられてきました。関係する皆様には重ねて感謝申し上げます。

## Change! 2022 とは？

日本区においては、会員の減少と共に会員の高齢化が進み、このままいくと近い将来、ワイズ運動の重大な危機を迎えることとなる可能性があります。そこで2018年に「2022年をゴールとする中期会員増強運動を展開すること」が区役員会で承認されました。期間は、2022年12月まで、目標会員数は、東日本区発足の1997年時点の会員数の1,246名です。会員増強事業委員長を中心に新たなメンバーを募り、公募によって名付けられた「Change! 2022」プロジェクトがスタートしました。また、E担当の各部エクステンション委員長、MC担当の各部会員増強主査も加わり、事業委員会も組織され事業計画も作成されました。

<事業計画の概要> (抜粋)

- ▼5人以上の新クラブの推進。 ▼新クラブ作りへの支援
- ▼SNS(Facebook)による情報発信。(現在約30クラブがFacebookを開発\*)
- ▼Change! 2022 ニュースの発行(毎月)
- ▼EMC アンケートの実施(クラブ向け・会員向け)
- ▼EMC シンポジウムの開催。

コロナ禍については、2021年も当面の間続いていくように見られます。その課題は、まだまだ山積していますが、中でもYMCAが大切にしてきている会員との『温かい繋がり(=対面的関り)』が『三密回避』により、その在り方が問われています。札幌YMCAにおいても、新たな試みとして、オンラインを用いて動画配信や遠隔授業、SNSによる発信等も行ってきました。しかし、そこにYMCAとしての温かみが表現しづらいという状況が出てきています。温かい繋がりが増えるということは、YMCAにとっての大きな課題であります。ですが、一方で、このことはYMCAが更に進化していくために絶好の課題であるとも捉えています。

コロナ禍にあっても、私達は、地域社会の課題に目を向け続け、そこに関わる方々を想い続け、動き続け、そして繋がり続ける努力を行い、その解決を図っていきます。その上で、これからは新型コロナウイルス等の社会情勢にもしっかりと対応しつつ、関わる方々との温かな繋がりを保ち続けていくため、試行錯誤を重ねて前進していきます。

## ② 短期集中ウィンタープログラム

YMCA 短期集中ウィンタープログラムにつきまして、スキーなどのウェルネスプログラムを中心に2020年12月26日より順次行われています。

コロナ禍で様々な制限がある中ですが、メンバー・保護者にご協力をいただきつつ粛々と実施しております。スキープログラムは、春まで続く予定ですので、最後まで安心安全を第一に運営してまいります。

## 後期会費納入のお願い 会計 秋葉 聡志

明けましておめでとうございます。緊急事態宣言での年明けとなりましたが、「光は暗闇の中で輝いている」と聖書にありますから、光を見つめ希望を持って歩んで参りましょう。さて、ワイズも1月より後期となります。後期会費の納入を1月末までお願い致します。振込先は以下の通りです。例会、事務会時の現金納入も可能です。

振込先:北洋銀行 5条通支店  
3218019 札幌ワイズメンズクラブ

## ワイズの信条

1. 自分を愛するように、隣人を愛そう。
2. 青少年のためにYMCAに尽くそう。
3. 世界的視野をもって、国際親善をはかろう。
4. 義務を果たしてこそ、  
権利が生ずることを悟ろう。
5. 会合には出席第一、  
社会には奉仕第一を旨としよう。