



The Star in the West

東京西ワイズメンズクラブ会報

THE SERVICE CLUB FOR THE YMCA

THEY'S MEN'S CLUB OF TOKYO-NISHI(03)3202-0342

c/o TOKYO YMCA YAMATE CENTER,2-18-12 NISHIWASEDA,SHINJUKU-KU,TOKYO 169-0051 JAPAN

国際会長主題
アジア会長主題
東日本区理事主題
あずさ部部長主題
東京西クラブ会長主題

“Misson with Faith” 「信念あるミッション」
“Through Love. Service” 「愛をもって奉仕しよう」
「原点に立って、未来へステップ」
「ワイズメンとして一歩前進」
「少しでも前へ進もう そしてあがいてみようこの一年」

2016年6月号

NO 478

愛には偽りがあってはなりません。悪を憎み、善から離れず、兄弟愛をもって互いに愛し、尊敬をもって互いに相手を優れた者と思いなさい。新約聖書 ローマの信徒への手紙 12章 9・10節

この1年を振り返って

会長 大野貞次

WHO199回は、大宮氷川神社と人気の盆栽町

『少しでも前へ進もう そしてあがいてみようこの1年』と心を決め、会長を引き受け活動をしてまいりましたが、私としての実績は何もなく終わりそうです。

しかし、皆さまの努力で、新入会員・片平進一さんの入会と担当主事の交代で、宮崎純さんをお迎えすることが出来ました。感謝です。

また WHO (ウォーキング・ホリデー・オギクボ) の活動も本年7月には、200回目を迎えようとしています。これも長きにわたり継続された努力に裏付けられた結果ですね。

そして、7月16日に当クラブの国際協会加盟40周年の記念例会を迎える訳です。

この1年は、この行事の準備に、皆さまが努力された1年でもありましたね、感謝です。

少しでもクラブライフを楽しいものにするようにと、例会を考

え、皆さまに協力を頂きながらのこの1年でした。

その中で少し心配ごとがありました。クラブメンバーの高齢化が進むことによって、クラブ員の健康を考えなければならない状況が生まれ、例会の出席率も85%を割ることが多くなってきました。新しい息吹きをと考えますが、なかなか妙案が生まれません。次の年度に引き継ぐことになります、

もう一つの心配ごとは熊本の地震災害です。多くの熊本のワイズメンズが被災されたことです。このことについても、息の長い支援活動が必要と考えます。

私たちのできることは小さいかもしれませんが、常に心に留め活動して行きたいと考えます。

あと1か月、皆さまの協力を頂きながら全うしたいと考えています。1年を振り返り、感謝、感謝です。

ウォーキングに絶好な季節となりました。大宮・氷川神社は、東京、埼玉にある200もの氷川神社の総本社です。参道は、2km以上あります。盆栽町は、関東大震災後、東京・千駄木の盆栽師たちが移り住み、今は、町並み全体が一つの庭園の感があります。盆栽美術館には外国人も多く訪れ、“小さな奥深い世界”を楽しんでいます。

期 日：6月25日(第4土曜日)
コース：JR 大宮駅ー平成ひろばー氷川神社ー大宮公園ー埼玉県立歴史と民俗の博物館ー盆栽の四季の家ー大宮盆栽美術館ーJR 大宮駅

集 合：JR 大宮駅中央改札前
9:40

解 散：JR 大宮駅 14:30頃
参加費：300円(交通費・施設利用料は各自負担。今回は入園料は400円)

携行品：昼食、飲物、雨具、敷物

クラブ役員

会 長 大野 貞次
副 会 長 高嶋美知子
書 記 篠原 文恵
会 計 石井 元子
担当主事 宮崎 純

| 5月の記録 | | | ニコニコ | 33,200円 | |
|---------|-----|-------|------|---------|----------|
| 在籍者数 | 18人 | メネット | 1人 | クラブファンド | 735円 |
| (内功労会員) | 1人 | コメント | 0人 | ファンド残高 | 344,159円 |
| 例会出席者数 | 13人 | ビジター | 2人 | ホテ校ファンド | 8,500円 |
| メーキャップ | 0人 | ゲスト | 3人 | ホテ校残高 | 113,308円 |
| 出席率 | 76% | 出席者合計 | 19人 | WHO参加者 | 26人 |
| 前月修正 | - | | | | |

6 月例会のご案内

今月の強調テーマ： 評価

1年の歩みを振りかえり、ワイズメンズクラブメンバーに相応しいものであったか。

成績を評価し、来期も楽しく YMCA や地域に奉仕し親睦を図り、クラブ創立 41 周年に向けて良きスタートの時としたいものです。

日頃、ニコニコタイムは時間が少なく、メンバーの発言機会が少ないと思われるので、おおいに語り合う時としたいと思います。

日時：6月16日(木) 18:45~21:00

会場：「あんさんぶる荻窪」5F 第2会議室

(杉並区荻窪 5-15-13 TEL/03-3398-3191)

会費：1,500 円 (ゲスト、ビジター、メネット)

担当：C 班 (小山、高嶋、本川、宮崎、山田)

HAPPY BIRTHDAY

6 月現在、在籍者には該当なし。

受付 鳥越 成代
司会 山田利三郎

開会点鐘 大野 会長

ワイズソング

聖書朗読・感謝

挨拶と紹介

会食

司会者

大野 会長

一同

クラブ定期総会

進行 大野 会長

役員交代式

進行 吉田 明弘

ワイズ報告

大野会長他

YMCA 報告

宮崎 主事

スピーチ (ニコニコ)

一同

閉会点鐘

大野 会長

- 5 月事務会報告 -

日時：5月26日(木)

19:00~20:30

場所：YMCA 山手センター

出席者：石井、大野、神谷、篠原、高嶋、山田利

< 報告事項 >

①5月のデータを確認した。

②5月の経常会計を承認した。

③会員の近況が報告された。

< 協議事項・例会関係 >

▲7月例会

40周年行事の反省会を兼ねて、例会及び事務会とするので、第4木曜日の集会は行わない。

日時：7月21日(木)

18:45~21:00

会場：あんさんぶる荻窪 4F

担当：新C班 山田利、大野、小山、片平、本川、

▲8月納涼例会

日時：8月18日(木)

会場：未定

< 協議事項・例会以外 >

①新年度からの班編成を下記のとおり変更する。

A 班：吉田・篠原・鳥越・木原
堀内・山田紀

(担当月：8・11・2・5月)

B 班：神谷・石井・河原崎・

竹内・宮崎

(担当月：9・12・3・6月)

C 班：山田利・大野・片平・

小山・本川

(担当月：7・10・1・4月)

②在京会長会

日時：5月28日(土) 10:00~

会場：東陽町 YMCA

出席予定者：大野・高嶋・宮崎

③あずさ部第1回評議会

日時：7月16日(土)

10:30 受付

会場：中野サンプラザ 15F

④熊本震災支援募金を引き続きクラブ内で実施する。

⑤40周年記念例会のプログラム冊子作成：直前10年間のクラブ会長の回顧録の作成手続等を確認した。

⑥上記記念例会のIBC・DBC 来訪者の歓迎行事のエクスカージョンスケジュール案が出された。当日夜は中野サンプラザ近隣の店でIBC・DBC 交歓会を行う。翌日からゲストと共に富士五湖方面への宿泊を伴う親睦旅行を計画しているが、当日の交通事情により変更することもある。

(書記・篠原文恵)

新入会員紹介

片平進一(かたひら・しんいち) さん

Katahira Shinichi

生年月日：1934年10月5日

配偶者名：片平 信子さん

Katahira Nobuko

生年月日：1937年2月6日

住所：〒165-0017

中野区野方 2-53-7

TEL・FAX：03-3387-5416

職業：経営コンサルタント

勤務先：私学経営研究所代表

趣味：笑い研究

東京西クラブ担当主事

東京 YMCA 国際ホテル専門

学校 校長代理

宮崎 純(みやざき・じゅん) さん

Miyazaki Jun

生年月日：1961年12月7日

住所：〒350-1317

埼玉県狭山市水野 660-2

14年前まで11年間、ホテル学校に在籍され、久しぶりの学校勤務だそうです。



左は、コミュニケーションの大切さを、学術的見地からも説く西川喬也さん

右は、黒と白のブチの牧舎。ここで搾乳された牛乳がソフトクリームに



－ 5 月例会報告－

風薫る皐月の宵の例会は、なぜかうきうきした心持になる。卓話は吉田明弘さんの小学生時代の同期生の西川喬也さん。お話は「キリスト教とハーバード交渉プロジェクト」といったちょっと難しそうな演題に期待を持って拝聴した。

コミュニケーションの重要性を身の周りの人とのそれから、国家間のそれに至るまで学術的に解明、研究する米国で学び、実践し、そして人に伝えることをされてきた西川さんの「原則立脚型 (HARVARD 流) 交渉術」とか、「問題解決の四象限思考法」なる言葉が飛び出してくるお話は、私には判ったようでいまいち頭の中に入らないと感じた。

お話を聞きながら、現役で社会の中でバリバリ活躍している人材を、ワイズに引き込むときの勧誘に役立つのではないかなと頭を横切った。

演題に「キリスト教と…」とあるのは何かとの質問に対して、西側のイスラム社会との融和を図るための一つの考えである、とのお答えは頷ける話であると思った。知的刺激が与えられるお話もまた楽しさを覚え、楽しい卓話であった。

西川さんと小学校・中学校の同級生 2 人にご出席いただき会を盛り上げてくださった。感謝である。

ニコニコも活発に行われ、「ホ

テル学校募金」も目標額を突破したとか、充実した楽しい例会であった。(神谷幸男)

出席者：石井、大野、片平、神谷、河原崎、小山、篠原、高嶋、鳥越、本川、宮崎、山田利、吉田、<メネット>神谷、<ビジター>村野絢子・村野 繁 (目黒)、<ゲスト>西川喬也 (卓話)、畠悦子、恒石浩志

WHO198 回は 多摩丘陵の百草園・桜ヶ丘

5 月 21 日は、気温は上がりましたが、湿度が低く、好天気でした。京王線聖蹟桜丘駅に集まったのは 26 人と、びっくりするほどの少人数。千葉クラブの青木一芳さん・清子さんが目立ちました。

急な上り坂があるとの事前情報が効いたのか、1 週早めたので他の予定と重なったのか、馴染みのない場所だったのか、ともかく動きやすい人数でした。

タクシーに分乗して、急坂をなんのその。むしろ百草園内のアップダウンがこたえたくらいです。由緒ある庭ながら、気どりがなく農家の庭を思わせる。展望台からは、スカイツリーが望めました。

若山牧水が、学生時代に泊まった茅葺きの茶店で甘酒を飲みたいという声もありましたが、我慢してもらいました。ここは、日野市、百草八幡神社参道の緩やかな下り道を多摩市方面に下ります。緑陰の涼風が嬉しい。

途中、百草ファームの牧舎で牛

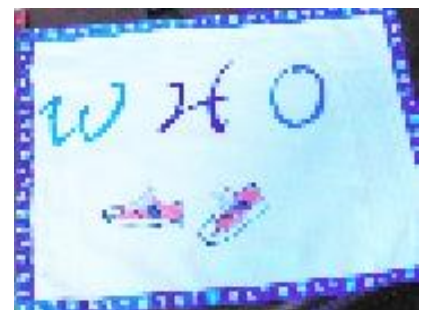
たちに会ってから、同ファームが経営するジェラートの店で、思い思いにソフトクリームを注文しました。

野猿峠の名を残す街道を、大栗川を渡ったところで右折し、並木公園へ。誰が見たって左折すべきところですが、このあたりは、公園は多いのですが、トイレがあるのは、ここだけなのです。

ところが、ところが、並木公園では、校庭を使用できない小学校の運動会が行われ、芝生で食事の真っ最中。少人数を幸いに、なんとか割り込みました。

午後は、桜ヶ丘の高級住宅団地の坂道を上り、緑濃い原峰公園のコミュニティーセンターで、ゆっくり休憩して、聖蹟桜丘駅までバスで戻りました。(吉田明弘)

ワイズ関係の参加者は、石井・河原崎・吉田 (東京西)、中澤・藤江 (東京たんぼぼ)、青木一芳・青木清子 (千葉) でした。



WHOの参加者・井上友子さんが、1月、バッグに旗をさして歩いていました。紳士用のハンカチーフに、WHOの文字とウォーキングシューズが刺繍されています。



高尾ワクワクビレッジで開かれたあずさ部「アイリス評議会」で全員集合



スーツ姿のホテル学校生が高田馬場駅前で熊本地震への募金を呼びかけました

第3回あずさ部 「アイリス」評議会報告

5月14日(土)午後1時30分から第3回あずさ部「アイリス評議会」が高尾ワクワクビレッジで行われた。ホストクラブの東京八王子クラブが奉仕活動されているビレッジの花壇には、アイリスの花が咲き誇り、参加者を迎えていました。

開会式は、ホストクラブの会長長谷川あや子ワイズの挨拶で始まり、出席義務者53人のうち出席者40人で、評議会成立。当クラブからは石井・大野・神谷・篠原・高嶋・本川・神谷Mが参加。

審議会内容：2016～2017年度議案審議は6議案が審議され全て承認された。

- ①あずさ部活動方針
- ②あずさ部予算案
- ③あずさ部部会日程

2016年10月22日(土)

ホスト：東京山手クラブ

- ④あずさ部評議会日程

第1回 2016年7月16日(土)

ホスト：東京武蔵野多摩クラブ

第2回 2017年2月11日(土)

ホスト：東京サンライズクラブ

第3回 2017年5月13日(土)

ホスト：東京たんぼぼクラブ

- ⑤あずさ部新役員の承認

- ⑥2017～2018年度あずさ部部長指名承認：西クラブ・大野貞次

* * *

審議終了後、標部長より第3回東日本区役員会報告、各事業主より活動報告、各クラブ会長から

活動報告がなされ評議会が終了した。

懇親会「ミニ分科会」

「次期あずさ部をさらに元気にするには」と題し、食事を取りながら5グループに分かれ話し合われた。残念ながらグループ発表はなされなかった。

浅羽俊一郎次期部長の主題は、『あずさ部は賜物の宝庫。もっと活かそうぜ!』とし、各クラブの皆さんと深く関わり活動をしたいとの決意でした。貴重な時間を共有し評議会を終えました。

(大野貞次)

国際ホテル学校報告

国際ホテル学校は、近年稀にみる多くの新入生を迎え入れてのスタートとなりました。

新1年生：196人、2年生：146人、専攻科：7人、合計349人の大所帯です。教室も足りない状況となり、高田馬場駅近くの貸会議室を借りての授業も行っています。やっと学内が落ち着いてきました。しかし1・2年生が揃う火・金曜日は学校内がとても賑やかになります。2年生は授業と就職活動の時期が重なり大変ではありますが、5月20日の時点で56人が内定を頂きました。今年の内定が出るのが早い状況です。

学生生活では、4月に起きた熊本地震のために東京YMCAが実施した高田馬場駅前での街頭募金に多くの学生が参加しました。

みんな積極的に参加をしてくれ

て、とても嬉しく思います。2日間の募金活動で延75人が参加することが出来ました。スーツ姿での募金活動は、街の方々にはやはり目を引いていた様です。

また、熊本YMCAが開催した「熊本地震1か月経過の集い」に、ホテル学校の学生から模造紙にメッセージを寄せ書きし届けることが出来ました。現在ホテル学校の担任教務が、熊本の御船スポーツセンター(避難所)の応援にも派遣されています。今後ともYMCAらしい活動を学校生活にとり入れていきたいと思っています。

(宮崎 純)

ホテル学校私費留学生

外国人旅行者の数は年々増加傾向にあり、とうとう2,000万人を超える方々が日本を観光で訪れています。ホテル学校としても、様々な国の留学生をしっかりと受け止め、異国の文化・慣習・言語を理解した留学生をホテルに送り込むことも大切な役割と思います。今年の私費留学生支援はフィリピンから来た Perez Joana Marie Ramosさん(22歳・女性)と、台湾からの Chang Chu Haoさん(26歳・男性)を推薦させて頂きます。2人共に6ヶ月間のシティホテルでの実習を終了し、ホテル科2年生に在籍して、現在は日本での就職を目指し就職活動に励んでいる最中です。

(小畑貴裕)

☆☆ インタビュー ☆☆ 高嶋美知子さんに聴く

* * *

高嶋美知子さん（東京西）は、7月に40周年を迎えるクラブの会長です。



—ワイズ40年は、難しい年頃ですね。よろしくお祈いします。

「こちらこそ、よろしくお祈いします」

—3度目の会長ですか。

「ええ、前に2回、3年やっています」

—入会は、クラブ10周年の年ですよね。

「1983年4月です。堀内浩二さんに誘われて入会しました。現在東京グリーンクラブの佐野守さんが一緒でした。会長は、石川英夫さんでした」

—最初、おとなしかったですよね。

「?!」

—堀内さんとは、どんな縁で。

「東京YMCA体育館のデンマーク体操仲間でした。東京西クラブには、当時、堀内浩二さんをはじめ、石川英夫さん、佐藤幸楽さんと、デンマーク体操の仲間がいました。佐野さんも体育館で卓球をしていました」

—女子ばかりの学校で育って、学生時代にYMCAの会員になったのですか。動機は。

「スキーをやっていたので、そのトレーニングの積りで、デンマーク体操とバドミントンに入りました。今は信じてもらえないと思いますが、私、20歳ごろは、男の人と口がきけなかったのですよ」

—?! それが。

「やっぱり鍛えられたというか、楽しかったですね」

—体育館が、初めて肢体不自由児のスキーキャンプを始めた頃ですね。

「ええ。当時、身体の不自由な子どもが団体にスキーに、しかも列車に乗って宿泊で行くなんて誰も考えませんでした。リーダーとして参加させてもらいました。このことに限らず、無理だろうと思うことを次々に自分たちで実現していくYMCAは、新鮮で魅力的でした。学校にはどうしても、ワクがありますから」

—堀内さんは、何と言って、クラブに誘ったのですか。

「そのころは、子どもが3人いましたから、体育館はやめていました。何かの会の時に、『体育館仲間が何人か集まって新年会やるから来ないか』って。行ったら、東京西クラブの新年会でした」

—体育館の会員が4人いたから、ウソではないんだ。新年会は新宿中村屋で、二次会は、ゴールデン街だったけど、高嶋さんが来ないので、『やっぱ、女性にはムリかな』と言ったら、堀内さんが、『そんなことない、そんなことない』と何度か繰り返したのを思い出しました。それで、即入会ですか。

「もともと好奇心が強いのと、例会場が家から近いので、例会に出るようになり、そのまま入会しました」

—高嶋さんは、OLの経験ってあるのですか。

「ありますよ。学校を出て、結婚まで、役所みたいなところに勤めて、事務をやっていました」

—ご主人は、脱サラですか。

「ええ、結婚して5年目で、インテリア関係の事業をすとい出しました。私としては、反対でしたが、最後はあきらめですね。たまたま、親戚に仕事が建築関係の者がいたので、最初から仕事を回してもらえました。でも、何の仕事もそうでしょうけど、建

築業界関係は、浮き沈みがありますよ」

—最初は、とまどったでしょう。

「サラリーマン家庭で育ちましたから、男ばかりの職人たちが、朝早くから集まってくるのにびっくりしました。インテリアですから、主婦でも言葉は多少分かるので助かりました」

—高嶋さんは、どんな仕事をやられているのですか。

「経理、総務、見積り、資材の発注、人の手配などですね。長男が社長を引き受けてくれて、一安心ですが、仕事を積極的にとるので、忙しさは変わりません」

—朝は早いし、夕方は仕事柄忙しいし、主婦業もあるのに、YMCAやワイズの会合には休まず出席されますね。

「朝は5時に起きて家の仕事をします。でも、仕事以外のことがあるって楽しいですね」

—ご主人も理解されておられるように見えますが。

「ワイズのことを分かっているのかどうかは、わかりませんが、奉仕することは、良いことだと思ってくれているようです」

—高嶋さんは、クルマの運転は好きだし、機械や地図にも強い。どちらかという理科系ですね。

「はい、と言いたいところですが、実はものぐさ系です」

—これまで、YMCAやワイズにかかわってこられて、どんな感想をもたれますか。

「いろいろ勉強させていただき、世界が広がってきたように思います。それと多くの良い友達ができました」

—新年度の会長としてこれをやりたい、ということは。

「まず、東京西クラブの40周年を成功させたいですね。それからメンバーを増やすこと、そして皆さんに楽しいクラブライフがあればと思います。

—ありがとうございました

(吉田明弘)

先日、高校時代の同期会がありました。私達は今年から後期高齢者の仲間入りです。それぞれに何らかの健康問題を抱え、不安を持っている方が多いことが、会話の中で感じられました。願いとしては、生涯、日常的な介護なしに暮らしたいと思っています。どうしても寝たきりにならないでいられるのか考えてしまいます。

若い健常者が動きの少ない生活（3週間、ベッドに横になった生活）をすると、ヒトの身体はどう変わるかということ調べた実験の結果では、心臓血管系や骨の代謝、筋肉系、内分泌系、様々な身体諸機能に影響が出ていました。足を骨折し、ギブスをして寝ていた経験があれば、数日間で見えて、脚の筋肉が細くなっていることに気が付きます。立ち上がって、動くことの大切さを示

しています。

立つということは地球の重力の影響で、心臓から頭や下肢へ血液を送り、また心臓に戻すために、心臓血管系も筋肉も、寝ている状況より強く働かなければなりません。仰臥位から立位姿勢になるだけでも身体の隅々に影響を及ぼします。動けばさらに影響が大きくなります。

酸素を摂取し、酸素や栄養素を血液によって身体のあらゆる器官・組織に運搬し、身体内部に有益な効果を生み出す運動として、エアロビクス（有酸素的な運動）があります。ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなどです。

スポーツとして挑戦している方は別ですが、健康のためでしたら、余裕をもって楽しんで運動することが大切で、自覚的な強度と

しては「楽である」から、「ややきつい」ぐらいまでが効果的といわれています。細胞レベルから運動について研究されている科学者から、10年以上前に「運動がいのちと脳をはぐくむ」という魅力的な講演を伺ったことがあります。今はもっと脳との関係の治験も増えていると思います。

ブリテン4月号に、今年90歳を迎えられるメンバーの竹内隆先生の「卒寿を目指し90歳代を生きるために」という記事が載っています。クラブのメンバーは、おすすめの運動メニューを直ぐに実行したいと感じていらっしゃると思います。因みに、竹内先生が下肢の筋トレを始められたのは、80歳を超えてからのようです。計算して驚きました。希望を頂きました。皆さん頑張りましょう。

自己紹介

片平進一

4月12日の例会で、入会を許された片平進一です。

新入会員が加わるといえば、60代のハツラツとした会員を想像するのですが、私の場合は81歳ということで会員の平均年齢を高める結果になりました。さらに私の場合は再入会というのが正確なことです。

時は1991年（平成3年）には副会長として、会長高嶋美知子さんの配下にありました。当時は書記が山下辰夫さんと堀内浩二さん、会計は吉田明弘さんというメンバーでした。ブリテンエディター役の神谷幸男さんと私は、1934年（昭和9年）生まれの同年齢です。神谷さんは8月13日生まれで、10月5日生まれの私の兄貴分であります。

これまた不思議なご縁がありまして、私が勤務していたオリジン電気の後藤安太郎社長（当時）

と神谷さんの勤務先のライオンの小林富次郎社長（当時）とは信仰を通じての大変親しい関係にありました。そのような関係でオリジン電気とライオンの社員聖書研究会との交流もありました。

私の信仰の師は、故塩月賢太郎さん（日本YMCA同盟総主事、東京西クラブ会員、明治学院大学教授）でした。当時、日本キリスト教団早稲田教会に所属しておりましたので、教会の役員をしておられた塩月さんから指導を受けることになったのです。

このように恵まれた環境の中にありながら、なぜ東京西クラブを退会したかということです。それは、勤務先が東京本社から栃木工場へ変わったため、毎月の例会に出席不可能になったからです。3年間単身赴任でした。

その後は勤務先を学校法人・目白学園へ移って、埼玉県岩槻市に開設した目白大学の運営に3年間関わりました。現在は学校経営の

コンサルタントとして、仕事をしながらワイズメンズの活動を続けて参ります。

編集後記

今月は、原稿依頼を早く皆様にお願ひして始めたのですが、色々不都合が重なりご迷惑をおかけし遅くなり申し訳ありません。

その一つ、木原洗さんの再入院（1日も早いご回復をお祈りします）のため、「埋もれ木の記」記事に穴があき、急遽、鳥越成代さんにご無理をお願いしたにも関わらず、「運動が支えるいのち」をお書き下さり感謝です。

東京西クラブ発足40周年祝会前に、懐かしい文言をこの記事に見つけて嬉しくなりました。「エアロビクス」です。杉並YMCAスタート時にフィットネス、ジョギング、サイクリングは3大看板でした。 (R.Y)