



# THE SERVICE CLUB OF Y.M.C.A. THE Y'S MEN'S CLUB OF KOFU 21

山梨県甲府市中央5丁目4-11  
山梨YMCA青少年センター  
〒400-0032 TEL 055-235-8543  
FAX 055-235-8653

国際会長主題  
アジア会長主題  
東日本区理事主題  
あずさ部長主題  
甲府21会長

Our Future Begins Today. 私たちの未来は、今日より始まる  
Respect Y's Movement ワイズ運動を尊重しよう  
明日に向かって、今日働こう  
あずさ部は賜物の宝庫、もっと生かそうぜ!  
楽しい、奉仕のしがいあるクラブにしよう

2016  
8月号

2016年8月納涼例会	
日 時	2016年8月21日(日)17:00 開会
会 場	金桜園
司 会	廣瀬健メン
開会点鐘	松村禎夫会長
ワイズソング	
ワイズの信条	
会長挨拶	松村禎夫会長
ゲスト・ビジター紹介	松村禎夫会長
ハッピーバースデー	
懇親会	
諸報告	
YMCAの歌	
閉会点鐘	松村禎夫会長

**ワイズメンズクラブ モットー**

『 強い義務感をもとう  
義務はすべての権利に伴う 』

『 To acknowledge the duty  
That accompanies every right 』

**8月の誕生者**

(メン)

興水 順雄 (6日)  
駒田 勝彦 (6日)

(メネット)

相川 泰代 (8日)  
佐藤 すみ (19日)  
山縣 洋子 (30日)

7月のデータ (在籍数21名)			
7月例会出席者数	18名	ゲスト9名	合計27名
7月第二例会出席者数			15名
出席率 18/21			85.71%
ニコニコ募金	キックオフ例会		15,120円
〃	第2例会		3,700円
〃	7月合計		18,820円
〃	累 計		18,820円

●●●● 今後の予定 ●●●●

○9月 6日 (火) 例会	YMCA センター～	19時～
○9月20日 (火) 第二例会	YMCA センター～若奴	18時30分～
○10月4日 (火) 例会	YMCA センター～	19時～

2016-2017 年度 8 月

## 会 長 挨拶

松村禎夫会長

このところ甲府は 30 度以上の酷暑の中にあるようですが、私が住んでいる八ヶ岳南麓はさわやかな高原気候で、甲府在住の皆さんには申し訳ないようですが、私は心地よい日々を送っています。その分、冬期は厳寒に耐えております。

先月から新しい年度になり、新米会長はわからないことばかりで、皆さんのご協力によりなんとか手探りで歩んでいます。その中であずさ部の幹部をはじめ多くのゲストを迎えてのキックオフ例会、あずさ部なないろ評議会、故中島竹男を偲ぶ会、育精福祉センターの納涼祭を、それぞれの目的に合った形で、楽しく参加出来、奉仕が出来たと感謝しております。特に育精福祉センターの納涼祭では障害のある方もない方も、職員、保護者、地域の方も、皆さんが納涼祭を心から楽しんでいる様子を拝見し、先日の「津久井やまゆり園」のことがあっただけに、とてもよい経験をさせてもらいました。

今月は、私どものクラブとしては有名な(?)ブドウ棚の下での納涼例会があり、また山梨YMCAの重要なイベントの一つである「フクロウキャンプ」のサポートがあります。これらの行事を会員一同、楽しく参加して、奉仕出来ることを望んでおります。

ところで 8 月を迎えると私たちは、毎年、沖縄戦や広島・長崎の原爆の悲惨な事実と 15 日の終戦勅語(いわゆる玉音放送)に関する報道や映像に多く接し、この過去の事実改めに直面し、戦争とはいかなるものか? 自分があの時代に生きていたら、どのような姿勢の生き方ができただろうか? 等などに思いを致す時間を持っております。そして、今日のいわゆる平和には感謝するが、ここ数年の、ヘイトスピーチ・ヘイトクライムを中心とする社会の中の“変な空気”に憂いを感じざるを得ないです。しかし、沖縄戦や広島・長崎の原爆の歴史的事実と 15 日の終戦勅語の事をきちんと、私たちみんなが自分のものとして受け止めている限り、今後とも現在享受している『平和』を大きく崩すことがないと思いたいと思っています。

そうした中、山梨YMCAのサポートクラブとしての甲府 21 ワイズの位置づけを、皆さんとこの一年考えていきたいと思っています。

## 7 月 キ ッ ク オ フ 例 会 報 告

寺田喜長書記

日 時 2016 年 7 月 5 日(火) 18:30～  
会 場 割烹“石川”  
司 会 古屋秀樹メン、 会員一言:清藤城宏メン  
出席者 相川、稲垣、荻野、小澤、鎌田、功刀、古屋、  
駒田、佐藤、清藤、茅野、寺田、野々垣、廣瀬、  
奈良田、松村(禎)、薬袋、山縣 18 名  
ゲスト 浅羽あずさ部長、小山書記、尾内会計、  
秋山EMC事業主査(以上あずさ部役員)、  
小山憲彦(東京サンライズ)、中田担当主事、  
後藤哲夫、成瀬隆洋、山本俊一 9 名  
合計 27 名(敬称略)

できるクラブで有りたいとの思いを込め、この主題に添い「楽しいと思うワイズ活動をする事による会員増強をはかり、みんなが奉仕したくなるCS事業を創出する事を重点課題とする」との新会長抱負を示し、そして 2016～2017 年事業計画、予算を総会に諮り承認されました。更に前年度に引続き委員会活動を機能させクラブ運営の充実を図る為に委員会開催を願いたいとの要請をされ閉会、そして懇親会では全員にスピーチを頂きました。新年度へ向けての抱負、全員で長生きを目指そうとの宣言、仕事への情熱を語る方、ゲスト 2 名は入会意思を表明、27 名の多数の出席にて楽しく盛会の内に松村新会長の点鐘にて閉会となりました。あずさ部役員、ゲストの皆さまにはお忙しい中、出席頂きありがとうございました。恒例のお座敷例会も座椅子が必要になってきたことに過年を覚えますが、ますます元気なワイズ活動が継続するでしょう!

7 月例会にて総会を開催し次年度に引き継ぎますので、駒田前年度会長による点鐘にて開会、例会で浅羽あずさ部長の熱い思いを込めた今年度方針ご挨拶を頂いた後、総会を開催 2015～2016 年度の事業報告、決算報告議題承認、2016～2017 年役員を承認、新会長に会長バッジを引き渡し、松村禎夫会長年度が船出しました。新会長主題「楽しい、奉仕のしがいのあるクラブにしよう」は浅羽あずさ部長の主題「あずさ部は賜物の宝庫、もっと活かそうぜ」をベースに個々のワイズメンの持っている賜物を活かして山梨YMCAの将来に寄与



## 第 1 回 あずさ部

### “なないろ”評議会報告

東京西ワイズメンズクラブ創立40周年記念例会に参加して

相川貴宏メン

2016年7月16日中野サンプラザに於いてあずさ部評議会と東京西クラブ40周年記念例会が開催されました。

「あずさ部は賜物の宝庫。もっと生かそうぜ！」を主題に浅羽丸が出航しました。浅羽部長からはあずさ部メンバーは賜物の宝庫、クラブを超えたメンバー間の交流を積極的に増やし部内の人材を発掘共有し、クラブ事業へ取組みたい。「あずさ部は楽しい、面白い」とメンバーが思えるよう取組みたいと抱負を力強く語りました。因みに“なないろ”評議会の“なないろ”は開催日が7月16日だからだそうです。

出席者は11クラブ65名、甲府21クラブからは松村会長、寺田書記、古屋会計、松村監事、相川、茅野6名が参加しました。

議案は2015-2016年度会計決算承認の件と決算監査報告の二案で承認されました。

部長より第一回東日本区役員会報告、直前部長挨拶(標部長頑張りました。お疲れでした。)部長所信表明と続き、新事業主査所信表明、新クラブ会長所信表明があり最後に松村監事の的確な講評で終了しました。特記すべきことは原富士五湖クラブ会長の所信表明の中で京都洛中クラブとDBCを前提とした相互交換を進め、

締結の可能性を探っているとの事でした。大津クラブが解散後また4部合同例会が出来るのかなとちょっぴり思いました。

引き続き東京西クラブ創立40周年記念例会が開催されました。東京西クラブは1999年8月より開催されている当クラブのブドウ棚の下、地ビール飲み放題の納涼例会に必ず参加されている長く、深い交流のあるクラブです。最初の会の写真に吉田さんが写っています。神谷さんご夫妻で、時には家族と共に出席、高島さんは吉田さんの運転手でと毎年思い出を作っているクラブです。当クラブからは松村会長、古屋会計、駒田、茅野、葉袋、松村、相川の7名が参加しました。

特別例会は出席者数32クラブ、132名、ゲスト3名、



東京YMCA国際ホテル専門学校在校生・卒業生7名合計142名と大変賑やかな会になりました。ゲストには本日のゲストスピーカーで1995年W杯



日本代表、国際試合の代表キャップ8、キック時のルーティンに喝采が起きた今泉清氏を迎え講演時には懐かしい映像にも会えその講演内容と共に感動しました。IBC先の台北セントラルクラブから4名、熊本地震の復旧、復興にご苦労され、今もされている熊本むさしクラブ、熊本にシクラブから各1名、長野東日本区大会で紹介された石巻広域クラブも出席されました。また、東京YMCA国際ホテル専門学校在校生の紹介と2016年度の奨学金が直前会長大野さんより贈呈されました。

記念例会は東京YMCA総主事弘田光司さん、東日本区主事利根川恵子さん、あずさ部部長浅羽俊一郎さんの祝辞があり、「ラグビーのリーダーシップ、チームワーク、ポジティブ思考」の演題で今泉清さんの記念講演がありました。ラグビーワールドカップ2015日本対南アフリカ逆転の試合展開を例にとり対戦の初戦に南アフリカと決まった時から”絶対に勝ちに行く”と4年間それ以上出来ないくらいのハードトレーニングに励み、その力がグラウンドで発揮でき試合終了直前のチャンスにPKで無くスクラムからのトライを選択、引き分けより勝ちに行きラグビーの歴史を変えたのです。深く胸に留まるお話でした。

祝会はお酒も御馳走もたっぷり出され楽しいひと時で終了後は駅前の居酒屋で二次会です。33名が集まりその賑やかな事、あずさ部の良さをしみじみ感じました。何と三次会でカラオケへ、YMCAを一曲歌い後は談論風発さまざまに展開し終わりを知らない様子でした。帰りは富士五湖クラブの茅野ジュニアの車に便乗させてもらい茅野パパ、古屋君と共に今日中に帰り着きました。長い一日でした。

## 会 員 ペ ン リ レ ー

### 水素は凄いぞ !!!!!

荻野清メン

皆さん、突然ですが「水素は地球を救う、人を救う」と聞いてどう思いますか？

地球の温暖化による天変地異(一説にはCO<sub>2</sub>の増加)、私たち病気の多様化(活性酸素による影響)は水素によって解決する1つの方法といえます。

#### 燃料としての水素

「酸素ガス」と「水素ガス」を一定の割合で混ぜ、マッチで火をつけると爆発的な熱が発生します。4,000℃以上になると言われます。このエネルギーを利用しようと自動車をはじめ船舶など様々な分野で応用が試みられています。

水素と酸素では、反応後は「水」のみで CO<sub>2</sub>を排出しない究極のエネルギーとして期待されています。このように水素は、地球環境改善(低炭素環境)の1つの手段として期待されます。

### 生命体は水素が大いに係っています

植物は、根っ子から水(H<sub>2</sub>O)を吸い上げ葉っぱに導き、葉緑体で太陽のエネルギーを使って水素(2H<sub>2</sub>)と酸素(O<sub>2</sub>)に分け、不要な酸素を大気へ放出します。残った水素で植物の活動エネルギーである物質「ATP」を作っているのです。

一方、人間を含め多くの生き物(動物)は、**炭水化物(炭素Cと水素Hの化合物)**を消化吸収し細胞に導き分解しています。また、呼吸で酸素(O<sub>2</sub>)を体に取り込み細胞へ導きます。

細胞内で**炭水化物と酸素**を酵素で反応を起し、不要になった**炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)**を肺から放出します。残った水素(H)を使って活動エネルギーである物質(ATP)を作っています。植物も動物も同じです。エネルギーで重要なのは水素です。

#### (3 大栄養素)

#### (人体の元素組成)

●たんぱく質・・・NH <sub>2</sub>	水素・・・H・・・63.0%
○脂肪酸・・・COOH	酸素・・・O・・・25.5%
●炭水化物・・・CHO	炭素・・・C・・・9.5%
	窒素・・・N・・・1.4%
	その他・・・0.6%

### C・H・O(生命のキーワード)

#### 酸素は諸刃の剣

47億年前、地球が誕生したといわれています。太古の昔、地球には酸素ガスはありませんでした。数十億年前、地球上で偶然アミノ酸、たんぱく質が海底深く硫化水素系を栄養とした生命体が誕生したといわれています。

長い年月を掛け、徐々に地表近くに進出。生命体は地表近くで太陽のエネルギーを使った光合成でエネルギーを得る(植物の原型)生物が誕生。よって光合成の代謝産物「酸素 O<sub>2</sub>」が地球に徐々に増えていきました。

酸素(活性酸素)は、酸化させる力が強い、いわゆる「錆」を起させる毒です。生命体にとっても毒です。しかし、ミトコンドリアという酸素をうまく利用する生命体が誕生し、我々の祖先である原核細胞がミトコンドリア細胞と共生したことで(真核細胞になる)、エネルギーを飛躍的に効率よく産生することを獲得しました。

1 グルコース(ご飯・パンなどにあるデンプンの最小単位の名称)あたり、

ミトコンドリアなし → 2ATP

ミトコンドリアあり → 38ATP

と19倍もエネルギーが増えました。これは生き体にとって革命的でした。このように酸素を使うことは、エネルギーの効率では素晴らしいものがありますが、酸化という毒の面を持っておりまさに諸刃の剣と言えます。

私たちの体は、活性酸素に対して防御するSOD(スーパーオキシサイトディムアスターゼ)、カタラーゼ、グルタチオンなどの酵素があり、活性酸素に対抗して

います。

しかし酵素産生量は25歳をピークにして徐々に少なくなっていく。不足を補う目的で抗酸化物質の食品、サプリメントを摂取しますが、食品では新鮮さが何より大切で(徐々に抗酸化が失われる)、現在社会ではなかなか取り入れることが難しいものです。サプリメントでは、ビタミンC、ビタミンE、カテキン、ポリフェノール、コエンザイムQ10などがあります。

水素(大きさ1ないし2)は代表的な抗酸化剤です。しかも、宇宙で一番小さい物質で抗酸化の力は、上記のビタミンC(大きさ172)、E(大きさ430)、カテキン(290)…コエンザイムQ10(863)と同じです。

#### 酸素の力と救世主の水素

私たちが地球上に存在できたことの「酸素」の役割は計り知れないものがあります。それはとりもなおさずエネルギーの爆発的な獲得です。エネルギーの獲得によって、私たち祖先の細胞が単体の生き物(アメーバや細菌などの生き物)から多細胞(心臓や脳、骨などの細胞集合体)への生き物と変化していきました。しかし、同時に活性酸素という生命を脅かす毒も同時に獲得しました。私たちは活性酸素をうまく利用している部分もあります。免疫(外来の細菌やウイルスに対して攻撃する材料)や細胞間の伝達に使われています。従って活性酸素が全て悪いかというと、そうではなく最も毒性が強いOHラジカル(ヒドロキシラジカル)の体内発生が問題です。

年齢を重ねることで活性酸素の対抗する酵素(SODなど)が減少していきます。そんな中、抗酸化物質を植物、動物から摂取するのですが、水素の持つ選択的な抗酸化、水素の大きさ(宇宙で一番小さい物質)は他の抗酸化物質に比べ、はるかに効率が良いことがわかります。

これからの地球や私たちのカラダを、「水素」が救うかもしれません。

#### <全ての共通点は水素にある>

#### 世界3大奇跡の水

##### ◆ルルドの水(フランス)

ピレネー山脈の麓にあるルルド村。「奇跡の水が湧き出る」聖地として有名で、年間500万人もの巡礼者が訪れる。カトリック最大の聖地。

##### ◆トラコテ村の水(メキシコ)

メキシコシティの北方300kmの地点にある小さな村にある。1日に数千人が訪れています。この水には、通常の水の10倍以上(1ppb/ml)の水が含まれていることが判明しました。

##### ◆ノルデナウの水(ドイツ)

フランクフルトの東方約100kmのところにある山間の小さな村がノルデナウです。奇跡の水が出る洞窟として名を馳せたノルデウには、日に数百人もの人が水を求めて訪れている。

◇その他、フンザ王国の水(北パキスタン)、ナダーナの井戸水(インド)及び日田天領水(日本 大分県)があります。



「(故) 中島竹男さんを偲ぶ会」開催される

平成 28 年 7 月 30 日 (土) YMCA において

甲府 21EMC 野々垣健五メン

昨年 8 月 9 日(日)に天に召された中島竹男さん。享年 67 才の若さでありました。中島さんが「甲府21」のチャーターメンバーであった事も重要な事ですが「甲府21」を、そして「Y's メンズ」を支え続けてくれた事に対し、「甲府21」のメン・メネットは、彼を「偲ぶ」というより、彼への「感謝」を何としても表したい気持ちで「偲ぶ会」の開催を待ち望んでいた様に思います。Y's メンズ や YMCA の色々な行事の度ごとに、「この事は中島さんが居ないと分からないなあ」といった言葉をよく耳にしている事からも、彼の生前の貢献の大きさが推し量られます。彼が亡くなった後、功刀弘さんが何度も中島さん宅を訪問してご遺族のご意向を確認し、「一周忌」として「偲ぶ会」を開催する事が出来たのです。皆が共に持つ中島さんへの「感謝の念」が、「甲府21」のメン・メネットの殆どの方々、元メンバーの方々、ご家族、ご親族の方々、合わせて 46 名をも集めてくれて、「偲ぶ会」を開催できた事で天国の中島さんに「感謝の気持ち」が届いたと思います。私事になりますが、私は竹男さん夫人の中島千香さんとは春日小学校の 3 年生から 6 年生迄を共に同じクラスで学び、席も前後していました。松村会長は春日小の 5 年生の時に転校してきました。そして三人は卒業迄、同じ先生に教わりました。千香さんとは大人になってからは親しく顔を合わせる事がなくなり、千香さんと竹男さんが私達の一級後輩の乙黒さんの媒酌で結婚式を挙げられた事を私が知ったのは、「偲ぶ会」で上映するスライド用の写真を選ぶ為にご夫婦のアルバムを見せていただいていた時でした。

話を「偲ぶ会」に戻します。「偲ぶ会」は礼拝と茶話会の二つに分かれて行われました。古屋メンの司会、五味優子メネットの奏楽のもと、寺島先生よりの奨励を伺いました。中島家を深く想っていただく先生による「御言葉」は、出席者の胸にしっかりと刻み込まれました。会を代表しての功刀弘メンの式辞、千香さんの希望による「ヴァンフォ



ール」スタイルにて中島夫妻との思い出や、中島竹男さんへの感謝の念が語られました。家族を代表しての千香さんのご挨拶は本当に仲の良いご夫妻であった事が偲ばれました。10 分おいての茶話会は、司会役をかって出た相川メンの進行により、ゲストの紹介、会長挨拶等が行われて、末さんはじめ、懐かしいメンバー(後述)よりお話を伺えました。竹男さんのクリスチャンへの導きのきっかけは、彼が子供の頃にご近所に住まわれていた三枝家((故)三枝ふで子様・元甲府教会会員・婦人公論 三枝佐枝子さんのご主人の実家))が大きく影響している事や、猛烈な読書家で学校の図書館の本は全部制覇していく勢いであった事等、竹男さんのエピソードを姉の小田切さんが語ってくれました。その後、竹男さんを偲ぶスライドが 15 分に亘り流され、会場は「若かったね!」「これ、どなた?」といった会話で弾んでいました。杉田博子さんの歌に合わせてのスライド鑑賞はあっという間の時間でした。千香さんの「最後の年の餅つきをさせてあげたかった」という言葉は皆の胸に「キューン」ときました。ゲストは以下の通りです。(敬称略) 小田切邦彦・勇子(姉夫婦。邦彦は甲府一高 Hi-Y、松村、寺田等と同級生) / 秋山衛(義弟) / 後藤哲夫 / 五味孝男・優子 / 末利光 / 田草川すみ江(同級生) / 露木淳司 / 山本敦夫 / 油井純雄 / 湯田勝彦。又、スペインへ出張中の大澤英二夫妻からのメッセージも披露されました。茶話会は 2 時間以上経過して、竹男さんの仮称「納骨礼拝」が行われる時の再会を約束して、名残を惜しみながら散会しました。茶話会の準備はメネットが全て動いてくれました。スライド上映は山本俊一さん(野々垣友人)が全面的に編纂協力してくれました。多くの方々のご協力に感謝致し、(故)中島 竹男さんに安心していただける様なワイズメンズ クラブ甲府21の今後の約束と、飛躍を誓いたい と思います。

