

国際会長主題：ともに、光の中を歩もう  
アジア太平洋地域会長主題：ワイズ運動を尊重しよう  
東日本区理事主題：広げよう ワイズの仲間  
あずさ部長主題：継続は力なり・一歩でも前に・そしてあがこう  
甲府21クラブ会長主題：実現可能な目標定め 山梨YMCAを支援しよう

Henry Grindheim (ノルウェー)  
Tung Ming Hsiao (台湾)  
栗本 次郎 (熱海)  
大野 貞次 (東京西)  
佐藤 重良

### 今月の聖句

我々は主を知ろう。主を知ること追求めよう。主は曙の光のように必ず現れ 降り注ぐ雨のように大地を潤す春雨のように 我々を訪れてくださる。

ホセア書 6章 3節 松村禎夫 選

### 会長挨拶

甲府21ワイズメンズクラブ会長 佐藤重良



佐藤重良会長

伝統ある甲府21ワイズメンズクラブ会長をご指名頂き名誉あることと大いなる責任を感じているところです。入会は、葉袋年度の2014年12月のクリスマス例会でした。入会するまで、YMCAやワイズメンズクラブのことは全く理解していませんでした。活動を知るには、まず色々な行事に参加しないといけないと思い、育精福祉センター納涼祭などできる限り参加させていただきました。活動の範囲が広く、多岐に渡っていることが少しずつ分かってきました。

そこで、私の主題は単純で分かりやすく「実現可能な目標定め 山梨YMCAを支援しよう」とさせていただきます。皆様の暖かいご支援をいただきながら諸先輩が築いてきた27年のクラブに微力ながら務めさせていただきます。宜しくお願い申し上げます。

そこで、私の主題は単純で分かりやすく「実現可能な目標定め 山梨YMCAを支援しよう」とさせていただきます。皆様の暖かいご支援をいただきながら諸先輩が築いてきた27年のクラブに微力ながら務めさせていただきます。宜しくお願い申し上げます。

### 【甲府21ワイズメンズクラブ2017-2018達成目標値】

- ニコニコ募金：250,000円
- バザー：50,000円
- クリスマス例会（オークション）：50,000円
- ベビーカーコンサート募金：50,000円
- 街頭募金：50,000円
- ファンド：50,000円
- 切手：5,000g
- 会員増員：2名

### 2017年8月納涼例会プログラム

日時：2017年8月27日（日）午後2時30分～

会場：一古園 甲州市勝沼町等々力1327 0553-44-0095

#### 第1部 例会・入会式 司会：後藤哲夫メン

- ①開会点鐘 佐藤重良会長
- ②ワイズソング・ワイズの信条
- ③今月の聖句 松村禎夫メン
- ④会員一言 赤根 学メン
- ⑤会長挨拶 佐藤重良会長
- ⑥ゲスト・ビジター紹介 佐藤重良会長
- ⑦入会式 司会：寺田喜長メン  
入会者：米長晴信氏
- ⑧来賓挨拶 大野貞次あずさ部長
- ⑨諸報告 寺田喜長メン

#### 第2部 懇親会 司会：荻野 清メン

- ⑩ハッピーバースデー
- ⑪全員スピーチ
- ⑫歓談
- ⑬YMCAの歌
- ⑭閉会点鐘 佐藤重良会長

#### 【8月の誕生者】

- 【メン】 輿水順雄（8月6日生） 駒田勝彦（8月6日生）
- 【メネット】 相川泰代（8月8日生） 佐藤すみ（8月19日生）
- 山県洋子（8月30日生） 後藤征子（8月30日生）

#### 【入会者プロフィール】



米長晴信氏

1965年10月21日生まれ。山梨県富士川町出身。上智大学文学部ドイツ文学科卒。フジテレビ入社後は報道部門を歩み、社会部やベルリン支局長などを担当。元参議院議員。英検1級、TOEIC 960点。故米長邦雄永世棋聖の甥、将棋2段。

## 2017年7月キックオフ例会報告

甲府21ワイズメンズクラブ書記 寺田喜長



キックオフ例会出席者の集合写真  
2017年7月4日=甲府・割烹石川

あずさ部長公式訪問を頂き、今年より机と椅子に様変わりした恒例のお座敷例会を開催、松村会長の最後の点鐘にて例会開会、大野貞次あずさ部長のご挨拶、部長方針、今年度の重点活動について説明を頂き、続いて定期総会にて前年度事業報告、会計報告、監査報告、新役員承認の議案が提案され、いずれも承認されました。会長引き継ぎのバッジ交換後、佐藤新会長就任挨拶、そして新年度主題、会長方針発表後、新年度事業計画案、予算案、会則改定案が審議され、いずれも承認され総会終了、佐藤新年度が発足しました。第2部の懇親会にてゲストの方々のご挨拶を頂き、恒例の全会員一言では近況や、今後の抱負などを述べ、新年度の活動開始の時を楽しく交り、記念撮影後、佐藤会長の点鐘にて閉会しました。

日時：2017年7月4日（火） 午後6時30分～

場所：割烹石川 司会：赤根

出席者：相川、饗場、赤野、荻野、小澤（公）、小澤（智）、鎌田、功刀、駒田、後藤、佐藤、清藤、茅野、寺田、奈良田、野々垣、廣瀬、古屋、松村（禎）、松村（豪）、葉袋、山県  
ゲスト：大野貞次（あずさ部長）、神谷幸雄（あずさ部書記）、菰刈光彦（あずさ部事業主査）、中田久仁（山梨YMCA）、米長晴信（元参議院議員）

### ■2017年7月 例会データ(会員数24名)

7月キックオフ例会出席者	: 22名	出席率: 91.66%
7月第2例会出席者	: 13名	出席率: 54.16%
ニコニコ募金(第1例会)	: 24,010円	
ニコニコ募金(第2例会)	: 200円	
ニコニコ募金7月合計	: 24,210円	
ニコニコ募金累計	: 24,210円	

## 第1回あずさ部評議会報告

甲府21ワイズメンズクラブ 小澤公紀

7月15日午後1時より松本市駅前会館において、大野貞次あずさ部長をはじめ新役員出席のもと、第1回あずさ部評議会が松本クラブのホストにて総勢45名の参加を得て行われました。甲府21クラブからは佐藤会長、廣

瀬次期あずさ部長、茅野メン、荻野メン、それと私の5名が参加しました。大野部長よりあずさ部長主題「継続は力なり・一歩でも前に・そしてあがこう」の表明を含めた挨拶のあと、議案審議があり、いずれも全会一致で承認されました。その後の懇親会では、廣瀬次期あずさ部長の乾杯発声の後、ホストクラブの心のこもった軽食を取りながらの各クラブ混在のグループディスカッションを行い、楽しいひと時を過ごしました。次回の評議会は甲府21クラブがホストとなり甲府で行うことを参加者に周知し、季節的にはちょっと早い猛暑の中、参加者との再会を約束し、午後4時に終了しました。



第1回あずさ部評議会の様子  
2017年7月15日=長野・松本市駅前会館

## 育精福祉センター納涼祭に参加して

甲府21ワイズメンズクラブ 稲垣浩司



納涼祭に参加した甲府21クラブのメンバー  
2017年8月5日=南アルプス市・山梨県育精福祉センター

今年も山梨県育精福祉センターの納涼祭に参加しました。年に一度のボランティア活動です。子供用プールに氷水を入れて冷やしたペットボトルのジュースを入寮者に無料で提供しました。多くの入寮者が開店前から訪れ、ジュースの提供と補充で目まぐるしい忙しさでした。何度も来る子や何を飲むかいつまでも決められない子などがいて、様々な個性がありました。我々10人は隙をついて交代で焼きそばとお好み焼きを頼りました。そしてラストの花火大会で今年の納涼祭も終わりました。入寮者と保護者の方々が楽しい時間を過ごすためのお手伝いが出来たのかなと思いながら帰りました。

## 山梨YMCA野外活動報告

甲府21ワイズメンズクラブ 廣瀬 健  
SUPインストラクター 尾崎愛子



野外活動プログラムの参加者達

7月26日から28日まで本栖湖浩庵キャンプ場で行われた野外活動プログラムのカヤック&SUPインストラクターとしてお手伝いさせていただきました。元気いっぱいの小学生達と2日間楽しく、一緒に湖を満喫しました。

大自然とパワフルな皆からたくさんエネルギーを貰いました。子どもの頃、木登りしたり、基地を作ったり、虫取したり、キャンプに行ったり、色々したなど皆の姿を見てなんだか懐かしい気持ちになりました。

「家族から遠く離れ、大自然の中での仲間との宿泊体験を通じて、子ども達の自立心や社会性を養う」ということと、思いやりや誠実さ、責任感や尊敬心といった大切な価値を活動の中で伝えていくという、YMCAの教育理念に共感しました。現代はスマホやPCで遊ぶお子様が多いかもしれません。ですが、大自然とたくさん思う存分触れ合う時間を持って、自然の素晴らしさや仲間の大切さ、様々なものを五感で感じてほしいなと思いました。山梨YMCAのリーダーの皆様、お疲れ様でした。2日間お世話になりました！ありがとうございました。

YMCAのみんな、また会いましょう！

## 八王子クラブキックオフ例会に出席して

甲府21ワイズメンズクラブ 功刀 弘

新年度の発足に10年ぶりに会長となった小口多津子さんに誘われて卓話を引き受けました。題は「認知症の予防と生活習慣」で、例によって深睡眠が如何に大事かと7月には80歳になった私が元気でいられる体験談です。

徹夜に近い終夜脳波の研究を数年間、東京天使病院に勤務していた30歳前後に取り組んでいました。その頃は八王子市万町に生活して、長女がまだ2、3歳の時期でその長女・天野優子が現在多摩市に住んでいてビデオを持参しての参加、そして甲府21クラブから野々垣、松村(禎)、小澤(智)のワイズ3名の応援があって気合が入

りました。小口会長は15名の会員に2名の新会員参加を得たとの挨拶がありました。3月11日のチャリティーコンサートにも参加して精鋭会員の活躍に強い刺激を受けました。

近くにある中央大学名誉教授で現代中国史専門の齋藤道彦氏と学Yの学生5名の参加もこの会にとり大いに力になっていることを実感しました。齋藤氏からは大国中国の政治の困難さを話題にした折に「毛沢東は中国を27の独立国に分けようと言ったことがある」との言葉を聴取できました。

良質の睡眠をとることを含めて、生活習慣病予防に経済産業省もA1による予防医療の実用化に乗り出しています。現代人にとってスマホ活用により糖尿病や高血圧の予防から認知症予防まで活かせることも紹介しました。私にとり精神科医療と山梨いのちの電話の責任者としてのストレスの解消にこのような機会が与えられたことは感謝の一言に尽きます。それなのに謝礼まで頂いたので、山梨いのちの電話へ八王子ワイズからのご寄付とすることもできました。

卓話の最後に「酸化ストレス」についての質問がありました。私は過剰な運動を例に挙げましたが、「過剰な脳の活動、すなわち睡眠不足が第一の酸化ストレス」と補足しておきましょう。さらに最新情報(日経サイエンス別冊2017年218号)として「脳の老廃物を運び出す導管システムが脳に発見された。このシステム(グリンパティック系)が睡眠中に最も活性化することも判明、アルツハイマー病の重要な治療標的となる可能性がある」を紹介しておきましょう。



東京八王子クラブキックオフ例会の卓話の様子  
=2017年7月8日 東京・八王子市役所北野事務所

## 会員ペンリレー 暑さ対策と熱中症

甲府21ワイズメンズクラブ 饗場 裕

日本各地で最高気温を更新して、体温よりも高い気温の猛暑が予測されます。山梨県でもここ数日の猛暑により、医療機関へ搬送される熱中症患者が急増しています。

### 【熱中症とは】

熱中症とは、高温多湿な環境の下で、体内の水分や塩

分などのバランスが崩れたり、調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称で、死に至ることもあります。

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明け後の蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていない時期に多くの方が発症します。高齢者は室内においての熱中症発症が多く報告されており、日常生活での注意が大切です。

【熱中症の症状】

1度（軽症）：めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返りがある（痛い）、汗を拭いても拭いても出てくる。

2度：頭がガンガンする、吐き気がする、吐く、からだがだるい。

3度（重度）：意識がない、体がひきつける（痙攣）、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない。

【熱中症の手当て】

- ①涼しい場所へ避難する
- ②脱衣と冷却をする
- ③水分・塩分の補給をする
- ④医療機関へ運ぶ

部屋の中にも、熱中症で倒れることがあります。電気代がもったいないという人もいるかもしれませんが、冷房効率を上げることによって、エアコンを使用する方が結果的に安上がりになります。

【ポイント】

- すだれやオーニング（日よけ）を付ける
- サーキュレーターを併用する
- 10年以上前のエアコンを使用していたら、新しいものに買い替える
- エアコンは付けたり消したりするより、つけっぱなしの方が節電になる

最後に、この度の大雨により被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中島竹男記念会奨励

隠退牧師 寺島昭二

これらの人はみな信仰をいだいて死んだ。

ヘブライ人への手紙 11章 13節-16節

甲府21ワイズメンズクラブのメンバーだった中島竹男さんが天に召されてから丸2年の記念日を迎えました。

甲府市丸の内のお店を兼ねたお宅を何度もお訪ねしました。公私にわたり仕事をお願いすることも少なくありませんでした。私の記憶に残る中島さんの印象は一本気な生真面目さであります。教会や21ワイズメンズの次の世代を背負っていただける有力なお一人でした。

その中島さんが体調を崩して入院しておられることを聞き、すぐにお訪ねすべきか後任の牧師に任せるべきか

迷いました。しかし、治療も限界、病状も思わしくないことを功刀先生から伺い、思い切ってお訪ねしました。しばらくのお喋りの後、「お祈りさせてください」と申し上げましたら、中島さんはベッドの上にきちんと正座をして聖書の言葉に耳を傾け、私の祈りに「アーメン」と大きく唱和してくださいました。

あの時、中島さんは命の限界、人の命に限りがあることを悟っておられたのでなかったか、今にしてそう思います。天に召されたのはそれから間もなくのことでありました。

「花彩る春をこの友は生きた。緑もえる夏をこの友は生きた。色づき行く秋をこの友は生きた。雪かがやく冬をこの友は生きた」（讃美歌21-385）。

「この日、目を閉じれば 思いうかぶのは この友を包んだ主の光」。まことに中島さんの生涯を語るにふさわしい言葉です。残されたご家族の方々、温かな交わりの中にあったお一人お一人に神さまのお支えとお守りを祈ります。

YMCA便り キャンプは人間力を育む

山梨YMCA総主事 露木淳司



山梨YMCAのキャンプに参加した子ども達

夏休みのプログラムが連日続いています。今年もたくさんさんのキャンププログラムが行われています。昼、自然の中で楽しいプログラムを思い切り楽しんだ子ども達の心は、すっかり癒されて素直になっています。そんな中で、夕べの集いでキャンプソングを歌い、み言葉に触れ、今日一日あったことを振り返ります。

キャンプは子ども達の人間力を育みます。それは、これからの人生の荒波を乗り越える力、災害にあっても挫けない心、苦しみ悲しみの中にある人に寄り添える優しさです。残り少ない今年の夏ですが、子ども達に最高の思い出をプレゼントできるよう全力を尽くします。

今後の予定

- 9月5日（火） 第1例会 会場係：DBC
- 9月19日（火） 第2例会 会場係：DBC