



2017年12月

第270号

The Service Club of The YMCA

## 東京八王子 ワイズメンズクラブ

会長 小口 多津子  
副会長 並木 信一  
書記 茂木 稔・山本 英次  
会計 長谷川 あや子  
幹事会長 辻 久子  
担当主事 中里 敦  
プリテン 山本 英次・茂木 稔  
大久保 清・多河 敏子  
直前会長 中塚 辰生

国際会長 Henry Grindheim (ノルウェー) 主題 “Let us walk in the Light together” 「ともに、光の中を歩もう」  
スローガン “Friendship across the borders” 「国境なき友情」  
アジア地域会長 Tung Ming Hsian (台湾) 主題 「ワイズ運動を尊重しよう」  
スローガン 「よりよい世界のために、ワイズメン・ファミリーの絆を強めよう」  
東日本区理事主題 栗本 治郎 (熱海) : 「広げよう ワイズの仲間」  
「楽しくなければ ワイズじゃない 積極参加で 実りある奉仕」  
あずさ部部長主題 大野貞次 (東京西) 「継続は力なり、一歩でも前に、そしてあがこう」  
クラブ会長主題 小口多津子 (八王子) 「無理なく、地に根を張って」

### 2017年12月例会プログラム (クリスマス例会)

(担当: B班 (茂木、望月、並木、花輪、久保田))

日時: 12月9日 (土) 受付: 16:40 開始: 17:00

場所: 大学セミナーハウス 交友館セミナー室・  
本館多目的ホール (元食堂)

参加費: メン: 2,500円 メネット・ゲスト: 3,500円  
中大生: 1,500円

プログラム 1部 クリスマス例会 (17:00~18:00)

会場 交友館セミナー室A

司会: 並木 信一 奏楽: 永町 匡世

開会点鐘 小口会長

ワイズソング 一同

ワイズの信条 一同

キャンドル点火

讃美歌 109番 一同

聖書・祈祷 司会者

奨励 “イエスは「ダビデの子」か” 仲田 達男

讃美歌 114番 一同

黙祷

キャンドル消灯

報告・連絡事項 会長・担当

閉会点鐘 小口会長

2部 祝会 (18:30~21:00) 会場 多目的ホール

司会 茂木 稔

演奏 永町 匡世

★開会挨拶

★ゲスト・ビジター紹介 会長 小口多津子

★乾杯

★会食

★みんなで楽しく

・DBC例会場所の思い出ソング 一同

・ひつじぐも余興 ひつじぐも一同

・漢字のビンゴ 並木 信一

・ゲーム 中里 敦

★ハッピーバースデー 会長 小口多津子

★スマイル (多摩いのちの電話のために) 望月 隆珉

★閉会 司会者

★記念撮影

先月の例会ポイント (10月)		BFポイント	
在籍	17名	切手 (国内・海外)	59g
メン	12名	累計	932.5g
メイキャップ	0名	現金	0円
出席率	71%	累計	0円
メネット	3名	スマイル	6,674円
ゲスト	5名	累計	3 7,517円
ビジター	1名		
ひつじぐも	0名	オークション	0円
		累計	0円

#### 聖句

「マリアの挨拶をエリサベトが聞いたとき、その胎内の子がおどった。エリサベトは聖霊に満たされて、声高らかに言った。「あなたは女の中で祝福された方です。胎内のお子さまも祝福されています。わたしの主のお母さまがわたしのところに来てくださるとは、どういうわけでしょう。」 (ルカによる福音書1章41節から43節まで)

## 巻頭言

### 「ワイズメンズクラブとキリスト教精神」

並木 信一

私は、今年度、「牧羊会」という社会福祉法人の理事を委嘱されました。この法人は、八王子市西寺方町で、雑木林の丘陵に寄り添うように建てられた「ベテル」という名の、かわいらしい保育園を運営しています。

このベテルという名は、キリスト教の聖書の中で出てくる言葉で、「神の家」といい、ドイツでは、障害をもっている子どものことを「ベテルの子」というのだと聞いたことがあります。「神様の家の子ども」ということなのでしょう。

ドイツに、障害のある人もない人も、共に働き、共に生活する、ベテル（ペーテルとも）という、福祉の町として世界的に有名な町があります。ナチスは、ユダヤ人の虐殺のみならず、障害を持つ人を選別しての安楽死政策をおこないました。これに対し、「殺されてよい命はないし、神様に愛されていない人はこの世に存在しない」として抵抗した人によって、障害者が守り抜かれた町、これが「ベテル」という町です。障害児であると言う前に、「神様の子」としてその人格が尊ばなければならない、という、この思想は、全ての社会づくりの基本に据えられるべきものとして、その後世界中に大きな影響を与えました。

神様の前ですべての人は同じように不完全であり、その意味においても、すべて人間の生命の価値は等しくあり、その人格の尊厳は互いの努力で守り育まれなければならないこと、「ベテルの町」の在り様は、このことを指し示しているように思えます。

そして、この「ベテルの町」を思い起こしつつ、キリスト教は二つの大切な戒めを教えていることをあらためて確かめたいと思います。その一は「神様を愛しなさい」であり、もう一つは、「自分を愛するように隣人を愛しなさい」です。「人」と言う字は、人間は支え合い、助け合わなければ立つことはできないし、生きていけない存在なのだと示していると言われます。人間は支え合い、愛し合わなければ生きていけないのです。

ワイズメンズクラブもまた、信仰の有無にかかわらず、このキリスト教の教えに基づいて結ばれ、共に働く、世界的友好団体であり、活発な奉仕活動を展開して、よりよい世界を築くよう尽力することを願いとするグループだと理解しています。今日の社会、子どもから高齢者にいたるまで、生命の価値、人格の尊厳が限りなく軽んじられ、踏みにじられる出来事に耳目で接し、また、風潮を肌で感じます。ワイズメンズクラブは、このような社会にあって、どうしたら意味ある存在となりうるのでしょうか。

クリスマスのときを迎えて思うのです。

### 災害時に新聞が役立つ！

長谷川あや子

11月例会の卓話はお藤祐一氏(元目黒クラブ)による「災害時に新聞が役立つ！トイレ対策」でした。

昨年11月、東京西クラブの例会で「エコにも災害にも強い新聞！」という卓話をお聞きし、これは是非八王子クラブでもお願いしたいと心に暖めておりました。加藤さんはEco Japancup2009年、2011年で2回受賞し、ブログ「カトー折り」を始め、現在は小学校や区のイベントで引っ張りだこの方です。

#### 【白い紙から】

道具は何もありません。A4サイズのコピー用紙1枚から何が出来てしまうのでしょうか。まず半分に折りましょう。左側を山折りにしました。さあ、どうやって袋にしますか？頭の柔らかい方は早速二辺を折り、上を口にし、袋にしました。もっと丈夫な袋にするには？みんなザワザワ…紙＝神が教えてくれるそうです。左上の部分に三角形を作り角をずらしながら折っていくと…出来ました。実際に水を入れてみると…オーッ！コップの替わりにもなるし、失くしたくない小さな物を入れる袋にもなるし、ごみ箱のない所ではごみを入れて持ち帰ることもできます。

#### 【新聞紙から】

新聞紙1枚を使って袋を作ります。右側を山折りに半分に折り、下を割りばし太さ位の幅で3回折り、折ったら右下部分の中に折りこみます…難しい。隣の人を見ながらワイワイガヤガヤ…加藤さん曰く「折り紙ではないので手に覚えさせて下さい。どの言葉を使ったら伝わったかな？これはワイズに友人を誘うときも同じですね。」どうやら全員出来た様子。この大きさはトイレの便座の大きさになるそうです。阪神大震災の時のトイレの実情をお聞きし、ひしひしと切実さが伝わりました。避難所になった体育館の床を靴下1枚で歩かなければならない時、新聞紙でスリッパが出来る！古市さんがモデルになり、あっという間にスリッパが出来上がり拍手と歓声があがりました。災害時のグッズはいろいろありますが、長期間上下水道が止まった時、身近にあるものを利用しなければならないと真剣に考えました。「カトー折り」を検索すると動画もあります。折り方を忘れたら是非見て下さいね。



## 白門祭を訪問して

福田勝江

晩秋の空の下、最終日11月5日(日)八王子ワイズメン4名と共に、吉田翔悟さんの出迎えを受け、ひつじぐもの展示室、7号館へと向かった。途中学生達の手作り屋台の賑わう通路を通り過ぎるのだが、当日は最終日のせいかわつもの賑わいを味わう事が出来なかった。吉田さんが、東日本大震災の時に白石で作ったことのあるひつじぐもの焼きそばの屋台へ案内して下さり、斉藤晴樹さんほか女性3~4名で調理をなさったとの事でした。ソースの色ではなく、白い香りの良い焼きそばでした。アツアツのおそばを買い求め7号館へ向かった。4階のひつじぐもの部屋を訪ね、早速先程の焼きそばを頂きましたが、さっぱりとして味わいがありとても美味しかったです。

食べ終わり部屋を見廻して少し殺風景なのが淋しく感じた。諸事情は解りませんが、一年間の活動を示す良いチャンスなのに少しもつたいない気がしました。部屋には牧野充幸さんと女性3~4名でしたが、ひつじぐもの委員長長須郷利貴さんが白羊会の石井さんを案内してお連れして下さいました。石井さんと久保田さんの暫しの会話後石井さんが全員の写真を撮って下さり、解散となりました。

皆さんとはそこで別れて裏門近くの、多摩センター~豊田間のバス停に向かい歩き出すと、吉田さんが途中まで案内して下さい感謝です。裏門を出た時すでにバスが発車寸前でしたので、ダッシュしようとしたところ、門前にスポーツ選手(種目解らず)が30名近く集まっている中2名の方がバスに駆け寄り、発車を止めて下さりお陰さまで乗車する事が出来ました。発車後みなの前を通り過ぎる瞬間、全員笑顔で手を振って見送って下さり、私も精一杯感謝の気持ちを表し手を振りお別れました。その間1分位だったでしょうか。一生忘れることの無い瞬間でした。後日、中塚さんにお礼状を託しましたが、届いたかは如何ばかりです。



## YMCA 西東京センター秋まつり

小口多津子

11月23日(祝)は朝から雨降りでした。やまない雨の中を気持ちが悪く感じながら行っていました。私達八王子班は、武蔵野多摩クラブと一緒にバザー会場の担当なので、専ら品物をひたすら見栄えがするように並べたり、値段シールを貼ったりで、午前中いっぱい準備にかかりました。

ふと、腰を上げて窓を見ると、いつの間にか爽やかな青空、皆であれっ、わっと大喜びして、さらに仕事に拍車がかかりました。1時半からのオープニング、近隣のお客さんで埋められた教室で、じんべいソングショー。ギターで弾き語り、クイズ形式の歌番組。ウキウキさせられた後、各教室でのプログラム参加へと。ボイストレーニングは専門の玉澤明人氏の指導、お茶席コーナーは、東京多摩みなみクラブの深尾香子先生指導、その傍らで高校生の可愛いお弟子さんがお茶をたてていました。西東京スタッフによるキッズコーナー、子供プログラム、そして私達のバザー。外での東京多摩みなみクラブの手作り野菜の販売。この野菜の販売がびっくりでした。大きな白菜、大根、じゃがいも等、クラブ総出で作ったという町田市、野津田にある農園で取れた野菜の数々。もっともメンバーである、専門の園芸家である藤田智さんのちゃんとした指導による、本格的なものでした。見事に早々と完売。

ワイズメンズクラブは3クラブが合同のサポート。3クラブも寄ると文殊の知恵です。豊かな中身が出来るものです。今回の多摩地区3クラブ合同での仕事は始めてですがこれからも、また共同で何かしたいと思いました。場所は、谷保駅に近い、東京YMCA 医療福祉専門学校でした。10数年ほど前に八王子クラブ総出で秋の行事でバザーのお手伝いをしたことを思い出しました。あの時はあの人もいたと、しばし走馬燈のように思い出が頭を巡りました。八王子クラブからは、長谷川さん、久保田さん、小口でした。



オープニング演奏



## 西東京センター便り

中里 敦

11月23日にYMCA秋まつりを行いました。これまでは、プログラム参加者や会員などYMCAに関わりのある方のイベントがほとんどでしたが、新しいロゴやスローガンが発表され、地域の方々にYMCAを知ってもらう機会になればとの願いも込めての実施でした。子どもたちにはゲームで楽しんでもらいながら、待っている親に定例活動の良さを伝え、子どもたちがリーダーと楽しく遊んでいる姿を目の前で見てもらいました。大人の方には、バザーなど楽しめるコーナーもありながら、西東京で行っている、ボイストレーニング体験など地域の方が気軽に来れるプログラムも行いました。

初の試みということもあり(昔はやっていたようですが)、人数は多くありませんでしたが、ポスティングしたチラシ、市報、市の掲示板などを見て来てくれた方もいました。ささいな一歩ですが、スローガンである「みつかる。つながる。よくなっていく。」場所にしていけるには、来てくれるのを待つのではなく、こちらから外に向かっていく気持ちも大切だと感じました。

先日、リーダーたちと国立駅前で夕方6時過ぎに街頭募金を行いました。日も暮れ、寒さも増す中で一生懸命呼びかけていると、1台の自転車が通り過ぎ、少し離れたところで立ち止まってこちらをじっと見ていました。しばらくしたら、その方が近寄ってきて、「わたし誰だか分かる？」と言って募金をしてくださいました。ボイストレーニングに来ている方でした。YMCAの言葉が耳に入り、見たことのあるスタッフの顔があり、いつも行っているYMCAだと分かったの募金でした。たった、月に1回のプログラムですが、YMCAに来る中で信頼してもらいと思ってもらえる存在になっていることに嬉しさを感じました。

アドベント、クリスマスがやってきます。みなさま良きクリスマスをお迎えください。

## 中大ひつじぐも便り

石巻風焼きそば 1年 恩田春香

白門祭初日の朝は、  
不安で一杯だった。  
私は手際が良い方ではないし、  
料理も得意なので  
自分は戦力になるだろうか、  
もはやお荷物ではないだろうか、と  
悲観していた。

しかし、そんな不安はすぐに吹きとんだ。  
先輩方が的確に指示を出してくださったおかげで、私でも仕事をこなすことができた。

1番印象的だったのは、  
先輩方が私たち1年に  
ねぎらいの言葉をたくさんかけてくださったことだった。  
中高6年間の部活生活で  
上下関係を叩き込まれた私にとって、  
それは、喜びを通り越して驚きだった。  
こんな温かいサークルに入ることができて  
本当に良かったと思えた瞬間だった。

今年の白門祭の企画は  
昨春、東北に被災地支援に行ったメンバーが  
石巻焼きそばの美味しさに感動して  
この美味しさをみんなにも味わってほしいと思って、始まったものだそうだ。  
熱い想いが詰まっているものだった。

ひつじぐもの屋台には、  
白羊会のみなさんをはじめとして、  
青年学級の方々や  
児童館の職員の方々にまでお越しいただいた。

他の屋台のお客さんは  
同年代の学生や  
中大生の保護者と見受けられる年代の方ばかりだったので、  
やはりひつじぐもは  
他とは一味違うサークルなのだと  
誇らしく思った。

また、たくさんの方々に支えられて  
今活動ができているのだと実感した。  
感謝の気持ちで胸が一杯になった。

## お話

12月ですから素直にクリスマス用の聖句を選びました。クリスマスにはサンタクロースがつきものです。「サンタクロース」というのは4世紀の司教「聖ニコラウス」のオランダ語読みが変化したものようですが、トルコのデムレ地域にある聖ニコラウス教会の下に発見された墓が、その司教の墓かもしれないとトルコの考古学者が発表したのが切っ掛けです。

それにしても聖ニコラウスさんは、なぜクリスマスをこれほど楽しい日にしてしまったのか、経緯を知りたいものです。そんな伝説が生まれるほど聖ニコラウスさんは貧しい人や子供に好かれる親善司祭さんだったのでしょうか。イエスの誕生日を、トナカイのそりに乗って子供たちにこっそりプレゼントを届ける日としてしまった人間的な魅力には脱帽です。因みに「トナカイ」とはアイヌ語ですね。

仲田達男

# 報 告

## 11月11日(土) 北野事務所 18:00~20:00

出席者:21名\_メンバー:古市、中里、中塚、長谷川、小口、望月、並木メン・メネット、久保田メン・メネット、花輪、望月、多河、福田、山本、辻メネット  
 ゲスト:加藤祐一さん(卓話者)、津田敬久さん、近江千恵子さん、栗原百枝さん、岡垣修武さん  
 ビジター: 渋谷弘祐さん(所沢クラブ)

・卓話「災害時に新聞が役立つ! トイレ対策」

加藤祐一氏:新折り紙・カトー折り研究所 考案・代表者 新聞紙があれば、災害時の困難を切り抜けることが出来る、トイレ、器、塵取り、靴、ごみ箱などを作成。これらを、実演で、皆でマスターしました。実際加藤氏は、淡路大震災、東日本震災をボランティアで体験して来て、一番に感じたのはトイレ問題。避難所生活を強いられた人達の中での震災関連死70%の理由はトイレだったそうです。決して侮れない新聞紙の力を再発見。

### 連絡事項

- ・11月2~5日 中央大学学園祭(白門祭)2日と4日、5日に分けてクラブから出席しました。
- ・中央大学ひつじぐもの3年生、宮内蒼也さんが、来年のIYC(韓国)に出席の希望を出されました。
- ・今年度のBF切手(使用済み切手)の締め切り期限・・18年1月末に変更。
- ・クリスマス例会(12月9日)について(久保田)八王子大学セミナーハウス 開始:5時から。担当班B 仲田達男さんの奨励。第二部は永町さんのピアノ演奏とクラブ全員の歌(DBC名所めぐりの歌)。中里さんのゲーム。ほか。会費は、メン2500円、メネット・ゲスト3500円、中大生1500円
- ・2018年3月10日チャリティーコンサートについて(実行委員長:久保田)現在、代表の上田さんより、メンバーのベース奏者の変更があって、ちらし原稿に少し時間が必要とのことです。
- ・津田敬久さん(元メンバー)が1年ぶりに出席されて、古切手を大量に下さいました。

## 11月18日(土) 第二例会報告

出席者:小口、長谷川、久保田、中里、多河、茂木  
 ・2月24日(土)メネット例会 会場:北野市民センター7階 卓話者は並木雍子さん担当 まだ未決  
 ・東日本区メネットの集いについて  
 11月25日(土)横浜YMCA 出席予定者:辻メ、久保田メ、多河、小口  
 ・辻さん宅(高尾)での第二例会 3月24日食事持参  
 ・11月25日(土)東京YMCA ソシアス2017 江東YMCA

- 幼稚園10:00~BBQとガガのコート作成出席者:長谷川
- ・12月15日(金)地雷・クラスター爆弾と核兵器廃絶に向かって(20周年記念イベント) 主婦会館プラザエフ19:00~ 会費5,000円
- ・12月16日(土)松本クラブ 第19回「アジア賞」授賞式 松本市梅風閣 14:00~
- ・DBC交流旅行会 候補地を横浜に決定
- ・12月3日(日)西東京センター ファミリークリスマス

## 絹の道デイサービスセンター ボランティア\*

【報告】11月1日(水) ペーパーフラワー

参加者:赤羽、下重、多河、山中、茂木

12月13日(水) ペーパーフラワー 2:00~3:00

## \*BF2017年10月報告

切手:国内 55g(仲田) 累計 928g  
 海外 4g(仲田) 累計 34.5g  
 プルタブ 640g(眞野350g 多河290g) 累計 9.24kg

## トピック (topic)

柳原絵里子さん(旧姓佐藤さん)にお会いしました。

ワイズメネットの集いに横浜中央YMCAへ、久保田佐和子さん、辻久子さんと小口多津子の3人で行ってきました。

私たちのこと、朝から待っていて下さって、休憩時間に飛び込んで来られ、皆でわあわあ言いながら再会しました。お元気で、お子様お二人だそうです。

ちなみに絵里子さんは、私達クラブと中大学Yとを最初に結び付けて下さった「生みの親」です。



## 12月の誕生日の皆さん

古市 亜由美さん 12月2日  
 多河 敏子さん 12月6日

## 高尾の森便り 12月号

所長 古市 健

11月も終わりを迎え、施設内の木々は美しく色づいたものもあれば、もうすでに大部分の葉を落としたものもあり、冬の訪れを感じる季節になってまいりました。本当に多くのお客様に足をお運びいただいていた夏と比較すれば、外で遊ぶにも厳しい季節となった今は、館内は少し寂しい様子もありますが、土日を中心に多くの子どもたちが

繁忙のピークを超えたとは言え、11月の宿泊者数は2,200名を越し、昨年度を上回る数のお客様にご宿泊いただくことができました。例年通り今年も11月は特別支援学校のお客様のご利用が多くありました。学校とは違う仲間との集団生活の中で、当館のプログラムスタッフが提供した活動支援プログラムなどを通じ、お友達の新しい姿、また、新しい自分の姿も発見する機会もあったことと願っています。

これから比較的落ち着いてくる館内では、次年度へ向けた様々な準備が始まってまいります。お客様により喜んでいただけるよう魅力的な新規プログラムの開発、お客様の利便性がより向上するように予約フローの改定、便利な備品の購入など、お客様にとってより魅力的な施設となれるよう、これからも研鑽を重ねてまいります。

また、11月12日には当館で12回目のわくわくフェスティバルを開催いたしました。幸いにしてお天気にも恵まれ、昨年度よりはやや来場者数が少なくなりましたが、多くの関係者の力をお借りして、普段は当館でご提供していない魅力的なプログラムの提供や、地域の魅力的な物品の販売などを行ないました。私も「館内ツアー」を担当し、今後のご利用を検討しているお客様に館内をしっかりとご案内することができました。多くの方々に、わくわくビレッジを知っていただく機会になったなら幸いだと感じています。

年末年始も多くのお客様のご予約があります。皆さまに「わくわく」を届けられるよう、スタッフ一同また頑張つて参ります。

### 館内フェスティバルの催し



## 「吹き矢」の健康効果とは？

呼吸・酸素・代謝・神経・内分泌・免疫

- ・脳の活性化と体調の改善
- ・血液の循環促進と内臓の活性化
- ・腸を刺激し働きを活発化
- ・精神集中力を強化、ストレスの解消
- ・内臓諸器官の病気予防や便秘、不眠症
- ・老化防止や美容・ダイエット効果 など

2018年1月27日（土）

第一例会にて開催予定

C班担当

■「健康レクリエーション吹き矢」は、多量の運動量を必要せず、高度なテクニックを要求されないため、性別はもちろん、年少者から、高齢者、健常者から、障害者まで、幅広くどなたでも気軽に楽しんでいただけるユニバーサルな生涯スポーツです。ゲーム的要素を持せることが出来るため奥深く、長く楽しめます。

■「健康レクリエーション吹き矢」は、無意識に行っている「呼吸」を意図的に行うことにより新陳代謝が促進され、免疫力が向上するため、高齢者や普段から運動に疎遠な方にも、身体機能の回復に大変効果的な有酸素運動だと言えます。

- ・脳の活性化と体調の改善 ・血液循環促進と内臓の活性化、心肺機能の強化
- ・精神集中力の強化、ストレス解消 ・老化防止や美容・ダイエット効果
- ・内臓諸器官の病気予防や便秘、不眠症 ・腸を刺激し働きを活発化