



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

“Let Us Walk in the Light-Together” 「ともに、光の中を歩もう」
“Respect Y's Movement” 「ワイズ運動を尊重しよう」
「広げよう ワイズの仲間」
「継続は力なり・一歩でも前に・そしてあがこう」
「休まず たのしく 元気よく」

2017年12月号

NO 496

いかに幸いなことでしょうか 弱いものに思いやりのある人は。
災いのふりかかるとき 主はその人を逃れさせてくださいます。

詩編 41-1

会員増強を考えましょう

大野 貞次

急に寒くなりましたね。もう12月、主の誕生を祝うクリスマスが近づきます。クリスマス例会を楽しみましょう。

今月の標語はEMC-MCです。「クラブ拡張・会員増強・維持啓発運動」のうちMCは会員増強と維持啓発運動です。

これはワイズ活動の絶えざる課題ですね。今年の東日本区・栗本理事もEMCをこの1年の活動方針とされています。

さて私たちのクラブ活動で会員増強は進みましたでしょうか。残念ながら進むと言うより後退気味ではないでしょうか。

今は元気でもこの先不安ですね。年を重ねるとともに体がついてこなくなり活動が鈍くなります。少しでも若い仲間を増やす努力をと思います。年齢は問わずで、行きましょう。

楽しいクラブ活動を心がけYMCAの活動を理解していただき賛同していただける仲間を見つけましょう。今年の目標は2人増、頑張りましょう。

さて2018年2月にEMCシンポジウムが4部合同で開催されます。主催は東新部で関東東部、あずさ部、湘南・沖縄部が協力し行います。

YMCA ポジティブネット「見つかる つながる よくなっていく」パネリストによる発題と参加者ディスカッションです。パネリストは比較的ワイズ歴の浅いフレッシュワイズメンにお願いしました。この機会にぜひ参加してみましょ。

日時：2月17日（土曜日）

午後1時半から。

場所：山手センター



南極点に初めて達した雪上車

国文学研究資料館見学

WHOウォーキングのご案内

『伊勢物語』の古典籍を観て、昭和記念公園の日本庭園で憩い、枯葉の舞を楽しみます。

期 日：12月16日（第3土曜）

コース：JR 立川駅ー立川北駅ー

＜モノレール＞ー高松駅

ー国文学研究資料館ー南極

・北極科学館ー国営昭和記念公園（日本庭園）

ーJR 立川駅(解散 14:00)

集 合：JR 立川駅

東口改札前 9:45

携行品：弁当・飲料敷物、雨具

クラブ役員

会 長 本川 悦子
副 会 長 石井 元子
書 記 篠原 文恵
会 計 村野 絢子
担当主事 宮崎 純

11月の記録		ニコニコ	8,501円
在籍者数 16人 (内功労会員) 1人	メ ネット 1人	クラブファンド	1,074円
出席者数 12人	コメット 0人	ファンド残高	193,065円
メーカーシップ 2人	ビジター 4人	ホテ校ファンド	5,340円
出席率 80%	ゲ ス ト 0人	ホテ校残高	44,622円
前月修正 -	出席者合計 17人	WHO参加者	30人

12月クリスマス例会のご案内

今月の強調テーマ： EMC—MC (会員増強・維持開発)

今月は特別月例会（クリスマス）ですね。
この楽しい例会に会員増強の基礎となる新しい
メンバーを皆で誘いましょう。

日時：12月21日(木) 18:45~21:00

会場：荻窪駅西口 クレール・ド・リュヌ

杉並区上荻 1-10-4

(荻窪駅西口を青梅街道方面に出て、マクドナルドに沿って左折し、餃子の王将の2軒先)

会費：5,000円 (ワンドリンク)

担当：C班 (大野・小山・篠原・村野・山田)

HAPPY BIRTHDAY

4日 神谷 雅子 7日 宮崎 純

15日 吉田 廸子 18日 村野 絢子

開会点鐘
ワイズソング
聖書朗読・感謝
挨拶・ゲスト&ビジター紹介
会食

クリスマスにちなんで一言

ハッピーバースデー

諸報告

YMCA 報告

ワイズ報告 (地域奉仕、会員増強、国際・交流、ユース) 会長他

ニコニコ献金

閉会点鐘

受付 篠原 文恵
司会 大野 貞次
会長 本川 悦子
一 同
大野 貞次
会 長

参加者

会 長
会 長 他
担当主事・宮崎 純
一 同
会 長

—11月第2例会(事務会)—

日時：11月23日(祝・木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

出席者：大野、神谷、篠原、高嶋、
鳥越、村野、吉田

会長、副会長が所用で欠席したため、高嶋直前会長が議長を務めた。

<報告事項>

①11月のデータを確認した。

②11月次会計報告を承認した。

<協議事項>

①12月第2例会

日時：12月26日(火)

19:00~21:00

年末のため第4火曜日に変更

場所：あんさんぶる荻窪
1F 会議室

②2018年1月例会

日時：1月18日(木)

18:45~21:00

場所：あんさんぶる荻窪
4F 第2教室

卓話：藤森繁太郎さん

③2018年1月第2例会

日時：1月25日(木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

④2月例会

日時：2月15日(木)

19:00~21:00

場所：未定

TOF 例会とする。卓話は行わず、会員増強を含めたクラブのあり様を話し合う。

⑤3月例会

日時：3月15日(水)

19:00~21:00

場所：山手センター(予定)

東京世田谷クラブとの合同例会のホストとなる。卓話者は候補が決まり、大野さん・吉田さんが折衝する。

⑥あずさ部会の会計報告が村野会計担当からあり承認された。46,286円の赤字はクラブファンドから補填することを決定した。ワイズコムでも報告と写真掲載がなされた。

⑦来年3月以降の例会会場について、原則的には山手センターを使用することにした。

⑧IBC へのクリスマスカードを発信する。

⑨12月16日(土)、松本クラブで催される「アジア賞」の授賞式

IBC 交歓会

11月13日夜、阿佐谷・かごの屋でIBC・台北中央クラブの林博司(オースチン)さん・恵美(マリリン)さんとの交流会をもちました。思い出話や、双方のメンバーの近況などを話し合い、2019年の仙台アジア地域大会への台北セントラルからの参加を要請しました。本川悦子会長と土産の交換も行いました。林さんが、当クラブが行っているWHOウォーキングにも関心を示されたので、後日、昨年発行した『WHOが勧めるウォーキングコース集』を差し上げたところ、台北中央クラブでも、いつか実施したいとのことでした。

参加者は、大野・神谷・神谷M・河原崎・高嶋・本川・吉田さんでした。

に、大野さん、神谷さんが出席する。

(書記・篠原文恵)



卓話：甲府21クラブ 功刀弘さん

－11月例会報告－

11月16日、甲府21クラブの功刀弘さんをお招きして、「認知症の予防と生活習慣」と題して健康講話を拝聴した。功刀弘さんはご存知精神科専門医であり、その治療、予防に臨床に当たっておられる。東京西クラブのメンバーが高齢化していると言うわけではないが、一同健康には一段と気を使っており、認知症だけにはなりたくないと言う願望があることには間違いない。

お話はパワーポイント約100枚を駆使して、まずは認知症とは何か、認知症・物忘れには専門的にはいろいろ分類されていること、脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症等々、検査法によってこれらは鑑別されること、一番多いアルツハイマー型認知症の発症に至る脳内経過等、原因・症状等医学的な説明であった。

その予防に有望と考えられるものとしては、*2型糖尿病のコントロール、*高血圧と脂質異常症の改善、*望ましい体重の維持、社会的交流と知的な活動、*運動の習慣、*果実と野菜の多い健康的な食生活、*禁煙、*うつ病の治療等。

要は睡眠を十分に摂るなど生活習慣を整えることであると話された。

卓話後、本川会長から在京ワイズ新年会、松本クラブのアジア賞受賞祝会の出席希望者募集があった。

(神谷幸男)

出席者：<メンバー>石井、大野、神谷、河原崎、篠原、高嶋、竹内、



八王子城は戦国時代の山城。ガイドの案内で歩く

鳥越、本川、村野、吉田、山田、<メネット>神谷、<ビジター>功刀弘さん（甲府21・スピーカー）、田上正さん（熊本むさし）、小山憲彦さん・小山久恵さん（東京サンライズ）

百名城のひとつ八王子城址

－11月WHO報告－

11月のWHOは日本100名城の一つ八王子城址に行きました。

JR高尾駅北口からバスで八王子城址で下車、少し歩いて国史跡八王子城跡ガイド施設で予備知識を学びました。ここで、ここまで案内をしていただいた久保田貞視さん（東京八王子）から2人のボランティアガイドさんにバトンタッチ。

八王子城は北条氏照が築城したが、天下統一を目指す秀吉の指示により前田利家、上杉景勝の猛攻によって落城しました。

本丸跡までは道が険しいので、私たちは御主殿跡を目指して歩きました。途中きつい石段があるため、石段コースと裏から行くコースに分かれました。御主殿跡は氏照の居館、庭園などがあつたとされています。

明から輸入した磁器やベネチア産のレースガラス器が発掘されたそうです。実際の遺跡は地中8m下にあります。私たちは再現された史跡で往時の生活に思いをはせました。

ここでもう一つのグループと合流してお弁当。

帰りに御主殿の下にある滝に寄りました。今ではきれいな水が流れていますが、落城時は御主殿にいた武将奥方、女中、子供までが自刃して身を投じたと言われています。

帰りはバス停に向かって、途中地産の野菜など購入しながら歩きました。風がなく良いお天気で絶好のウォーキング日和でした。

参加者は30人。うち1人は東京YMCAのHPで知ったと言う西東京センターの会員でした。ワイズ関係の参加は、石井・本川・吉田（東京西）、藤江（東京たんぽぽ）、樋口（東京グリーン）でした。（本川悦子）

わが家の周りの紅葉狩り

今年は寒暖の差が多かったためか紅葉がきれいです。近所では太田黒公園・角川庭園・近衛屋敷跡等で見ることができました。

先日テレビ朝日の報道ステーションで、太田黒公園からのライブアップされた紅葉が報道されました。そのあくる日から、マァーすごい人が紅葉を見に訪れていました。今まであまり混雑するようなことはなかったのに、駅から太田黒公園に数珠つなぎ、公園の中は人でいっぱいでした。テレビってすごいですね。感心しました。（大野貞次）



3クラブが心合わせたゲストが大勢出席した合同例会

山手・サンライズ・たんぼぼ 3クラブ合同例会報告

呼びかけは「大いに笑おう山手寄席」と題し11月21日18:30から山手センターで、メンバー28人に加え多くのゲスト・ビジターを迎え総勢54人で開かれました。当クラブからは吉田さんと私が参加いたしました。第1部は例会セレモニー、山手クラブ会長・上妻英夫の開会点鐘で始まり、ワイズソング・聖書朗読・祈祷・会長挨拶等が行われ1部終了。



そして第2部の山手寄席が始まりました。真打・入船亭扇蔵師匠のマクラと医者噺『転失気』。30分の寄席で、参加者は大いに笑い、楽しむことができました。

参加者の中に東京YMCAにほんご学院生で、私たちのクラブにも見えたエンフバヤル・サインザヤさん(モンゴル)とソンウケツさん(孫宇傑・中国)のお二人も笑いを楽しんでいました。小野校長によると2人はぜひ落語が聞きたいと参加されたとのこと、そして日本語を勉強していてよかったとの感想。

第2部が終わり会食、親睦等の時間を楽しみ、そのあとハッピーバースデー等の行事をし、集合写真撮影を終了。私は2次会に参加し帰宅。(大野貞次)

東京西の理想のメンバー数 アンケート結果から

9月例会の前後にメンバーを対象に「会員増強」についてのアンケート調査を実施しました。東日本区榎本博・会員増強事業主任から、クラブに対して送付されたアンケートに呼応するものです。

質問は12問。ごく簡単な調査設計としました。対象16、回答14(メネット1を含む)。もともと集計や分析を目的としていません。メンバーの問題意識を高め話し合うきっかけになればと期待したものでした。

問1の「メンバーを増やす必要性」については、13人が「あり」1人が「わからない」でした。10年以上前には、「今、仲良くやっているのだからこのままで良い」という声はかなりありました。

問2の「理想のメンバー数」については、意見が分かれました。「15人~19人」4、「20人~24人」4、「25人~29人」5、「30~40人」1、でした。

数は、スケールだけでなく、クラブの“性質”を表します。「15人~19人」と「20人以上」の回答の違いには、目指すクラブ、方法論の違いがあるのでしょうか。

前者は、「現状維持」「自然減への対応」、あるいは「まとまってる方が力が出る」という意見なのでしょう。後者には、「何かやるにしても、人数が少なすぎる」「もっと多彩な人が欲しい」という考えがあるのでしょうか。

東京西クラブは27人でスタートしました。1995年から、ほぼ20人を割った状況です。現在在

籍している会員で、20人以上のクラブを経験しているのは7人です。40人以上のクラブから1人、5人以下から2人の転会者がいます。今年度は、あずさ部を中心に他クラブとの接触が増えています。そのことが回答に影響を与えているのでしょうか。

(会員増強担当・吉田明弘)

YMCA Today

◇バンングラデシュ YMCA から「南アジア水害」の支援報告が届きました。7~8月にかけて死者1,200人以上の被害をもたらした南アジア水害に対し、東京YMCAからバンングラデシュへ国際協力募金1,000ドルを送金しました。被災地では、住居や家財を失うだけでなく、耕作物が流され仕事そのものを失う人もあり被害は深刻でした。バンングラデシュYMCAは、被害の深刻度や生活の困窮度などから合計2,000世帯を受給者としてリストアップし、食料配給を行いました。「最も困難な時期を支えてくれた」と配給を受けた人たちからは大きな感謝が寄せられています。感謝をこめてご報告します。

◇「0422 市民クリスマス」がカトリック吉祥寺教会にて12月9日に開催されました。カトリックやプロテスタントの教会とYMCAなど約20の団体が、教派の違いを超えて開催しているクリスマス会です。東京YMCA西東京コミュニティセンターが事務局を担い30年以上開催されています。

◇東陽町センターでは、12月23日に「東陽町クリスマスオープンハウス」を開催します。バザー、フリーマーケット、大抽選会、子ども広場、模擬店、ゴスペルコンサート、子どもクラス発表会など、全館あげての最後の大イベントとなります。是非お越し下さい。(担当主事 宮崎 純)

☆☆ インタビュー ☆☆ 山口 直樹さんに聴く

* * *

山口直樹さん(東京武蔵野多摩)は、元 YMCA スタッフです。



—山口さんと出会ったのは、50年前でしたね。

「多分、私が東京 YMCA 目黒センターの高校生グループのメンバーだった時だと思います」

—あの頃、目黒センターはスキーキャンプにワイズの私まで引張り出されていました。竹内隆さん(現・東京西)もキャンプドクターでした。

「その頃はワイズもよくわからず、いろいろな方が手伝われているのだなどの印象でした」

—山口さんは、YMCA には小学生の時から、ですか。

「中学1年の時に野尻学荘に参加したのが始めです。キャビンメンバーに浅羽俊一郎さん(現・東京山手)もいました。野尻学荘には父が元日本区理事の藤本博信さんと中学から大学まで一緒に、その関係で参加したのだと思います。父もその後、東京むかでクラブに参加したと思います」

—高校生でサブリーダーになり、大学生でリーダーになり、YMCA 主事になる。子どもたちにとって憧れのコースですね。就職の時は、迷いませんでしたか。

「当時の本行輝雄主事にハンバーグを餌に誘われたのがきっかけです。迷いはありませんでした」

—YMCA の中では、どのような仕事をされましたか。

「初めは少年野外活動が中心でした。その後横浜 YMCA で予備校担当、東京に戻ってきてホテル専門学校など。とちぎ YMCA で

は特別養護老人ホーム『マイホームきよはら』の施設長をさせていただきました。最後は国立の医療福祉専門学校を担当していました」

—横浜 YMCA、とちぎ YMCA へは出向ですね。

「そうです。横浜 YMCA は急成長の時期でした。全体予算でも東京 YMCA を抜いた時期だったかと思います。毎年、新会館ができていました。予算構造も各部門でバランスもとれていました。「予備校部門に配属になりました。慣れてくると予備校の生徒との人間的なつながりが出来、人生の一部に携わっている充実感を感じました。一番大きな経験は、目標に対し結果が問われる厳しさを初めて味わいました。当り前のことですが、仕事とは何かを学ばせてもらいました。東京に戻って、元に戻ってしまいました…」

—とちぎ Y では老人ホームに。

「介護保険制度の開始の時期と重なり、いろいろと福祉の勉強をさせていただきました」

—具体的には。

「1 つは、真の福祉とは何かを学んだことです。『マイホームきよはら』では、今ではよく聞かれるようになりましたが、最後の看取りを積極的に行っていました。入居されているご本人に寄り添っていくことの凄さを味わいました。また、待っているのではなく外へ出て行って地域の方々と共にかかわっていくこと、まさに YMCA が行おうとしていることの実践の場と感じました。もう一つはワイズメンズクラブです。『マイホームきよはら』をサポートしている宇都宮東クラブに入会しましたが、大変温かいクラブで夫婦とも精神的に大きな支えをしていただきました。私が今ワイズ活動を行っている原点です」

—今は、国立市の教育委員。あの仕事は、公立の学校の元校長が務めることが多いのでは。

「元学校関係者や保護者、学識

経験者などが多いので、私は異色だと思います。医療福祉専門学校の校長だった時に、社協や国立市の福祉部門とかかわりができ、6年前から教育委員をしています。YMCA とは違う公教育の場にかかわれているのも私には大変ありがたい経験です」

—いじめ問題などもあり、重要な仕事ですね。

「教育委員をしていて一番感じるのは、子供に関することのほとんどすべてが学校に集約されていることです。学校以外の場が塾を除きほとんどないとの実感を持ちました。このことにより、子どもに起こる事柄のすべてが学校に原因を求めること、または学校が何とかしなければいけないとの社会の認識があるのです。もっと子どもが存在できる場所がたくさんある事が、必要だと思います。いじめの問題もそのように見ていくと問題点も違って見えることもあると思います」

—今に至るまで、キャンプネームの「ヤマブー」と若い人に呼ばれていますね。

「そうですね。高校2年生の時につけられました。ドリフターズが人気絶頂の頃です」

—ワイズにはいつから。

「最初は武蔵野クラブの担当主事でした。その後関わりがありませんでしたが、宇都宮東クラブのメンバーになり、東京に戻って来たら、武蔵野多摩クラブ(当時は東京多摩クラブ)に転入会し、退職後も継続しています」

—学生リーダー卒業生にワイズに加わってもらいたいのですが。

「リーダー活動を一生懸命したリーダーは、ワイズとは違う YMCA イメージを持っていると思います。そのイメージを共有できるようにすると協働できるのではないのでしょうか。大変難しいことですが」

—ありがとうございました。

(吉田明弘)

6) 高齢者の転倒と寝た切り予防

岸信介元首相の長生きするための日常生活訓として、「ころぶな、風邪引くな、義理を欠け」が語り継がれて久しい。岸さんは30年前、90歳の長寿を全うされた。折角の長寿が、たった一度の転倒で台無しにする事が多い。特に女性の大腿骨頸部骨折は寝た切りになる確率の高い転倒障害である。

高齢者の転倒の予防として、足を高く上げて踵から着地するように勧められているが、下半身の筋肉の力が衰えた身体には無理なことである。特に両手に荷物を持つての歩行は大きな転倒事故につながる。予防としては下半身の日頃の訓練である。

有酸素運動としてのウォーキングと毎日の筋トレ、ストレッチがある。太極拳が転倒予防には最

適との説もある。高齢者の3人に1人は、1年間に1度以上の転倒を経験するとされ、転倒による不慮の事故死は、窒息に続いて第2位で、交通事故を上回っている。

バリアフリーは当然ながらも、室内の小さな段差部分には「スロープ」を導入し、手摺り、踏み台、滑り止め、足下の照明など細やかな配慮が家族や介護者に求められる。

シゲとあーやの子育て⑤
村野絢子

生まれたばかりの次女 A にお乳を飲ませ、おしめを変えると3歳と2歳の上の子を近くの公園で遊ばせに連れて出た。またお乳は張り、家に戻り飲ませて寝かせた。目覚めて母の姿がなく泣き叫んだかもしれない。愚かな母。

並べたお皿を見ても、「私のが無い」と言い、着替えも「私が先」と駄々をこねた。近くの公園で妹

たちと近所の子供たちで「愛ちゃん幼稚園」を開き、遊んでいた。ひらがなの練習ノートを求め、自分でお稽古をしていた。

友人達からお譲りの洋服が送られてくると可愛いを見つけ「私これがいい」とすぐに着た。テレビでダンスを見れば振りを見真似て踊っていた。

小学3年の時、何度か友だちのバレエ教室に付いて行き、「私も習いたい」という。「自分で全部できるならいいわよ」と習い始め

た。学校の授業は集中して聞けば8割は大丈夫と言ひ、宿題はバレエ教室でしていた。発表会の時だけ先生にご挨拶をしたが、日頃の教室での頑張りを褒めて下さった。教室では家庭ではしない片付け、掃除を黙ってしていたらしい。

バレエでは生活ができないと思った A はバレエの衣装を作る道を選び、女子美短大で学び、自分も踊りながら小さい子の指導に当たった。

私の思いと一冊の本の薦め 大野貞次

12月2日、ブリテンの最後の頁部分の原稿を考えています。そうだ、今日は木原ワイズが天に召された日だ、早いですね。もう1年が過ぎてしまいました。

窓の外は冬の日差しが明るく照らしています、あのときもそうでした。悲しい知らせでした。

あれから日がたちこんな一句が読めるようになりました(駄作)。

「冬空に ぽかりと浮かぶ
友の顔」

いま空には真っ白な雲が浮かんでいます

ところで、今私はこの7月に亡くなられた日野原先生の最後の出版本を読み終わったところで

そのタイトル「生きてゆくあなたへ 105歳どうしても遺したかった言葉」これは日野原先生が病に倒れ自宅で静養中に、インタビューの方との対話形式で遺された言葉で、実際には先生がなくなれてから出版されたものです。

読み終わって、やはり先生はすごいや、私には到底まねのできない事柄ばかりと思いました。

インタビューをされた方は輪島東太郎と言う方です。本の中に先生との出会いが書かれています、

第1章から第5章に分かれていて、第1章の出だしは105歳になられた日野原先生が、死ぬことは怖くないのですか？ という質問を受けることから始まっています。

す。先生は「恐ろしい… あなたにそう聞かれるのが恐ろしい…」と答えられています、そのわけは…。

どうぞ読んでみてください。皆様の感想が聞けると嬉しいです。

編集後記

寄稿下さいました方々に感謝いたします。連絡等の不備また準備不足で発行がまた遅れました。反省しております。これからもよろしく。

それと使用済み切手およびブルタブ等を収集していただいている方は1月の例会または事務会までお持ちください。(TO)