



2018年1月

第271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  
ネット会長 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一歩してあげよう」  
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」

### 2018年1月例会プログラム

(担当 : C班 多河、山本、大久保、福田、眞野)

日時 : 1月27日 (土) 18:00~20:00

場所 : 八王子市北野事務所 2階大会議室

受付 : 大久保、福田

司会 : 山本

開会点鐘 小口会長

ワイズソング 一同

ワイズの信条 一同

ゲスト・ビジターの紹介 小口会長

聖書朗読・食前感謝

会食

卓話 「吹き矢」の健康効果とは?

日野市健康吹き矢サークル会長 林 良健 様

東京 YMCA 報告 中里担当主事

報告・連絡事項 会長・担当

スマイル 大久保

ハッピーバースデー 小口会長

閉会点鐘 小口会長

### 巻頭言

#### 新たな年を迎えて

会長 小口多津子

暮れから新年へと駆け足で過ぎて、2月に入ると、メネットさん主催の「メネットナイト」、それからはクラブが一番忙しく、充実の時である私達の3月チャリティーコンサートへと進みます。

一人では力に限界があり、メンバーの個性ある力を寄せ合せて、コミュニケーションを取りながら成功させているのが、チャリティーコンサートです。今年は20回目を迎えます。今年もジャズを演奏します。

私達多くの70代でよく言われるのが、人生の集大成という言葉。一人ではなかなか大きなことは出来ないが、豊富な人生経験を持ち合わせた人達の集まりになると大成させてしま

先月の例会ポイント (12月)		BF ポイント	
在籍	17名	切手 (国内・海外)	56g
メン	13名	累計	1137.5g
メイキャップ	0名	現金	0円
出席率	76%	累計	0円
メネット	4名	スマイル	12,320円
ゲスト	5名	累計	49,837円
ひつじぐも	6名	オークション	0円
		累計	0円

#### 聖句

「なにゆえ、独りで座っているのか／人に溢れていたこの都が。やもめとなってしまったのか／多くの民の女王であったこの都が。奴隷となってしまったのか／国々の姫君であったこの都が。」

(エレミヤ哀歌1章1節)

のが八王子クラブです。

20 回も続くコンサートでは、支援先の JCBL (地雷廃絶日本キャンペーン) との長いお付き合いで、沢山のことを学んできました。

今、4 万人近い地雷による被害者がいると言われていますが、この JCBL はミャンマーの地雷被害者への義足支援に力を尽くしています。しかも 50 人分の義足製作には約 240 万円が必要なのです。私達はその 1 人分でも多くにと、コンサートで頑張ってきて、これまでの支援金の総計は約 100 人以上にも匹敵するのではと思います。

20 年間のこの志を維持してきたのは何だろうかと思ひます。それは、コンサートがあるからワイズはやめられない、という思いを奮い立たせてくれている、クラブ精神です。私も夢中で過ごしてきましたが、あらためてワイズの一つの意味を感じております。

回を重ねるうちに、自分の置かれている持ち場を確実にこなして、淡々と進みながらも一つの作品が出来上がっていく感覚を味わいます。

このような意味のある中身をもっと外に伝えられて、さらにどうしたら、会員を増やすことができるだろうか、全員の願いがそこへいつも辿りつくのですが、そんな課題があるからこそ、さらに続けられるのかも知れません。

## 12月クリスマス例会

久保田貞視

12月9日(土)17:00より、大学セミナーハウス交友館でクリスマス例会を開催しました。当クラブ発足以来、クリスマス例会はここで開催しており、24 回継続して樹木の多い山上の会場を使用していることとなります。出席者は 28 名。

第一部クリスマス例会は、並木メンの司会で始まり、奏楽は毎回、永町さんの優雅なピアノでの伴奏・演奏で讃美歌を斉唱。奨励は仲田メンの“イエスは「ダビデの子」か”というタイトルで、新約聖書マタイによる福音書 1. 1～18 の箇所を読み上げられました。アブラハムからダビデまで十四代、ダビデからバビロンへの移住まで十四代、バビロンへ移されてからキリストまでが十四代であり、母マリアはヨセフとの間でキリスト生まれたこととなりますが、キリストは聖霊によってマリアが身ごもったので血縁関係は切れている。…と。

クリスマス例会・礼拝は時間通りに終り、場所を本館多目的ホールに移り、18:30 より祝会に移りました。

司会は茂木ワイズで、小口会長の開会の挨拶、ゲスト紹介でひつじくも 6 名、白羊会より 2 名、休会中の酢屋さん、高尾山組の岡垣さんの紹介があり、長老の仲田メンの乾杯の音頭で会食となりました。

★みんなで楽しくとして、1998 年 DBC を締結して以来毎年、DBC 例会を継続しており、その中から、当クラブが担当となった場所として、「浜辺の歌」「琵琶湖周遊の歌」「鎌倉」「東京のバスガール」を永町さんの伴奏で斉唱しました。特に「鎌倉」

は今年の夏逝去されたチャーターメンバーの橋本メンが幹事として鎌倉・江ノ島をきめ細かくアレンジされた合同例会の場所でもあり、彼を偲びつつ歌いました。

ひつじくもの余興は、4 グループに各 6 枚のペーパーを配布し、一番高い塔を作ったグループが勝と、それぞれ頭を絞りました。続いて、並木メンの「漢字のビンゴ」、中里担当主事のゲームと続き、スマイルは、毎回のごとく、多摩いのちの電話のために寄付しました。閉会后、全員の記念写真撮影で解散となりました。

今回はこれまでのクリスマス例会を勘案して、テーブルを四つに分け、食事・アルコールも人数を考慮して取り揃えたこともあり、十分飲み、腹いっぱいになって満足していただいたことと思っています。



平成 29 年度クリスマス例会

## ソシアス 2017 に参加して

長谷川あや子

11 月 25 日(土)江東コミュニティセンターにて「ソシアス 2017」が開催されました。ソシアスとは仲間のこと。東京 YMCA の会員が年に一度集まり、YMCA について学び、交流をはかります。今までは会員と YMCA のスタッフが同じテーブルを囲み、協議し発表するという形が多かったのですが、今年はずっと新しいこと、ワクワクするようなことがしたい、という思いから会員部で計画が練られ、江東幼稚園の園庭で BBQ! という案が生まれました。会員部の新規プロジェクトとして進められているガガ(イスラエルのドッチボール)ピッチコート の作製や体験もしたいね…今までのソシアスフォーラムとは違った躍動的な楽しそうな企画となりました。

当日は朝から快晴。期待に胸は膨らみましたが会場の江東センターまでは相原から 2 時間かかりました。錦糸町駅からバスで 7 分程、バス停のすぐ前が幼稚園です。まず講堂に集まり開会式が始まりました。小原会員部運営委員長より挨拶があり、続いて東京 YMCA 報告。ブランディングストーリーの紹介は小畑貴裕氏。続いて江東 YMCA、江東幼稚園の歴史を湯浅慶学院長から伺い、草創期の方たちの熱い思いに胸を打たれ感動いたしました。休憩をはさんで昼食準備、会員もスタッフもグループに分かれてあっという間に準備が整いました。

お待ちかねのBBQタイムは青空のもと、会員、スタッフの皆さんと和気藹々、打ち解けてお話することができました。中里さんはじめ西東京センターのスタッフの皆さんが全員参加して下さいったことは何より嬉しいことでした。傍らではガガの作製を熱心に行っているグループもありました。いよいよガガの体験。小学生の頃、ドッチボールは毎日していましたが、ルールはちょっと違ってボールは投げずにころがして人に当てます。当たったら外に出る。単純ですが楽しいゲームです。その後、園内を案内して頂きましたが、園児の父母の皆さんが総出でペンキ塗りをされた壁も見ることができました。送迎バスは無し、毎日お弁当持ちという今では珍しい幼稚園ですが、その手作り感と濃やかさに引かれて人気は絶大のようです。3時に閉会となり、晩秋の一日、爽やかな思いを抱いて帰宅の途に着きました。



西東京センターの行事予定

【1月】

9日(火) 14:00~15:00「ボイストレーニング」@西東京コミュニティーセンター

参加費：700円

最近、講師の玉澤先生がTVに出演してから参加者が増えています。声を出すことは、健康維持に様々役立ちます。ぜひご参加ください。

27日(土) 10:00~12:00「第12回子育て講演会」@しのめYMCA こども園

参加費無料・要事前予約

リオ五輪金メダリストの金藤理絵氏による「育てられた者として子育ての大切さを語る」と題しての講演です。金メダリストの話聞く貴重な講演です。ぜひお知り合いにも声をかけてください。



平泳ぎ日本記録保持者 金藤 理絵選手

## 高尾の森便り 1月号

所長 古市 健

皆さま新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

本稿を書いているのは12月30日になります。ご宿泊のお客様は相変わらず100名を超えて賑わっておりますが、館内は比較的穏やかな雰囲気となっており、今年1年を何となく振り返りながら静かに時を過ごしております。

前月の本稿でもご紹介したとおり、本年11月は昨年度同月を上回るご宿泊のお客様をお迎えして終わりました。

また続けて今月12月につきましても同様に、前年度同月を上回るお客様にご宿泊をさせていただいております。真夏の最盛期に比べれば半分程度の宿泊者数にはなるものの、この寒い時期でも館内プログラムや各種施設の利用を目的として、多くのお客様に足をお運びいただき、それぞれで素敵な時間を過ごしていただいていると考えると、大変ありがたい気持ちになります。

最近では電話やフロントでのお客様対応にかかる時間が比較的少なくなってきたことから、他の季節に比べてスタッフ間での会話時間が多くなってきています。もちろん、無駄話ばかりに花を咲かせているわけではなく、業務におけるさまざまなアイデアを話し合い、どうすればもっと効率的に業務をまわせるか、何よりどうすればもっとお客様の利便性・快適性を向上させられるか、こんな備品を用意すればお客様の役に立てられるのではないかと、事務所のいたるところで建設的な話し合いが持たれています。これら話し合いの中からしっかりとアイデアを結実させ、より良い施設となるよう皆で力を合わせて行きたいと思っています。

これより2月の終わり頃まで、現場はやや穏やかな日常に明け暮れます。冬休み中はご家族を中心に、それが終われば学生の部活や合宿、ゼミや研究室の宿泊利用が多く予定されています。引き続きお客様の安心安全を第一に心がけ、実りある時間をお過ごしいただけるよう、スタッフ一同、お客様の活動をサポートして参る所存です。



TWW屋上から夕焼け



## 西東京センター便り

中里 敦

新しい年を迎えこの一年も神様の御心にかなった活動ができるセンターとなるよう祈ります。

先日、デイキャンプを久しぶりに行い、改めて感じたことがあります。最初は緊張気味だった子どもたちが少し慣れてくるとわがままを言ったり、スキンシップを好むようになります。わがままは悪いことと捉えがちですが、子どもの心を感じる時でもあります。自分の言いたいことが言える、自分を出すことができる居場所になったんだと感じます。家でも同じなのか、家では違う顔をしているのか分かりませんが、まずはそのまますを受け止めるようにしています。また、わがままが言える環境は平和だとも感じます。食べ物の好き嫌いが言える、これやりたくない、つまらない、これやりたくと選択肢があるのは恵まれています。恵まれている、幸せの基準は一概には言えませんが、世界には食べるものにも困ったり、与えられた環境の中で生きていくしかない、今を生きることに精一杯の子どもたちがたくさんいます。YMCA が行っている国際協力募金には、そのような違う環境にある子どもたちのことをどう感じるかのメッセージが含まれているのではないのでしょうか。将来の社会を作っていくのは今の子どもたちです。恵まれた環境に感謝し、そこで得た多くの学びを将来に生かしてほしいと願います。同じようにキャンプ、ウェルネスなどYMCA のプログラムの中には、同じ要素があり、そしてありのままの自分を認めてくれる場がいくつもあります。それは、赤三角形の一つである精神の部分でもあります。まずは与えられた命、今ここにいる自分に感謝し、大切にすることを理解し、他者を見つめ、共に歩む仲間をたくさん作って社会に出てほしいと願います。

わがままは長くは続きません。いつかは自立し自分自身の足で歩む時が来ます。その時に多くの学びを生かし社会に必要なのかを見極め他者と共に生きる道を選ぶことを祈っています。

## 中大ひつじぐも便り

ひつじぐも 4年 原部 佑基

『今年も世の中には多くの出来事があった。しかし、自分には殆ど関係のない事。自身も特別に大きな事をしていないからな。』と年末に思うのがここ数年の自分自身の習慣になっている。そして、その後が続くのが『来年も同じ事を思うだろう。』という世間への不信感に近い諦めであった。

これから先の年末も同じことになると2年前の自分は想像していたが、2017年の年末の自分はそうはならなかった。その年、自分は自身の年齢とは不釣合いの形ながら再び学生生活を営む機会に恵まれたからだだった。それはかつて自分が経験した社会人になる前段階のモラトリアムな猶予期間とは、大きく違った学生生活であった。自分の目的・目標が明確で、そのための方法も決めており、自身の限界も知っていたからだ。つまり、2009年度より始まった商学部としての学生生活よりも、より目的・目標に対して効率的で効果的であった。そのため2017年の年末は、一年を振り返る際に幾分かの達成感を持つことが出来た。

しかし、そう上手く事が進まない面もある。『ひつじぐも』の活動がそれであった。当初、自分自身は『ひつじぐも』で新しい活動を始めたいと考えていた。しかし、既に『ひつじぐも』には自分の商学部時代よりも多くの活動が存在していた。タイやインドに行く活動は年2回になっていた。OB・OG・現役生も含めた、諸メンバーの行動力と熱意の賜物であった。

そのため自分は一時期に活動に消極的になった。自分が積極的に出すぎて現役生の活動の自由を阻害するべきではないと考え始めたからであった。しかし、9月の夏季ゼミの際に他大のメンバーも交えた議論の場で大きな違和感をもった。誰もが当初の提言に『賛同』し、『批判』に繋がる意見を述べてこなかった。議論という場が、同調の力で抑えられているようにも感じられた。同じ意見を持っていた他大OBの方の『皆、自分の考えを持っていない』という言葉が忘れられなかった。

『認識』や『概念』といった、人間の行動の前提となる考え方は本当に大切だ。それらが育ってないと、一つ一つの活動・出来事から得られる物が大きく変わってしまう。自分は今から『ひつじぐも』のその面を補おうと思っている。勉強会を開くなど、より積極的な形で。

## お話

12月6日トランプ大統領がエルサレムをイスラエルの首都と認め、米国大使館をエルサレムに移すとの声明を発しました。

ご紹介した哀歌の「都」はエルサレムのことです。エルサレムは紀元前千年頃にソロモン王が立派な神殿を造って以来信仰のメッカでしたが、紀元前586年に外敵に崩壊されてしまいました。この哀歌はその顛覆されたものでしょう。

しかし、その後やっと建て替えられた神殿も紀元後70年にローマの軍隊に滅ぼされて、2千年になろうとする現在に至るまで再建されていないのです。それには極めて複雑な歴史があり、欧米先進国の外交政策が深くかかわっています。

第三次世界戦争の発火点はパレスチナ地方だと昔から言われています。トランプ大統領の歴史認識が問われる際どい動きです。

仲田 達男

# 報 告

## 12月9日(土)クリスマス例会報告

会場: 大学セミナーハウス 17:00 開始 交友館セミナー室

### ◇ 第1部 例会

司会: 並木信一 奏楽: 永町匡世

開会点鐘 ワイズソング

キャンドル点灯 賛美歌 109 番

奨励 「イエスはダビデの子か」 仲田達男

賛美歌 114 番 キャンドル消灯

報告 閉会点鐘

### ◇ 第2部 祝会 18:30~20:30 多目的ホール(旧食堂)

司会 茂木 稔 演奏: 永町匡世

ゲスト・ビジター紹介

乾杯 仲田達男

会食 ブッフェ様式

エンターテインメント ①DBCの折りの思い出の歌 4曲

②ひつじぐも6名の余興 ③漢字のビンゴ(並木信一)④

体のゲーム(中里 敦)

ハッピーバースデー 岡垣修武

スマイル(多摩命の電話へ寄付) 12,320 円

閉会点鐘 記念撮影

参加者: 28 名 参加者: メン・・・大久保清・久保田貞視・小口多津子・中里敦・仲田達男・中塚辰生 並木信一・長谷川あや子・花輪宗命・福田勝江・茂木稔・望月隆珉・山本英次  
メネット・・・大久保重子・久保田佐和子・仲田節子・並木雍子  
ゲスト・・・永町匡世・酢屋善元・石井秀幸・向井克彦・岡垣修武  
ひつじぐも・・・原部佑基・坂本菜美・斎藤春樹・宮内蒼也・吉田翔吾・須郷利貴

## 12月23日(土)第二例会報告

1月13日在京新年会出席予定者: 小口、長谷川、久保田、中里 同、在京会長会: 小口、中里

チャリティーコンサートのチラシ・チケットの配布 ポスターは1月予定。

街頭募金の警察署への届出 並木さんから届出をする。

上半期の中間決算報告 長谷川さんより。

須郷利貴さん台湾高雄ポートクラブ、STEP 短期留学の件中間報告。

一月例会(1月27日)卓話「吹き矢で遊ぼう」山本さん推薦

二月例会(2月24日)卓話「音楽療法の実践が体にいいとは」卓話者 森脇さん

多河さん 12月に休会届け提出 体調不調により。

会長了承届出を提出。

次期クラブの会長は久保田貞視さんに決定

次期あずさ部主査候補(地域奉仕・会員増強・ユース)の内

どれか。

EMCの為に「ワイズクラブ紹介」のパンフレットの作成を推進する。

5月19~20日の大阪セントラルクラブとのDBCについての検討。

を希望するかどうかを会長より確認する。

出席者: 小口、中塚、長谷川、久保田、茂木、福田、山本

## 絹の道デイサービスセンター ボランティア活動

【報告】12月13日(水) ペーパーフラワー

参加者: 赤羽、石井、色川、下重、山口、山中、茂木

【予定】30年1月29日(月) 14:00~15:00

手工芸

## \*BF2017年12月報告

切手: 国内 26g (学Y須郷君)、30g (小口、) 430g

(津田さん11月分) 累計 1137.5g

海外 0g 累計 34.5g

プルタブ 0g 累計 9.24kg

## ひつじぐも新役員報告

新年あけましておめでとうございます。本年度の中央大学ひつじぐもの役員が決定しましたので、ご報告致します。

委員長は須郷利貴に変わりました。宮内が、ワイズ係は坂本菜美に変わりました。原部が担当いたします。本年度もひつじぐもをどうぞよろしく願い申し上げます。

委員長: 宮内蒼也(文学部2年)

副委員長: 吉田翔梧(文学部2年)

池田情苑(法学部2年)

甲斐敬人(商学部1年)

会 計: 戸加里春樹(商学部1年)

ワイズ係: 原部佑基(文学部3年)

## 1月の誕生日の皆さん

並木 信一さん 1月20日

### Invitation from Akiko Ueda

春までのジャズコンサートの日程も決まってきました!!

ぜひ遊びにいらしてくださいね♪

またお会いできますことを楽しみにしております  
😊 ❄️ うえだあきこ

♪ 2月7日(水) ”SWING SWING SWING !!

会場 音楽ビヤプラザライオン

チケット 3500 円

開場 17:30

開演 18:30~(45分×3ステージ)

出演

上田亜紀子(クラリネット)

並木健司(ギター)

山本琢(ピアノ)

田野重松(ベース)

八城邦義(ドラムス)

♪ 3月10日(土) チャリティコンサート

”SWING SWING SWING !! “

会場 八王子市北野市民センター8Fホール

開場 13:30 開演 14:00

出演

上田亜紀子(クラリネット)

並木健司(ギター)

山本琢(ピアノ)

田野重松(ベース)

八城邦義(ドラムス)

主催 八王子ワイズメンズクラブ

❄️ 六本木北回帰線の出演日 ❄️

12月20日(水) 22日(金)

1月24日(金) 26日(金) 31日(水)

六本木5-9-22

芋洗坂 朝日神社前 シュアービル6F

TEL [0354743900](tel:0354743900)

❄️ 音楽ビヤプラザライオンの出演日 ❄️

1月30日(火)

中央区銀座7-9-20 ライオン銀座ビル5

F

TEL [0335735355](tel:0335735355)

♪ コンサートのご予約・お問い合わせはこちら  
まで♪

✉️ [akiko.cl@docomo.ne.jp](mailto:akiko.cl@docomo.ne.jp)

TEL [09045287557](tel:09045287557)



### 「吹き矢」の健康効果とは？

呼吸法 音楽療法 楽楽本陣 吹奏

- ・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、健康者から、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

