



2018年2月

第272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2月例会プログラム (メネットナイト)

(担当:メネット班 (久保田、並木、仲田、辻))
日時:2月24日(土) 18:00~20:00
場所:八王子市北野市民センター(7階)第一会議室
受付:久保田メネ、並木メネ、仲田メネ
司会:辻メネット

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	並木メネット
東日本区メネット委員長ご挨拶	大村知子メネット様 (三島ワイズメンズクラブ)
TOF 例会の主旨紹介	久保田メネット
聖書朗読・食前感謝	仲田メネット
会食(おにぎり)	
報告・連絡事項	小口会長・各担当者
卓話「音楽療法をたのしく」音楽療法士:森脇美佐様	
解説 能村昭子様	独唱 前山博子様
スマイル	並木メネット
Happy Brithday	小口会長
メネットソング	一同
閉会点鐘	小口会長

巻頭言

2018年在京ワイズ合同新年会

長谷川あや子

2018年在京ワイズ合同新年会は1月13日(土)まだチャーター4年目の若いクラブ、東京ベイサイドクラブのホストによって豊洲にあるしののめ YMCA こども園で行われました。メンバーは30代、40代という若々しいクラブの主権ということで、どんな新年会になるか皆大いに期待していたと思います。

第一部礼拝の奨励は堺福音教会東京チャペルの北秀樹牧師による「しもべの心」・・・サーバントリーダーのお話でしたが、折しも次期東日本区理事となられる宮内友弥メン(東京武蔵野多摩)の理事方針一仕える心で後ろから支えていくリーダーシップを目指したいというお気持ちにピッタリの内容でした。(次期理事の方針が公になるのはこれからですが。)

先月の例会ポイント (1月)		BF ポイント	
在籍	17名	切手 (国内・海外)	4831g
メン	13名	累計	6002g
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	5,865円
ゲスト	2名	累計	55,702円
ひつじぐも	2名	オークション	0円
		累計	0円

聖句

「このキリストのお陰で、今の恵みに信仰によって導き入れられ、神の栄光にあずかる希望を誇りにしています。そればかりでなく、苦難をも誇りとします。わたしたちは知っているのです、苦難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生むということを。

希望はわたしたちを欺くことはありません。わたしたちに与えられた聖霊によって、神の愛がわたしたちの心に注がれているからです。」

(ローマ人への手紙5章2節から5節)

5月 DBC 合同例会の準備

茂木 稔

今年は大阪セントラルクラブとの合同例会は我がクラブの準備する年となっています。そこで、当クラブでは福田 DBC 担当を中心に、皆でのそのプラン作成の話し合いを続けてきました。

先ず、旅行の目的地を決めることになりましたが、横浜市を第一候補に挙げることになりました。その目的地は三溪園や氷川丸といったもので、魅力に欠けるとのことで、次に大磯の吉田茂邸が候補に上がりました。

そこで、事前調査に私茂木が行くことになり、その事を友人に話したところ、大磯へ行くならば駅の直ぐ近くにあるエリザベス・サンダース・ホームへ必ず行くように勧められました。

1月の暖かな日に東海道線の大磯で降りると、駅前には商店街のない場所にあり、駅より吉田邸はバスで行くこととなります。吉田邸に着くと入口付近にバラ園があり、邸内には素敵な芝生の日本庭園が広がり、邸宅は純日本家屋の新しく新築されたばかりの広い屋敷です。

その二階からは南に松の林越しに太平洋が望め、北には富士山の雪の白い姿が目に入ります。また、その隣接地の城山県立公園(じょうやま)は大変大きな公園であり、昔は三井財閥の別荘地であったところでした。

1時間近く見学してから、またバスで駅前に戻りサンダースホームに立ち寄りしました。

そこではホームの他に澤田美喜記念館が丘の上であり、石段を80段も上がるのが大変です。

この記念館にはホームの園長であった彼女のコレクション「隠れキリシタンの遺物」が沢山展示されており、キリストの踏絵とかキリスト教禁止の高札など、信長、家康のキリスト教弾圧お歴史が見られます。この展示品には感銘を受けました。

そして後日宿泊の予定地の逗子市の私学共済施設の宿「相洋閣」を訪ね部屋や集会室などを見てきました。葉山の海岸にあるこの宿からは、海を隔てて江ノ島や富士山が望めます。5月の好天ならば両方見えるかもしれません。以前の伊豆半島を巡った折には、天候に恵まれず、富士山の眺望の良いところで雨に会ってしまったことを思い出しました。

そして逗子駅に戻り次に行く横須賀へと向かいました。横須賀では艦船三笠を見たいのですが、横須賀軍港の軍港巡りの船着場までは少し距離もあり、時間的には三笠まで行けず、残念にもそこで家に戻ることにしました。

この下調べを通じて、私の頭の中に今回の旅のテーマコピーが浮かびました。それは次の様なものです。

「昭和の残照を訪ねて、吉田茂邸とエリザベス・サンダースホーム」です。大阪セントラルのメンバーとは最後の DBC 例会になると思えますので楽しいものにしたいものです。

1月例会卓話

なぜ今『健康レクリエーション吹き矢』なのか？

『健康レクリエーション吹き矢』の健康効果は？

◆多量の運動量を必要とせず、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。ゲーム的要素を持た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。

(リラックスした腹式呼吸法)

・脳の活性化と体調の改善 ・腹筋が鍛えられ腹式呼吸力を強化
・胸筋が鍛えられ胸式呼吸力を強化 ・心肺機能の



強化・血液循環促進と内臓の活性化 ・腸を刺激し働きを活発
・精神集中力の強化 ・内臓諸器官の病気予防・全身の細胞を活性化
・自律神経の働き活発化 ・ストレス解消・便秘、食欲不振、不眠症、老化防止、美容、ダイエット効果

健康吹き矢講習会(林先生の指導により)



西東京センター便り

中里 敦

西東京センターで行っている知的障がい児者活動に参加している保護者の方の話を聞く機会があり、活動に参加しているメンバーの日頃や幼少期の様子、子育ての様子などをうかがうことができました。

印象に残っている一つが、障がいを受容するまでの心の内でした。一番つらかった時期は「孤独感」、「焦燥感」、「自信喪失」、「挫折感」、「自己嫌悪」、「閉塞感」、「睡眠不足」、「緊張感」で一杯だったそうです。そして自分の子がかわいいと思えなかったそうです。YMCA の活動の中では、あるがままを受け止めることが大切だと教わり、そして教えます。子育てを拒否しているわけではなく、我が子を受け入れようと一生懸命になっている親の気持ちを想像したとき、受容の難しさを改めて感じました。他者であれば受容できなければ距離を置くことができ、私たちは往々にそうすることが多いと思います。しかし、手放すことができない我が子と向き合い、葛藤しながら受け止めようとするその気持ちの大変さは、当人でないと語れないことだと感じました。

その子ども受け止められるきっかけになったのは、ある施設に行き、本人も家族もそれぞれが障がいに向き合い、前に進むことができたことだそうです。大人になっても変わらないなら、大人になるためにできることがあるのではないかと考えるようになったこと。障がいがあってもなくても人としては完全であると思えたこと。そして、他の親や職員など一人ではないと思えたことが前向きに歩むきっかけになったそうです。そして、その時から子どもをかわいいと思えるようになったそうです。

この話で聖書の「メタノイア」の言葉を思い出しました。施設に行ったことで視点を変えられる大きな導きがあり、救われ、私たちに過去を語るまでの現在があります。YMCA がブランディングで掲げた価値である「みつかる・つながる・よくなっていく」はこの聖書の言葉にあるようなプログラムの提供が求められている気がします。

特別寄稿文 平成29年5月号ブリテンに記載

＜YMCA 学校とワイズ生活があって、私は用いられてきたのでしょうか＞

大阪セントラルクラブ 宇都宮垂徳

5月の恒例の東京八王子・大阪セントラルクラブ DBC 合同例会が近づいています。

今年度担当はセントラルでまずは、名古屋YMCAを会場にお借りして、両クラブメンバーの長いお付き合いの親交の時間を中心に企画しようと話し合いました。実際は会長の入江さんと DBC 担当の古家さんが全スケジュールを作成して下さいました。一番の配慮は高齢化した参加者への身体的無理がない事。昨年は奥浜名湖で、結構戸外を楽しみました。思えば2000年の関西地域：服部ユースホステルから奈良観光は炎天下を小走りして広範囲を制覇し、2003年は八王子地域：大学セミナーハウスから高尾山等と元気溢れる熟年者グループの交流会を楽しんできました。

今年で18回を迎えます。1998年倉敷市で第一回西日本区大会にて両クラブ締結式、

1999年北海道、十勝アジア大会で第一回の合同例会に参加したことは明確に記憶しています。セントラルは故尾崎琢磨さんが初代会長を務められ、丸尾欽造さんが書記として熱心な働きがあり、その成果が今に至ります。当時 YMCA 学校講師であった私はワイズの活動をよく理解しないまま招かれて入会。私が会長の時に阪神大震災で家屋全壊、その後の被災者記録(京都の仮屋から大阪への通勤電車の中で書き綴った)を丸尾さんがブリテンに記載して下さい、年度ブリテン賞を受けました。皆様のご指導のお蔭で、私が12年同盟の「青少年奉仕賞」を、また'16年「50年継続会員賞」は当日式典で笑顔の工藤義正さんから手渡されました。多様な出会いと絆が織りなすワイズ生活であったと知らされます。私は80歳になり大阪 YMCA 国際専門学校を感謝の中に引退しました。今その大きな空洞を埋めることもなく2か月が経っています。長寿とは言え、現実には老化の負が増える中で、社会人として出来ることを続けることは容易ではなさそうです。幸い私は、英語と茶道があって何故か多忙です。明日もきっと神様のみ旨と恵の中の命と信じると共に、世界平和と、争い、貧困と飢餓が無くなるように、どの子どもにも公平に希望への道が開かれるように祈る日々です。

お話

年賀状を今年も多くの方から頂き感謝でした。けれども昨年末は、思わざる消息が幾つも飛び込んできて戸惑わされました。歳末ぎりぎりには妻の実弟が亡くなり、ごく親しかった友人の死が伝えられたり、悲しい話の総決算をさせられた感じでした。

数人の方の年賀状に聖句が引用されていましたが、その一つをご紹介します。引用句には引用された方の気持ちが表れていて勉強になります。罪の告白をされているような方、現代の世相を憂いている方、病気にさいなまれていらっしゃる方など様々です。

この聖句は異邦人宛の部分とされていて、パウロは自分の信仰を赤裸々に語ることを通して神の愛を異邦人に伝えようとしているのです。「神の栄光にあずかる希望」を持って、今年もまた明るく頑張りましょう。

仲田達男

「高尾わくわくたより」2月号

古市 健

暦の上では、間もなく立春を迎えようとしておりますが、今年は厳しい寒さが続いております。当館の警備スタッフに聞いたところ、先日の大雪が降った日の数日後、早朝の巡回時に気温計を確認したところ、マイナス8度となっていた日があったとのこと。都心でもマイナス4度を記録すると言うこの厳しい寒さに、お客様も外出を控えているせいか、例年以上にお客様の少ない静かな1月となっております。1月22日に降りました大雪は、4年前のあの大雪ほどにはならなかったものの、当館の駐車場では30センチメートル以上の積雪となりました。幸いにしてお客様が少なく、影響は軽微に留まったものの、週末に大勢いらっしゃる予定のお客様のために、月曜日から金曜日まで毎日、勤務時間のある部分を割いて若いスタッフを中心に雪かきをいたしました。気温が低く雪が溶けにくかったため、なかなか作業は捗りませんでした。スコップで雪をかき、ハンマーで氷を砕き、無事に土曜日までには全ての駐車スペースを確保し、お客様をお迎えすることができました。改めて自然の偉大さを知らされた気がいたしました。

さて、前述の通り1月は今年度で一番お客様の少ない月となりましたが、それでも冬休みシーズンと週末は100名以上のお客様にご宿泊いただくことができました。毎年ご利用いただいているバスケットボールやバレーボールの合宿が今年も当館で行われ、学生の方々が寒い体育館の中で一生懸命に練習に汗を流している姿を、今年も見ることができました。また、幼稚園の父母会主催のご利用でいらっしゃるお客様に、大勢で当館の活動支援プログラムを楽しんでいただくこともできました。外は寒くとも館内で楽しいいただけるプログラムも多くご用意しております。2月は例年以上のお客様のご予約をいただいております。引き続き多くのお客様に喜んでいただけるよう、各自業務に励んで参りたいと思います。

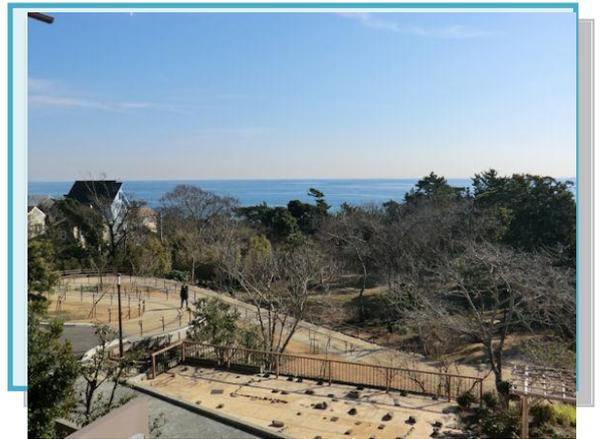
1/22 大雪当日の当館テントサイト



DBC 見学予定 大磯 吉田邸



吉田茂邸 庭園と本館



兜門



報 告

1月27日(土)第一例会報告

北野事務所 18:00～20:00 C班担当

卓話: 林 良健氏(日野市健康吹き矢サークル会長)

講話:「吹き矢」の健康効果とは インストラクター宮地氏

吹き矢の練習 1人矢3本 6m先の的に当てるゲーム

それぞれが吹き矢を体験し、童心に戻って楽しかった。

連絡・報告事項

次期八王子クラブ会長に久保田貞視さん決定

今期の在京ワイズ合同新年会がしのめこども園で実施された

インター・ナショナル・コンボケーション(IYC)が2018年8月6日～12日 韓国麗水で開催

中大ひつじぐもの宮内蒼也さんをクラブとして推薦

中大ひつじぐもの須郷利貴さんがSTEPで4月より3ヶ月間 台湾高雄市へ

2月10日(土)あずさ部評議会在甲府市にて開催

出席予定者:小口・長谷川・並木・久保田・茂木

EMC シンポジウム 2月17日(土)山手センター 13:30

5月19・20日 DBC 例会の予定地中間報告

大磯吉田茂邸とサンダース・ホーム見学、宿泊:相洋閣

2月24日(土)メネットナイト 北野市民センター

辻久子さん報告 卓話:「音楽療法を楽しく」

卓話者:音楽療法士・森脇美佐さん 解説:能村昭子さん

独唱:前山博子さん(皆さんは絹の道ボランティア活動奉仕)

チャリティーコンサート

3月10日 進行状況説明 久保田さん

1. チャリティーコンサート出席者(敬称略)

仲田メン・メネット、小口、長谷川、中塚、茂木、望月、並木メン・メネット、花輪、久保田メン・メネット、福田、山本、大久保メン・メネット、多河、眞野メン・メネット 合計19名

ひつじぐも(中央大学学生YMCA)6名参加予定。

演奏家は5名。

2. 「ひげじー」での打ち上げ

仲田メン・メネット、小口、中塚、長谷川、茂木、望月、花輪、久保田メン・メネット、山本、福田、多河、大久保 合計 14名

演奏家 5名の内数名 及び、ひつじぐもとゲスト

例会出席者:小口・長谷川・中塚・並木・並木メネット・久保田・久保田メネット・福田・山本・大久保メン・メネット・多河・辻メン・メネット・茂木・中里・古市 会員17名

ひつじぐも:原部さん・戸加里さん 2名

ゲスト:卓話者・林良健氏・宮里浩平氏 2名 計21名

絹の道デイサービスセンター ボランティア活動

【報告】1月29日(月) 手工芸 14:00～15:00

参加者:赤羽、石井、久保田、下重、多河、山口、山中、茂木

【予定】2月23日(金) ペーパーフラワー14:00～15:00

*BF2018年1月報告

切手:国内 5g(中塚)、121g(小口,) 4110g(津田さん)

250g(飯田さん) 180g(巢山さん) 累計 5803g

海外 165g(津田さん) 累計 199g

プルタブ 0g

累計 9.24kg

2月例会卓話テーマ「音楽療法を楽しく」

*卓話者紹介 音楽療法士 森脇 美佐さん

(解説 能村昭子さん、独唱 前山博子さん)

2月メネット例会は、テーマを「音楽療法を楽しく」とし、現在、様々な病院や施設で音楽療法士としてご活躍なさっておられる、森脇美佐さんをお招きし、みんなで楽しみながら実践的に音楽療法について学びます。

森脇さんは、現在休会中の松本淑子さんの亡くなられたご主人を中心にして、八王子ワイズメンズクラブが「絹の道デイサービスセンター」で、歌のボランティア活動をしていたころ、ピアノ伴奏者としてご奉仕下さっていました。

この度は、このご縁で、卓話とご指導をお願いしたところ、ご多忙の中、快くお引き受け下さいました。

なお、森脇さんと一緒に、お友達の「能村(のむら)昭子さん」が音楽療法の解説、また、「前山博子」さんが独唱のご奉仕をくださいます。

<西東京センター 主な行事予定>

【2月】

13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

講師の玉澤先生のTV出演から参加者が増えていきます。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。

【春キャンプ受付開始!!】

7日(火) 会員、9日(金) 一般の受付が開始します。お知り合いの方にぜひお勧めください。また、リーダーも募集中です!

2月の誕生日の皆さん

久保田佐和子さん 2月21日