



The Service Club for the YMCA THE Y'S MEN'S CLUB OF KOFU

Affiliated with the International of Y's Men's Clubs Chartered 1950

c/o YAMANASHI YMCA 4-11-5. Chuo Kofu 400-0032 Japan

Tel 055-235-8543

- 国際会長主題：ともに、光の中を歩もう Henry Grindheim (ノルウェー)
 アジア太平洋会長主題：ワイズ運動を尊重しよう Tung Ming Hsiao (台湾)
 東日本区理事主題：広げよう ワイズの仲間 栗本 治郎 (熱海)
 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 大野 貞次 (東京西)
 甲府クラブ会長主題：みんなで協力、楽しく一緒にワイズ活動 丹後 佳代

甲府ワイズメンズクラブ
 2018 5月会報
 ●今月の強調目標
 (EF/JEF)

■今月のことば■

「荒れ野に水が湧きいで、荒れ地に川が流れる。」

旧約聖書イザヤ書 35 : 6

大澤英二会員選

今月の例会案内

日時：2018年5月8日(火) 18:45~20:45

会場：談露館 担当：会員増強委員会

司会：仙洞田 安宏 君

//// //// 巻頭メッセージ //// ////

「楽しむこと」

会長 丹後 佳代

ゴールデンウィークも終わり、とても暑い日が続いておりますが、皆さん体の調子は大丈夫でしょうか？

この時期、気候の変動が激しいため、体調を崩しやすくなっています。また、精神的にもこの気候のせいで、落ち着かなくなってきました。そんな時は「楽しむ」ことを何かしてみましょ。趣味はもちろん、友人と会ったり、家族と一緒に楽しむのも良いでしょう。そうすると脳内麻薬とも言われる「エンドルフィン」が分泌されます。この「エンドルフィン」は多幸感をもたらしてくれます。もちろん多幸感を増す手伝いをしてくれるホルモンなので、心にも、体にも良い刺激を与えてくれるのです。体にとっては免疫力を増します。心にとっては「幸せ」を感じさせてくれます。せっかくなので、何事も「楽しみ」を見つけて取り組んでみるのはいかがでしょうか？

5月例会の卓話者である渡辺光美さんはいつもチャリティーランで、体操を担当して頂いています。また、渡辺さんは「命の大切さ」などを楽しみながら、子どもたちに教えていらっやいます。ワイズの皆さんも5月例会を楽しんで見てくださいね。

プログラム

- ・開会点鐘 丹後 佳代 会長
- ・ワイズソング・ワイズの信条 一同
- ・会長挨拶/ゲスト紹介 丹後 佳代 会長
- ・今月のことば/食前の感謝
- ・ワイズディナー
- ・卓話
「かけがえのない命を愛する心と体づくり」
～山梨発信！健康安全郷育プログラムを通じて～
渡辺 光美 氏 (リズムオブラブ代表)
- ・チャリティーランについて
- ・ハッピーバースデイ&アニバーサリー
- ・諸報告
- ・YMCAの歌
- ・閉会点鐘 丹後 佳代 会長

■卓話者 渡辺 光美 (わたなべ みつみ) 氏■

都留文科大学卒。小学校と幼稚園の教諭を20年間務めた後、ボランティア団体「リズムオブラブ」を設立。やまなし大使、県総合計画審議委員、武田の杜森林セラピストなども務める。現在、山梨県警・山梨放送と協力し、振り込め詐欺撲滅キャンペーンを実施中。4月からはFM甲府で「歩いてみるじゃん わが街甲府」のパーソナリティーを務めるなど各方面で活躍中。

4月のデータ

会員数	35名	ゲスト	1名(佐野 俊介様)
例会出席	21名		
出席率	60%		

4月例会報告

根津 宏次

4月例会は、国際・交流委員会の担当として石川和弘さんの司会進行にて開始されました。

当日の卓話講師は、やさしい手甲府の佐野俊介氏（認知症指導者・介護福祉士）にて、「認知症の人の理解と対応の基本」の話聞くことから、冒頭、丹後会長の挨拶でも、義父が4年前から認知症であること、そして4月より特別養護老人ホームに入り、自身としても介護のことに興味を持ち勉強していきたいと話されました。



今回、丹後会長よりご指名を受け、介護に関する話をしてほしいと依頼を受けましたが、正直内容に悩みました。介護保険制度は三年毎に改正が行われますが、本年はその年であり4月より切り替わるタイミングでもありました。介護保険制度は2000年に施行され、高齢化と共にその需要は年々増加をしております。しかしながら三年毎の法改正を繰り返す中で、複雑化し分かりにくい現状になっているかと存じます。これからも制度は変わっていきますが、変わらないのが、少子高齢化であり、人口減少であり、認知症の方の増加であります。そして変わるのには制度だけではなく、支える人の気持ちも変わらなければ、認知症の方が社会生活を送ることができません。誰も認知症になる可能性があります、誰もなりたくてなっているわけではないという根本的な理解が必要だと存じます。今回、難しい制度の話より、多くの手を差し伸べている甲府ワイズメンズクラブの皆様にとって相応しい題材として認知症についての話とさせていただきます。限られた時間の中での基本的な話となりましたが、少しでも興味を持ち参考になっていただければ幸いです。

そして諸報告の中で、丹後会長より各団体に支援金の贈呈が行われました。ボーイスカウト5団様、山梨いのちの



電話様、そしてYMCAとそれぞれ素晴らしい活動をされており、また6月9日のチャリティランへの協力・支援のお願いと続きましたが、障がい児支援活動として今年21回目を迎えます。甲府ワイズメンズクラブとしても、そしてそれぞれ個人のお立場としても、社会貢献・奉仕の心を持ち活動していることをあらためて感じた例会となりました。



4月役員会報告

日時：2018年4月24日(火)18:30～20:00

場所：山梨YMCA 2F

出席者：丹後・ピーターM・標・小倉・仙洞田・荒川・田草川・廣瀬・根津

報告事項

- ❖4月10日(火)講師例会：会員出席21名(60%)、ゲスト：講師、やさしい手の佐野俊介。わかりやすく、身近な話との感想。
- ❖4月12日(木)21回チャリティーラン第2回実行委員会(出席：大澤、田草川、荒川、廣瀬、P・マウントフォード)。会場の下見と備品とC班の会社巡りについて話し合いがあり、YMCAに確認すると決定。次回委員会は5月17日(木)18時半に、前日準備は6月8日(15時～)にYMCAで行う。
- ❖3月27日(土)富士クラブ30周年記念例会出席の礼状が届いた。

協議事項

- ❖5月8日(火)講師例会：談露館。仙洞田EMC委員長よりプログラム内容の説明があり承認。
- ❖5月12日(土)あずさ部第3評議会・富士五湖クラブ15周年記念祝会出席状況：丹後会長、秋山、標、小倉ご夫妻(祝会だけ)、大澤、仙洞田、P・マウントフォード、合計8名。委任状：小倉会計、渡辺副会長、5月8日までに丹後会長へ。
- ❖6月2・3日の東日本区沼津大会への出席状況：丹後会長、秋山、小倉ご夫妻、大澤、仙洞田、P・マウントフォード。丹後会長は宿泊先を押さえており、交通手段は5月例会で決める。

その他

- ❖次年度計画
次年度会長(P・マウントフォード)は次年度計画案と役員構成を配布、委員長の計画・予算案の準備を依頼した。年度明けにすぐ行う8月納涼例会を担当委員長にお願いした。

◆◆甲府ワイズ会員投稿◆◆

「健康こそ宝」

山崎 善当

人の一生は計り知れないが、だれもができる限り丈夫で長生きしたいと考えるのは当然である。私も後期高齢者になり、これからの生き方を考える年令になりました。

人生 50 年と云われた時代から今や医学の発達や食生活の変化等により、人の平均寿命も男性は 80 才、女性は 87 才までに延び百才以上の高齢者もめずらしくない時代になっています。それと共に最近「健康寿命」というデータが発表されました。

それは他人の介護なしに自立して生活している人の平均年令ですが、男性は 73 才、女性は 76 才でした。そして健康寿命の全国第 1 位は山梨県で、女性も第 3 位でした。それは山梨独得の生活習慣や中高年の社会参加が増えているのが原因だと思われます。

これからの自分の健康寿命を延ばすにはどうしたら良いのか考えると、日常生活を不自由なく元気に過ごすことが重要ではないかと思えます。それには心の活力を支える十分な栄養を取り自立した生活に必要な体力を育て、普段の生活も、自分の趣味をいかしたり旅行等に積極的に参加し、地域社会と交流する事が、自分の健康寿命を高める上に必要な事だと思えます。

私も 1 年 1 回人間ドッグに入り、自分の体に気をつけ、1 日 5,000 歩を目標に体を鍛えております。又ワイズメンの活動も地域の交流や会員の交流があり、自分の為に大いに役に立っていると思えます。

健康長寿を続ける為に加齢による変化に早めに気づき、より充実した生活を過ごす様心掛けたいと思えます。

「今思う事」

根津 宏次

日本の総人口は、2004 年 12 月の 1 億 2784 万人をピークに、それ以降は減少の一途を辿っています。過去の推移を見ていきますと、1192 年鎌倉幕府成立(757 万人)、1338 年室町幕府成立(818 万人)、1603 年江戸幕府成立(1227 万人)、1868 年明治維新(3330 万人)、1945 年終戦(7199 万人)となっており、1950 年の高齢化率は 5% に満たなかったそうです。団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年問題や人口 1 億人を切るであろう 2050 年には高齢化率は 40% となりますが、その先の 2100 年には人口 4771 万人(中位推計)になると予測され、時代は戻っていきます。

一方で、一昨年日本の平均寿命は、男性 80.98 歳、女性 87.14 歳と世界一の水準となっております。男女ともに初めて平均 50 歳を超えたのが戦後 1947 年からであり、70 年の間に飛躍的に伸びてきました。そして、2007 年に生まれた子供の 50% は 107 歳まで生きるという記事を見た時は衝撃を受けました。

今、AI の発達や IT、IoT に ICT、ロボット、そして外国人労働者などが話題となっております。長い歴史の中において生きていた期間はほんの点に過ぎないかもしれませんが、それほど遠くない未来においてどのような環境・発達・生活が待っているのかまったく想像ができません。逆に想像できないくらいの変化でなければ、と感じてしまいます。



4月ニコニコメッセージ

- 佐野さんのご講演ありがとうございます。
認知症の理解が深められたので、まだ認知症には入っていないようです。(E.O)
- 桜が咲いたと思ったらもう葉桜・・・季節の早さにびっくりしている今日この頃です。
甲府Y'Sも新年度に向かって準備しているようです。
自分も心身の続くかぎり協力したいと思っています。(T.W)
- 重い病気にかかり、自分でわからなくなることで苦慮しています。会合に出にくくなるかもしれません。
申し訳ありません。(Y.N)
- ヴァンフォーレ甲府になかなかエンジンがかかりません。皆様あと一押し応援をしましょう!(M.A)

3クラブ合同メネット会の報告

メネット会長 山崎 明子



4月18日(水)3クラブ合同メネット会が八王子主催で行われました。雨で濡れた若葉が美しい山々を見ながら中央線で八王子へ、横浜線の淵野辺りにある東洋羽毛工業の見学に行きました。

東洋羽毛工業の創立は、共同募金の赤い羽根が羽毛を手掛けるきっかけになったそうです。毎日羽毛布団は使っていますが、どのように作られているか知りませんでしたのでとても楽しみでした。布団内部のキルト構造や様々なところに工夫がなされ、熟練した技術者の手で作られているのには驚きました。

東洋羽毛工業で用意昼食を頂きながら東日本区メネット会長の大村和子様のお話を聞いたり、3クラブの歓談の楽しいひとときを過ごしました。

今回は平日の開催でしたので都合がつかない方も多く、甲府21は8名、甲府は6名の参加でしたが有意義な一日でした。

次回は甲府21の主催で行われます。

5月 Happy Birthday

メン 金丸さぶろう(12日)
メネット 秋山清美(11日) 渡辺広子(21日)
標 恭子(24日) 大澤祥子(28日)

5月 Wedding Anniversary

石川和弘♡てる子(4日) 平原貞美♡弥寿子(8日)
武田信男♡道子(11日) 遠藤順彦♡充子(14日)
中島達人♡雅子(19日) 秋山仁博♡清美(26日)

これからの行事予定

5月12日(土) あずさ部第3回評議会
富士五湖クラブ 15周年記念式典
(いずれも富士吉田市・魚吉会館)

5月22日(火) 甲府クラブ役員会 18:30～

6月2日(土)・3日(日) 第21回東日本区大会(沼津)

6月9日(土) 第21回山梨YMCAチャリティーラン

6月12日(火) 6月例会 ホテル談露館

山梨YMCAだより

山梨YMCA総主事 露木 淳司

新年度が始まりました。YMCAのそれぞれの事業にも新生生が加わり、今まさに新しい風が吹き始めています。特に70周年記念事業として立ち上げた発達障がい児支援のための「放課後等児童デイサービス・きらきら教室」はようやく軌道に乗り始め、おかげさまで競争の激しいこの事業を短期間で軌道に乗せることができました。

現在、毎日定員に近い13、4名の児童が利用しています。それには、一人ひとりのケースに合わせた療育プログラムが可能な人材を確保できたこと、学習室、プレイルーム、体育館など施設環境に恵まれたこと、プライムタイムという健常児の学童保育と交流できること、習い事や野外活動に参加できること、など他の競合事業所にはない特典を備えることができたことが要因としてあげられます。

今後、この子供たちが成長し大人になっていくのに合わせて、事業範囲を拡大し、また、甲府市外のエリアに住む子供たちの保護者の要望にもお答えして、活動の拠点を増やしていけたらと願っています。そのための一番の課題は人材の確保です。今後とも関係各位の皆様からご指導ご鞭撻を仰ぎ、さらなる充実した事業運営を目指します。

今年はまだ一つロボット教室という新規事業に挑戦しています。毎回異なるレゴブロックのような組み立て式のロボットを作り上げ、その仕組みから創造力や科学の知識を身に付けていきます。

特に男の子に人気のプログラムです。今じわじわと参加者の輪が広がりつつあります。

いよいよ会館建設を2年後に控え、将来計画検討委員会の動きも最後の詰めに入っております。事業部会では英語学校と国際事業の再建と保育所の立ち上げについて、総務財務部会では管理システムの再構築と様々な補助金、助成金の獲得方法について、そして建築部会では地域に根ざし世界を見つめるYMCAに相応しい、未来永劫存続する施設の設計が課題となっています。

是非皆さんも積極的にこの協議に加わっていただき、一緒に新しいYMCAをつくろうではありませんか。

5月には定期総会を開催いたします。新たに75周年記念新会館建設募金活動のスタートについて皆様にお知らせします。

ワイズメンの皆様にはぜひともご出席いただき、お支えくださいますようお願い申し上げます。