



THE Y'S MEN'S CLUB OF TOKOROZAWA

10月 2017 年度 通巻 350 号 EMS/EYES



会 長	小関京子	クラブ会長主題	「喜びを持って奉仕しよう!!!」
副会長	大澤和子	国際会長主題	「Let Us Walk in the Light - Together(ともに、光の中を歩もう)」
		アジア会長主題	「Respect Y's Movement(ワイズ運動を尊重しよう)」
書 記	澁谷弘祐	東日本区理事主題	「Extension Membership & Conservation(広げようワイズの仲間)」
会 計	栗原成晃	関東東部部長主題	「義務を果たして、クラブと関東東部の活性化を図ろう」



今月の聖句

「旅人をもてなすことを忘れてはいけません。そうすることで、ある人たちは、気づかずに天使たちをもてなしました。」 (ヘブライ 13章2節)

10月例会プログラム

日時 2017年10月14日(土) 18:00

司会 大澤メン

- 1 開会点鐘 小関会長
- 2 ワイズソング
- 3 ワイズの信条
- 4 聖書・食前の祈り 澁谷メン
- 5 会食(自己紹介) 会費 1000円
- 6 卓話
「海底ケーブルで世界をつなぐ」
愛智直行氏(愛一工業株式会社代表取締役)
- 7 ワイズ報告 小関会長
- 8 YMCA報告 太田主事
- 9 誕生・結婚記念
- 10 にこにこ献金 栗原メン
- 11 閉会点鐘 小関会長

平均寿命と健康寿命の差

栗原成晃

健康寿命とはなにか? 日本はどのような状況にあるか、ご存知ですか。

平均寿命は、ゼロ歳の人があと平均何年生きられるかを示した数です。そして、健康寿命は、平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間です。つまり、寝たきりなど健康上の問題がなく、日常生活を送れる状態をいいます。平均寿命に比べて健康寿命が短いと、介護を必要とする期間が長くなります。

日本の平均寿命と健康寿命とその差はおよそ10年です。フランス、イギリス、ドイツなど、多くの国では平均寿命と健康寿命の差は7年程度にとどまっています。平均寿命と健康寿命の差が大きいということは、それだけ寝たきりになったり、介護を必要としたりと、自立が失われた状態で生活する期間が長くなることを意味します。

寝たきりの原因で一番多いのは、脳血管疾患、次は、高齢による老衰、転倒・骨折、認知症などとなっています。こうした寝たきりの原因を回避することができれば、平均寿命と健康寿命の差を縮めることができます。

そのためには、栄養バランスのとれた食事と筋肉や関節などを鍛える運動が大切です。

栄養バランスのとれた食事とは、①ごはんなど穀類の「主食」を基本にする。②筋肉を作る「たんぱく質」を肉や魚、卵、大豆など様々な食品から摂取する。③野菜、きのこ、海藻などの副菜を毎日食べる。④一日の必要摂取量を意識して、カロリーをとりすぎない工夫をすることです。また、筋肉や関節などを鍛える運動は、ウォーキングやスイミングがあります。YMCAのスポーツ教室でも様々なプログラムが実施されています。積極的に参加して筋トレを始めましょう!

- 9月のにこにこ 4,650円
- 出席率 45パーセント
- 7月例会 合計 10名
(ワイズメン5名 メネット1名 ゲスト4名)

準備例会報告

澁谷 弘祐

9月30日(土) 12時~13時 千葉駅テレビアン本店
出席者 小関 大澤 澁谷 東
議事

- ① 10月ブリテンの内容確認
- ② 定例会プログラムの確認
- ③ 卓話者のお礼について協議
- ④ チャリティーラン(11/3)について協議
- ⑤ 会員大会・YMCA フェスティバルについて協議
- ⑥ YMCA 協力会員入会を勧める件について協議
- ⑦ その他
 - ・お茶会計について協議
 - ・フードバンク・思塾扉への支援について協議
 - ・沖縄 YMCA55 年史募金協力について協議
 - ・次回準備例会 10/28(土)17時 毛呂教会にて

生徒が習得しているとのことで驚きでした。今回、鈴木氏は正装であるバタックという伝統織物を着用されていたのが印象的でした。



(卓話者・鈴木氏へ小関会長より御礼を渡す様子)

ワイズ報告

小関 京子

①9月25日(月)、埼玉クラブの定例会に出席しました。立教大学・学生 YMCA のメンバー・栗原梨紗さん・駒野湧紀くん・永井綾野さんが、学生 YMCA の活動紹介をしました。栗原さんは、この夏、第45回全国学生 YMCA 夏期ゼミナール運営委員長をされた方。そして、昨年度より所沢 YMCA のリーダーです。

②10月例会の卓話者は愛智直行氏です。多くの方のご参加をお待ちしています。プログラムをご覧ください。

③東日本区ワイズメネットの集い(11/25)が横浜 YMCA で行われます。

④会費振り込みのお願い

◎郵便局からの送金の場合

送付先 ゆうちょ銀行

記号 10360 番号 68683481

口座名 トコロザワワイズメンズクラブ

◎ゆうちょ銀行以外からのお振込の場合

店番 038

種別普通 番号 6868348

口座名 トコロザワワイズメンズクラブ

以上のとおりにお願いいたします。

例会報告

澁谷 実季 (メネット)

昨年度まで3年間、ジャカルタ日本人学校に派遣されていた鈴木氏を卓話者としてお招きし、貴重なお話を伺いました。鈴木氏はYMCAのプログラムに参加し、またリーダーとしても活躍をされていました。日本の在外教育施設であり、日本と同じ小中学校のカリキュラムに基づいた教育が為され、総合的学習の一環として現地語を学習することが定められており、インドネシア語と現地理解を学び、また現地校との交流を総合的学習の成果として行っているそうです。また、気候が温暖であるので、年間を通して体育で水泳の授業があり、ほとんどの児童



(フードドライブに集まったもの)

YMCA 報告

太田 昌孝

9月13日 聖書勉強会

9月21日 プール開放

9月30日 キッズアカデミースポーツデイ

※冬プログラム準備中です

※第18回埼玉 YMCA インターナショナルチャリティーラン申込受付中

今後の行事予定

10/14(土) 18:00 例会

10/29(日) 17:00 準備例会 於) 毛呂教会

11/3(金・祝) 10:00 第18回チャリティーラン
於) 所沢航空公園

11/18(土) 第二回関東東部評議会

11/23(木・祝) 会員大会・YMCA フェスティバル

11/25(土) 東日本区ワイズメネットの集い

お知らせ

例会では、フードドライブを実施します。

1カ月以上の消費期限のある食品をお持ち下さい。
フードバンク西埼玉に提供します。