



The Y's Men's Club of Sendai

仙台ワイズメンズクラブ 2018 年 8 月報

- 国際会長主題 「私たちは変えられる」
- アジア太平洋地域会長主題 「アクション」
- 東日本区理事主題 「為せば、成る」
- 北東部長主題 「チャンス到来 われら北東部から世界へ」
- クラブ会長主題 「ホップ・ステップ・そろそろジャンプ」

会 長 中川典幸
 副 会 長 佐々木絹子
 書 記 横倉 純
 会 計 田中京子
 メネット会長 吉田一恵
 担当主事 鈴木陽子

仙台クラブ事務所 : 〒980-0822 仙台市青葉区立町 9 番 7 号 仙台YMCA内
 仙台クラブ Facebook: <https://www.facebook.com/sendaiys/>

<今月の聖句>

「新しい歌を主に向って歌え。主は驚くべき御業を成し遂げられた。右の御手、聖なる御腕によって主は救いの御業を果たされた。」

詩篇第98編1節

8月の合同例会

日 時 : 8月21日(火)

18:30~20:30

会 場 : スターダスト

本町カルラビル4階

内 容 : 仙台3クラブ+もりおか & 石巻
 広域クラブ合同納涼例会

7月例会報告

在籍者	16名
出席者	8名
メイキャップ	0名
ゲスト・ビジター	0名
メネット・コメント	1名
出席率	50%
ニコニコ	9,000円

巻頭言

「仙台クラブ70年に思う」

田村 治之



1928年大阪に日本で最初のワイズメンズクラブが誕生し、次に東日本区では横浜、東京、そして1948年に仙台クラブが誕生して70年。その半数を私は在籍したことになり、私が入会する以前からの在籍者は、私をワイズメンズクラブに紹介してくれた前仙台YMCA理事

長の阿部靖先生と現ウイメンであり、メネット会長の吉田一恵さんだけになり、私も在籍が長いだけであまりワイズメンズクラブやYMCAの為になるようなことはしていないような気がします。

私が入会したときは、41才ぐらいだったかな？ご年配の方が多いクラブという印象があり、亡くなられた佐藤克朗さん、矢口昌夫さん、佐々木清さん、吉田重夫さん、退会した八木旬さんたちが比較的年齢が若く活躍しておりましたが、当時の人たちも元気でいたとしても後期高齢者もしくは老人医療を受診する頃になっておるでしょう。

仙台クラブ50周年のお祝いを行ったのが、私が会長の時で、ついこの前のことの様な気がいたします。もう20年もたったのかと思っております。

最近の私は体調があまり良くない為、私よりもメネットに出席してもらい機会が多くなり、入会紹介者もメネット関係が多く、クラブも女性の活躍がめざましく、今後若い人たちに入会してもらおうと努

力はしておりますが、なかなか会が魅力あるクラブである事のアピールが説明しがたくなっております。何故なら、私あまり出席してないからかなと思っております。

最近、交流事業であるIBCはともかく、DBCの締結、交流がない様に思われますと同時に、現在締結しているクラブとは、再度交流を望めたらよいのではと思うこの頃です。

8月強調月間「CS（コミュニティーサービス）」

今月は「CS」コミュニティーサービス（地域・隣人奉仕事業）の強調月間です。ワイズメンズクラブは、各区・部のCS活動に参加すると共に関係YMCAと協力して奉仕活動に参加する。8月6日、7日、8日は仙台の七夕祭りが開催されます。仙台の3ワイズメンズクラブは「仙台平和七夕、折り鶴百万羽に込められた核兵器廃絶への願い」の吹流し、観光客にお渡しする折り鶴のレイ作り等の作業を毎年行っています。

7月キックオフ例会（総会）報告

日時：2018年7月17日（火） 19:00～21:00

会場：仙台YMCA 会議室

出席者：小幡・佐々木・鈴木・高松・田中・田村メネ・中川・横倉・吉田

委任状：阿部・今澤・岡・田村・永井

<例会模様>

7月はキックオフ例会で総会です、司会是高松メン。横倉会長挨拶では「1年間、女子会はじめ、皆さんにご協力を頂きありがとうございました。」と感謝の言葉が述べられた。

小幡ワイズの食前感謝により、「味のふるさと弁当」の夕食をいただく。

食事の後、横倉会長が議長を務め総会が持たれた。昨年度から欠席者の委任状が認められ、出席者8名、委任状5名で会が成立した。はじめに17-18活動経過報告、決算報告、監査報告がありそれぞれ承認された。次に18-19中川会長より、「いろいろ変化の求められる時期に来ております」と、主題「ポップ・ステップ・そろそろジャンプ」に込められた思いが述べられ、方針、活動計画について説明された。引き続き18-19の予算案が提案され、それぞれ承認された。

総会終了後、17-18横倉会長より、18-19中川会長に会長バッチが引き継がれた。

連絡報告では、8/19（日）のYMCA共済会主催のイベントについて、8/21（火）の合同例会について、チャリティランのTシャツ販売について、10/6（土）メネットの集いについて（福島県郡山市にて）、12/1（土）のYMCAクリスマスについて（今年はYMCA4階ホールにて）、西日本豪雨災害の街頭募金状況について（1回目に29万円の献金あり、次回は7/22・日）、等の周知報告がなされた。

誕生祝い、ニコニコと続き、18-19佐々木新副会長より「中川会長のもと、皆さんで協力し合って、70周年の節目の年を頑張っていくましよう」と閉会挨拶が述べられ、新会長の閉会点鐘にてキックオフ例会が閉じられた。ニコニコ9,000円。



2018～2019年度東日本区ワイズメネット委員会に出席して

吉田 一恵

2018年7月7日(土) 14:00～16:30 日本YMCA同盟会議室で東日本区ワイズメネット委員会が開催されました。この日は別室で東日本区役員会が開催されていたので、役が重複した方等により7名での委員会でした。

定刻に委員会が開催され、初めに宮内友弥(東京武蔵野多摩)東日本区理事より、区ワイズメネット委員への委嘱状の交付がありました。

「お暑い中、ご出席に感謝いたします。大村知子(三島)前委員長の「絆を深め多様な力でときめくメネット」をそのまま受け継ぎ船出を致します。ご協力をお願いいたします。」と井上優子(もりおか)東日本区メネット委員長の挨拶がありました。出席委員の自己紹介、2017～2018年度の事業報告並びに会計報告がありました。協議については本年度の事業計画については継続を確認する。国内プロジェクトはYMCA通じた絵本の贈呈、東日本震災支援について継続する。「ワイズメネットのつどい」について、開催は2018年10月6日(土)候補地は福島県郡山市と意見がまとまり、関係先会場等、内容等について井上委員長、加藤委員等で詰めることとなりました。



また、東日本区ワイズメネットアワーは2019年6月1日 東京代々木で区大会時に開催されます。

また、アジア太平洋地域大会が2019年7月仙台で開催されますので多数のご参加をお願いいたします。メネットの協力については平和七夕折り鶴の作り方のお願いがありました。

次回ワイズメネット委員会は9月7日(金) 13時と決定し委員会は定刻に終わりました。

8月第2例会報告

日時：2018年8月7日(火) 19:00～20:40

会場：仙台YMCA会議室

出席者：佐々木・田中・中川・横倉・吉田

- ① 8月合同例会&北東部会・仙台クラブ70周年祝会について種々確認する。尚、記念祝会については、19日(日)に細部の打合わせを行う。ご都合つく方は14時に三越前にお越しください。
- ② 西日本豪雨災害への支援としてニコニコより2万円を区指定の口座に送金することとする。
- ③ チャリティラン(9/23)には今年も2チームをエントリーする。ラン用Tシャツの販売あり、赤・白の2色、大きさは子供用から大人まで。1,500円。購入希望者は中川会長までご連絡願います。



- ④ チャリティゴルフ（10/18）には、今年も賞品提供として1万円を献金する。
- ⑤ 8月理事通信の内容を確認する。東日本区の前期スタートは860名にて。西日本豪雨災害への募金活動について、区役員会報告、前期区費納入について等を確認する。

わたしの好きな野菜

鈴木 陽子

おとなになってから「オクラ」という野菜を知りました。友だちに勧められて食べたら、こりこりとねばねばの食感、中に入っている種が好きなのと、切ると星型になるところから、私の大好物になりました。おいしいオクラが手に入ると、母が私のためにゆでてくれます。



以下は「旬の食材百貨」より抜粋

<http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/okura4.htm>

オクラはトロロアオイの一種とされ、オクラもトロロアオイとそっくりの黄色い美しい花を咲かせます。原産地はアフリカ東北部と言われ、古代よりエジプトで栽培されていたそうです。名前の「オクラ」はカタカナで書きますが、これは外来語に対して使われるのと同じで、「オクラ=Okra」は英語名なのです。

オクラは一般的にはまだ新しい野菜で、一般市場に流通するようになったのは昭和50年代の事です。日本に入ってきたのは明治時代の様ですが、沖縄や鹿児島など暖かい地方で作られて地元で消費される程度だったようです。

寒さに弱い植物で、日本では一年草となっていますが、暑い熱帯気候のもとでは多年草となります。ネバネバ野菜として特に女性には人気がある野菜ですね。主な産地は鹿児島や高知県で、主に温かい地方で作られます。

●オクラのぬめりが体にいい

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトサン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

●オクラは緑黄色野菜βカロテンも豊富

オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗がん作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

●カリウムやカルシウムが豊富

オクラに沢山含まれているカリウムにはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。また、カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

※今までシリーズで掲載していた「私の好きな言葉」が終了となり、今月より「私の好きな○○○」になりました！