

THE Y'S MEN'S CLUB OF NASU

NETWORK NASU

CHARTERED 1995



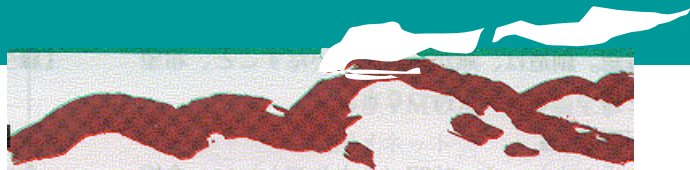
那須ワイズメンズク

2020～2021年度 No.250

10月報

那須クラブ会長 主題

地域につなげ那須ワイズ



強調月間：EMC/E
YES

今月の聖句

あなたたちを捕囚として送った町の平安を求め、その町のために主に祈りなさい。その町の平安があつてこそ、あなたがたに平安があるのだから。

旧) エレミヤ書29:7

・10月第1例会(アジア学院収穫感謝の日)

日時：10月10日(土) 午前8時30分～

場所：アジア学院

那須塩原市槻沢442-1

コロナウィルスの影響を考慮して、三蜜にならない、ソーシャルスタンディングをとりながら、マスク着用をして、アジア学院の広場にてバザーを行う。

当日の8時15分に田村宅に集合し、荷物を2台の車に乗せ、参加者がその車に便乗してアジア学院に向かい、バザーの準備を行う。

例年のバザーと違い、事前の予約者、午前・午後50名の参加のみとなるので、今までのバザーとは、異なるものと思われます。

当日の販売品は、衣類を中心としたバザーとする。

・10月特別例会(2020アカマツの森づくり)

日時：10月31日(土) 午前9:30分集合

集合場所：「森林浴一万歩! ?の森」看板前

内容：地掻き及び植樹作業を行う。小雨決行、荒天による中止の場合は、午前7時までに連絡あり。

秋の那須ワイズ主催の植樹例会は、新型コロナウイルスの影響で中止し、塩那森林管理署・NPO法人オオタカ保護基金が主催される植樹会に那須ワイズとして参加することにしました。

2020～2021年度 主題

国際会長：(IP) Jacob Kristensen (デンマーク)

「価値観、エクステンション、リーダーシップ」

アジア太平洋地域会長：(AP) David Lua (台湾)

「変化をもたらそう」

東日本区理事：(RD) 板村 哲也 (東京武蔵野多摩)

「変化をたのしもう！」

北東部長：南澤 一右 (仙台青葉城)

「変化を楽しみながら新生北東部を創ろう！」

クラブ役員

会長：河野 順子

副会長：村田 榮・田村 修也

書記：藤生 強

会計：村田 榮・鈴木 保江

担当主事：藤生 強

ブリテン：田村 修也・村田 榮

9月例会データ(出席率：80%)

在籍者 6名 (内 功労会員1名) 例会出席者 2名

メイクアップ 2名

10月 Happy Birthday

なし

・10月第2例会(役員会)

日時：10月2日(金) 午前10時から

場所：田村メン宅

・10月第1(アジア学院の収穫感謝の日)例会

日時：10月10日(土) 午前8時15分田村宅集合

場所：アジア学院

・10月特別例会(2020アカマツの森づくり)

日時：10月31日(土) 午前9時30分集合

場所：赤松美林

巻 頭 言

スポーツウェルネス吹矢との出会い

村田 榮

スポーツウェルネス吹矢との出会いは、2011年の8月に那須塩原市の鍋掛公民館で体験教室があるとの記事をメネットが見つけて叔父とともに参加をしていました。楽しそうに参加をする二人を見て、私も参加してみたいと思いました。10月に体験をして、うまく的に当たると快感を覚え、そのまま入会をしました。私の参加している団体は、一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会です。

その当時は、スポーツ吹矢と呼ばれていましたが、2年前にスポーツウェルネス吹矢と改称されました。激しい運動もないために、性別・年齢問わず、障がいのある方も、老若男女が気軽に参加できるスポーツです。120cmの筒に約20cmのプラスチック製の矢（先には1g程度の金属がついています）を入れて、5m～10m先の24cmの丸的（各辺約33cm）に向かって腹式呼吸をベースとしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法で吹きます。最初のうちは、スポーツウェルネス吹矢式呼吸法にならなくてただ単に吹くことだけでした。でも的には当たります。

スポーツウェルネス吹矢は健康を目的としたスポーツです。その源は腹式呼吸を取り入れた「スポーツウェルネス吹矢式呼吸法」にあります。「スポーツウェルネス吹矢式呼吸法」を最大限に行うための動作が「基本動作」であり、スポーツウェルネス吹矢の実技の根幹を成す「型（かた）」です。

基本動作は「礼に始まり礼に終わる」一連の動作です。この動作が美しい形を作り、深い呼吸をもたらす、集中力を高めて体に活力をもたらすのです。「基本動作」を通じてスポーツウェルネス吹矢の型とスポーツウェルネス吹矢式呼吸法を学びます。しかしながら、

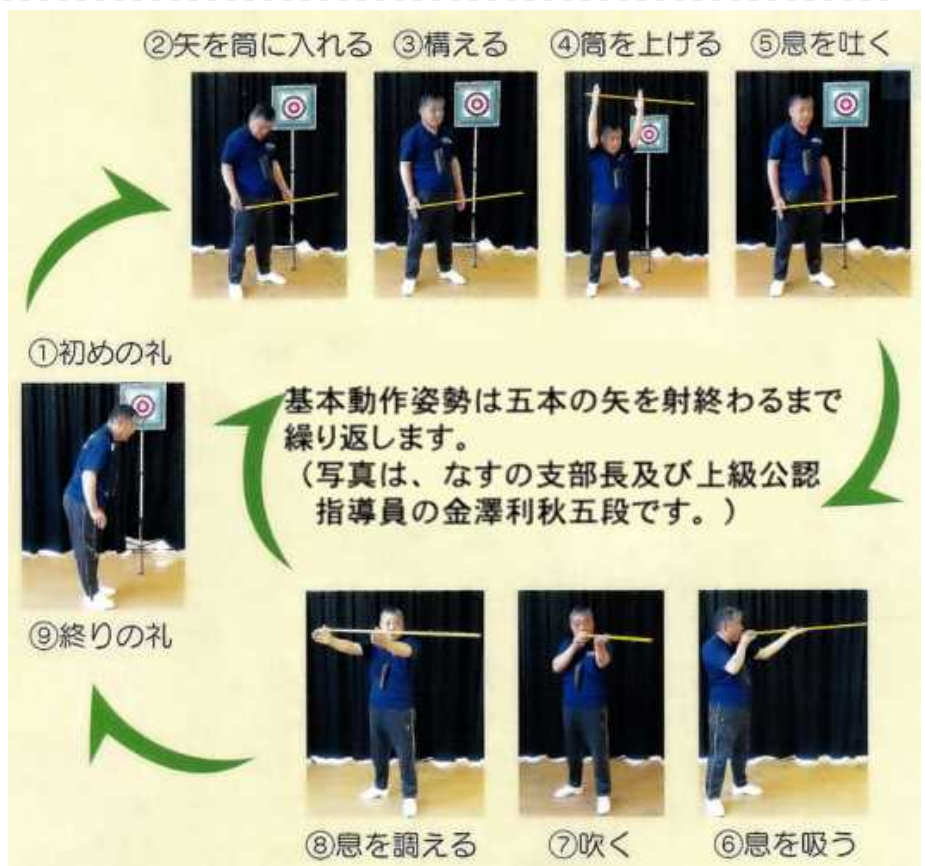
スポーツウェルネス吹矢式呼吸法が身につけてきますと、「精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます」と言われています。

競技では1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点です。

一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会では 競技大会の開催のほか、段位・級位の認定も行っています。

基本動作は、左図のようになります。

1. 礼をする 的に向かい一礼します
2. 構える 足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れます
3. 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら、鼻から息を吸います
4. 息を吐く 筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききります
5. 息を吸う 的を見て息を吸いながら、筒を的に向けます
6. 吹く 一気に吹きます
7. 息を調える 呼吸を調えます
8. 礼をする 的に向かい一礼します



9月第1例会（聖園那須老人ホーム訪問）

日時：9月25日（土）午前10時30分～

場所：聖園那須老人ホーム

参加者：田村副会長、村田副会長。

ゲスト：薄井高宏施設長、菅谷拓視主任、赤坂英昭前施設長（那須聖園老人ホーム）

9月例会は、田村副会長を中心として、今まで、月1回訪問をして楽しく歌う会を行ってきましがその他に、私たち那須ワイズとして那須聖園老人ホームに何か奉仕できることがないかと考え、訪問し話し合う時を持ちました。

いろいろと話し合う中で私たちが今からできる活動として、那須聖園老人ホームで不足している手ぬぐい・タオル類を集める活動ができるのではと考えました。全国のワイズ・知人の仲間に呼びかけをして、ホテル等に泊まった時に持ち帰れるタオルとか、各家庭に余っている手ぬぐい・タオル類を集めることにしました。是非皆様のご協力をお願いします。

10月第2例会（役員会）報告

日時：10月2日（金）午前10時～

場所：田村ワイズ宅

出席者：河野会長、田村副会長、村田副会長
協議事項

1. 9月例会を振り返って

参加者は少なかったことは残念であるが、良い話し合いができ、手ぬぐい・タオル類をワイズ・知人に呼び掛けて集める活動を進めることになった。

2. 10月例会の開催の件

10月10日のアジア学院の収穫感謝の日の集いに参加する。コロナウィルスの影響で参加は、例年より大幅に少なく、子供の参加も望めない。恒例の活度を縮小し、衣料品等の販売を中心とし、不用品販売とYMCAの献品、鈴木さんよりのリンゴ、村田よりのおもちゃカボチャの販売を行う。ブルーシートは村田が準備、テントをYMCAよりお借りをする。昼食は、ポークキットをアジア学院に注文し、ワイズの会計より支払う。アジア学院への献金は、10,000円をワイズ会計よりする。前日の準備は、夕食を済ませてから午後7時より、田村宅で行う。

3. 11月役員会について

11月6日（金）午前10時30分から田村ワイズ宅で行う。

4. 11月例会について

リーダーとの交流会を行うこととし、内容については、平山主事と相談を行う。11月役員会にて決定する。

5. 植樹例会について

那須ワイズ単独の植樹例会は行わないで、10月31日（土）オオタカの会の主催の植樹に参加する。ワイズとしては、特別例会とする。

6. 12月例会（クリスマス会）の持ち方について

コロナウィルスの事を考えると、今までと同じでは駄目である。検討する必要がある。

西那須野幼稚園だより

学校法人 西那須野学園 西那須野幼稚園
園長・理事長 福本 光男

シルバーウィーク明けの子どもたちの登園はどうかと、「おはようございます」の挨拶をしながら、バスから降りてきた子どもたちの様子を見ていました。年長児が年少児の子どもの手を繋ぎながら、「荷物、持とうか?」と尋ねると、年少の子どもは「大丈夫」と応えました。会話が実に自然でした。年長児の当たり前としての優しさと年少児の自立へ向かう成長を目撃しました。2人の確かな成長を確認できた現場に居合わせた喜びを感じました。

この当たり前の行為から、ある年の運動会の年中組玉入れのプログラムを思い出しました。ある子どもが玉入れ開始のホイッスルと同時に玉を拾い、隣にいた肢体に不自由がある子どもに渡し、それから自分の分の玉を集め、かごに投げていました。私は凄いと感じました。

この他者の気持ちを思いやって玉を渡す行為が何故、素晴らしいかというと、日常の園生活とは違う運動会という非日常のなかでも、誰がファーストであるかが身についていたからです。運動会では、親も見ている、玉を沢山入れないと勝てない、自分が最初に投げた後に渡そうかなど、一瞬考えてしまうものではないでしょうか。私自身は、行為としては同じかもしれませんが、一瞬考えてからしかできないと思うからです。生まれてから4年の子どもたちが、多様性を認め、ともに育ち合うことの素晴らしさを教えてくれました。

（「しらゆり」2020.9.25 加筆修正）

聖園那須老人ホームたより

社会福祉法人 イースターヴィレッジ
聖園那須老人ホーム

施設長 薄井 高宏

皆様、秋も深まる中、紅葉の葉も後何枚落ちようかという季節、如何お過ごしでしょうか。

先日、田村副会長様、村田副会長様をお迎えして（三密を避けて）、聖園那須老人ホームの現状についてお話しさせて頂く機会を頂きました。

聖園那須老人ホームの入所者の皆様は、行き場を失くし、社会での生活が、経済的にも環境的にも苦しくなった高齢者の方が、数多く入所されています。原因は様々ですが、軽度の知的障害や精神障害、発達障害や家族の障害等、これまでの福祉制度では、カバーする事が難しかった事や本人に自覚がないまま今日に至った事が多く問題の解決は難しい事がほとんどです。現状をお話しする中で、田村副会長様より、これまで教会が担ってきた歴史をお聞きし、様々な支援を行ってきた実績を知る事ができました。そんな中、ワイズメンズクラブの皆様から「何かできる事があれば協力したい」とありがたいお言葉を頂きまして、早速ですが、皆様をお願いしたい事を下記に記載しましたのでご協力いただければ幸いです。

聖園那須老人ホームでは、入所者の方々が生活する中で、様々な場面で使い切りの布（タオル）を使用しています。現在、鹿の湯様のご厚意で入浴後の忘れ物タオルを一定期間保存後持ち主が現れない場合に頂いております。それを、洗濯、殺菌、消毒後、使いやすい大きさに切り使用していましたが、慢性的に不足しています。つきましては、皆様には、タオルの寄付をこれまで同様お願いできれば幸いです。タオルの寄付

- ・新品、未使用、使用後は問いません。
- ・ハンドタオル、フェイスタオル、バスタオル、タオルケット等大きさも問いません。
- ・御年賀やご挨拶で頂いた物、未開封、開封後等問いません。
- ・切断や洗濯、消毒はこちらで行います。

YMCAだより

【第51回全国リーダー研修会が行われました！】

9月19日（土）～9月21日（月）に六甲山YMCAにて第51回全国リーダー研修会が開催されました。全国リーダー研修会はリーダー歴が3年以

上の経験もしくは各YMCAで今後リーダーシップをとっていくことが期待され、推薦されたリーダーを対象に行われる研修会です。今年は「私」と世界に希望を！～私”が輝くと、世界はもっと輝く～」をテーマに行われました。全国のユースリーダー60名が集まりました。また、今年はコロナということもあり60名の内、約40名がオンラインで参加をしました。基調講演やユースに何が出来るか考え、充実した時間になったようでした。

とちぎYMCAからオンラインで3名のリーダーが参加しました。その内1名が那須YMCAからの参加でした。

【とちぎYMCA・那須YMCAの10月の予定】

【とちぎYMCA・那須YMCAの10月の予定】

- ・10/3（土） さくらんぼ幼稚園運動会
- ・10/10（土） アジア学院収穫感謝祭
- ・10/17（土） サタデークラブ@お芋ほり体験（馬頭農村塾）
- ・10/18（日） 那須YMCAリーダートレーニング@冒険活動センター
- ・10/20（火） ウィンタープログラムキックオフ&報告会
- ・10/24（土） サタデークラブ@お芋ほり体験（馬頭農村塾）
- ・10/25（日） Yキッズ@冒険活動センター

ユースリーダーのつぶやき

1. 名前（リーダー名） 2. 学校名 3. 出身地 4. YMCAに入ったきっかけは？ 5. 思い出に残った活動とその理由は？ 6. 今後の進路は？ 7. YMCAに一言



- ①渡邊琴莉（ぽっぽ）
- ②国際医療福祉大学保健医療学部看護学科1年
- ③栃木県

④友人のSNSでボランティアについて紹介しているのを拝見し、興味を持ちました。

⑤7月Yキッズ 水遊び

初めての活動だったので特に思い出に残っています。メンバーを迎えるまでは緊張でいっぱいでした。しかし、メンバーの笑顔や全身で楽しんでいる姿を見ることでエネルギーを感じ、自然に緊張がとけていました。メンバーと同じ目線に立って全力で遊ぶことで新しい発見ができ、メンバーや活動に出ることがとても大好きになりました。

⑥これからも活動を通して幅広い年代の沢山のメン

バーやリーダーに出会い、素敵な思い出を作りたいです。卒業後はYMCAで学んだことを活かし、人の心に寄り添える看護師になります。

⑦YMCAはとても温かくて笑顔が溢れるところだと感じます。活動でお会いできることをとても楽しみにしています。